

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Методичні вказівки
для студентів I-II курсів навчання
усіх напрямів підготовки

Київ 2015

ББК 75.1

В80

Укладачі: С.М. Киселевська, доцент;
В.П. Брінзак, канд. біолог. наук, доцент;
О.А. Войтенко, старший викладач

Рецензенти: О.А. Озерова, канд. наук з ФВіС, доцент кафедри ФВіС
КНУБА;
М.М. Василенко, доцент кафедри фітнесу та рекреації
НУФВСУ

Відповідальний за випуск С.М. Канішевський, канд. пед. наук,
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,
протокол № 5 від 2 грудня 2014 року.*

Видається в авторській редакції.

Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.:
В80 С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. –
28 с.

Містять загальні положення, вправи для розслаблення м'язів, список літератури.

Призначено для студентів I-II курсів навчання усіх напрямів підготовки під час проведення практичних та самостійних занять з фізичного виховання.

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
1. Значення та умови ефективності вправ на розслаблення м'язів.....	5
2. Побудова вправ на розслаблення м'язів.....	6
3. Система вправ на розслаблення м'язів.....	14
4. Методичні вказівки та зразкові вправи.....	15
4.1. Перша група вправ.....	16
4.2. Друга група вправ.....	23
4.3. Третя група вправ.....	26
Заключення.....	27
Список рекомендованої літератури.....	28

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Запропонована робота присвячена вправам на розслаблення м'язів. Цей вид фізичних вправ приваблює не тільки тому, що вправам на розслаблення м'язів останнім часом приділяється менше уваги, ніж іншим вправам (наприклад, на силу, на розтягування), а й прагненням вникнути у сферу складних закономірностей вищої нервової діяльності людини, бажанням принести користь практичній діяльності студентів у сфері фізичного виховання.

Уміння розслабляти м'язи має велике значення у фізичному вихованні.

Практичне використання вправ на розслаблення м'язів останнім часом набуло більшого значення. Особливо ефективні ці вправи і у будівництві, коли робота пов'язана зі значною загальною рухливістю й потребує різноманітних дій і напруження. Уміння довільно розслабляти м'язи значно підвищує працездатність, дозволяє досягти найкращих результатів у роботі, що виконується.

Які шляхи ведуть до цієї мети? Практика фізичного виховання переконливо доводить, що у процесі звичайної життєдіяльності людини уміння за своїм бажанням розслабляти різні м'язові угруповання недостатньо удосконалюється. В той самий час у професійних рухових навичках й багатьох побутових діях напруження м'язів узгоджується з їхнім розслабленням. Такий результат досягається довготривалими вправами у конкретній сфері діяльності. Однак, якщо запропонувати людині розслабити м'язи, не виконуючи дії в цілому, людина не зможе цього зробити тому, що довільному розслабленню м'язів треба навчатися.

Уміння розслабляти м'язи – спеціальна навичка. Засобом до оволодіння умінням розслабляти м'язи - є вправи на розслаблення. Далі послідовно описано, як найпростіші вправи, з яких починається навчання, так і більш складні вправи, які дозволяють удосконалювати дане уміння.

1. ЗНАЧЕННЯ ТА УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Вміння розслабляти м'язи має величезне значення. Навчання умінню довільно розслабляти м'язи – одна з багаточисельних задач фізичного виховання, а засобом оволодіння цим умінням є вправи на розслаблення. Поступове засвоєння цього умінням характеризує стан загальної фізичної підготовки людини.

Завдяки багаточисельним дослідженням було встановлено, що починаючи навчання треба використовувати спеціальні вправи, які повинні відрізнятися наступними особливостями: на початку вправи, примушуючи рухатися ту або іншу частину тіла, необхідно сильно напружити м'язи, потім зменшити ступінь їх напруження, щоб ясно відчувати важкість частини тіла, що утримується у напрузі і потім, розслабляючи м'язи, «упустити» цю частину тіла під впливом її ваги. Аналіз фізіологічних процесів, завдяки яким відбувається рух тих або інших частин тіла, допоміг виявити причину ефективності вправ на розслаблення та доцільність їх використання в навчанні.

Вирішальне значення при цьому має нижченаведене:

Зменшення напруження м'язів при виконанні вправ сприяє ослабленню системи збудження, що пов'язано з напруженням м'язів і проявом сили важкості, за допомогою якої, досягається розслаблений стан м'язів.

У зв'язку з розслабленням м'язів виникає потік аферентних імпульсів, характерний для даного стану м'язів. Досягаючи кори великих півкуль, ці імпульси будуть підтримувати систему збудження, умовним подразнювачем якої є сигнал «розслабити м'язи». Таким шляхом буде досягнуто довільне розслаблення м'язів.

В утворенні даного умовного рефлексу важливу роль відіграє попереднє підсилене напруження м'язів. Воно сприяє розслабленню м'язів на основі фізіологічно зумовленого переходу від збудження нервових клітин до їх гальмування, що полегшує зниження ступеня напруження м'язів, а також дозволяє виявити відчуття, які є специфічними для розслабленого стану м'язів. Це відбувається шляхом порівняння контрастових станів м'язів.

2. ПОБУДОВА ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Поглиблене ознайомлення з вправами на розслаблення м'язів потребує розгляду загального принципу їх побудови.

У вправах на розслаблення підкреслюється момент розслаблення м'язів. Але при цьому не виключаються й інші моменти, які забезпечують виконання будь-якої дії. Це означає, що у вправах на розслаблення тієї чи іншої групи м'язів, відбувається сполучення зі скороченням і напруженням інших м'язів, тобто з рухами інших частин тіла. Прикладом цього може бути така вправа: нахил тулуба вперед, руки вгору – розслабити м'язи «упустити» руки, випрямитися. У даній вправі розслаблення м'язів рук послідовно сполучується з нахилом вперед та випрямленням тулуба. Але розслаблення м'язів рук можна виконати не після нахилу тулуба вперед, а разом з ним. Тоді розслаблення м'язів буде сполучатися з рухом іншої частини тіла.

Нахил тулуба вперед у цих вправах додається для того, щоб людина могла легше розслабити м'язи. Як відомо з практики, розслабляти м'язи рук та плечового поясу найбільш зручно в положенні нахилу вперед, а не у вертикальному положенні тіла. Тому часто тіло або окремі його частини спочатку переводять у положення, зручне для наступного розслаблення м'язів.

Визначаючи мету вправи, допомагаючи осмислити, відчутти та оцінити комплекс м'язових та зорових подразнень, викладач сприяє формуванню тієї спеціальної настанови, яка визначає свідоме виконання даної вправи та якість її виконання.

Структура вправи може бути простою та складною.

Проста вправа ускладнюється обумовленими засобами: головна дія сполучується з додатковою одночасно або ж додаткові дії можуть складати визначений ряд, в який послідовно включається головна дія.

Можна ускладнювати вправу, сполучуючи головну дію з додатковою одночасно і послідовно.

Головна дія у цих вправах – розслаблення тієї чи іншої групи м'язів або одночасно усіх м'язів тіла (приклад – у в.п. сидячи або лежачи, привести усі м'язи у розслаблений стан й перевірити, чи не лишилось напруження у будь-якій групі м'язів).

Інша справа, вправи на розслаблення м'язів, коли розслабляються окремі групи м'язів у сполученні з послідовною або одночасною роботою інших м'язових угруповань. Завдяки додатковим рухам різними частинами тіла можна ускладнювати й варіювати вправи на розслаблення.

Наведемо декілька вправ на розслаблення, використовуючи різні сполучення головної та додаткових дій. Головна дія – розслаблення м'язів рук. Додаткові дії – руки вгору, нахил тулуба вперед (рис. 1 - 8).

Вправа 1

В.П. – основна стійка 1. Руки вгору; 2. Нахил тулуба вперед; 3. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 4. Прийняти в.п. (рис. 1).

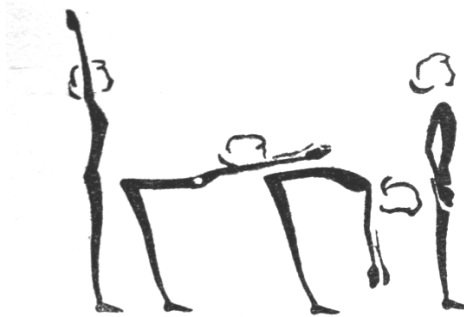


Рис. 1

Вправа 2

В.П. – о.с., руки на поясі. 1-2. Нахил тулуба вперед; 3-4. Руки уверх; 5-6. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 7-8. Прийняти в.п. (рис. 2).



Рис 2

Вправа 3

В.П. – о.с. 1. Нахил тулуба вперед, руки вгору; 2. Розслабити м'язи, «упустити» ліву руку; 3. Розслабити м'язи, «упустити» праву руку; 4. Прийняти в.п. (рис. 3).

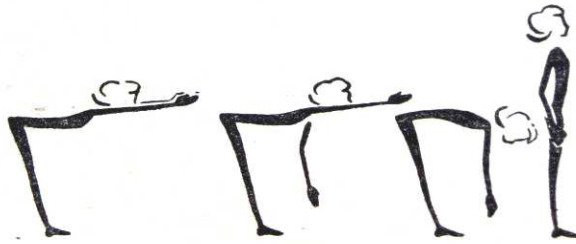


Рис. 3

Вправа 4

В.П. – о.с., руки на поясі. 1. Нахил тулуба вперед, праву руку вгору; 2. Розслабити м'язи, «упустити» праву руку; 3. Праву руку вгору; 4. Прийняти в.п. Те саме лівою рукою (рис. 4).



Рис. 4

Вправа 5

В.П. – о.с., руки на поясі. 1. Нахил тулуба вперед; 2. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 3. Випрямити тулуб, руки вгору; 4. Прийняти в.п. (рис. 5).

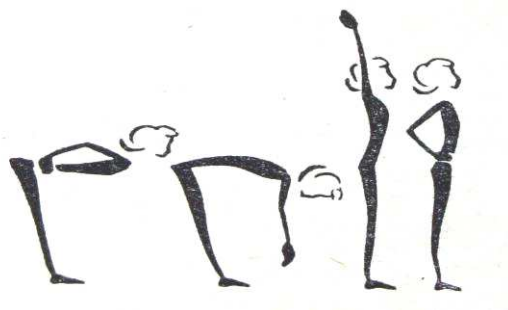


Рис. 5

Вправа 6

В.П. – о.с. 1-2. Нахил тулуба вперед, праву руку вгору; 3-4. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 5-6. Руки вгору; 7-8. Прийняти в.п. (рис. 6).



Рис. 6

Вправа 7

В.П. – о.с. 1. Руки вгору; 2. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 3. Нахил тулуба вперед; 4. Прийняти в.п. (рис. 7).

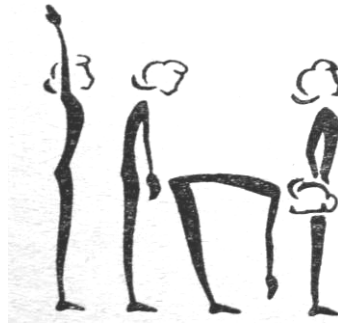


Рис. 7

Вправа 8

В.П. – о.с. 1. Праву руку вгору; 2. Ліву руку вгору; 3. Нахил тулуба вперед; 4. Розслабити м'язи, «упустити» руки; Повторювати вправу з положення – 4, як з в.п. (рис. 8).

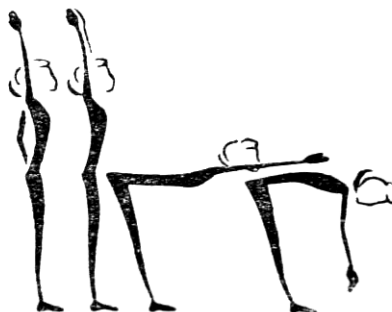


Рис. 8

Якщо зберегти головну та додаткові дії, але сполучити їх одночасно, можна побудувати наступні вправи (рис. 9 - 11).

Вправа 9

В.П. – о.с., руки вгору. 1. Нахил тулуба вперед, розслабити м'язи, «упустити» руки; 2-3. Дати рукам пасивно погойдатися; 4. Прийняти в.п. (рис. 9).



Рис. 9

Вправа 10

В.П. – о.с., руки вгору. 1. Нахил тулуба вперед, розслабити м'язи, «упустити» праву руку; 2. В.П.; 3-4. Те саме лівою рукою (рис. 10).



Рис. 10

Вправа 11

В.П. – о.с. 1. Нахил тулуба вперед, праву руку вгору, розслабити м'язи лівої руки; 2. Ліву руку вгору, розслабити м'язи правої руки; 3. Прийняти положення 1; 4. Прийняти в.п. Повторити те саме, розслабити спочатку праву руку (рис. 11).

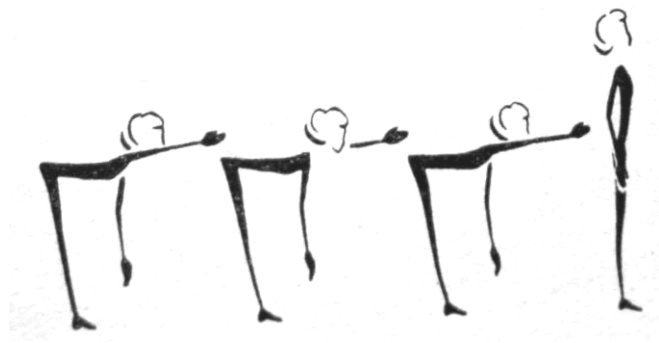


Рис. 11

Послідовне сполучення головної дії з додатковою (рис. 12).

Вправа 12

В.П. – о.с., руки за спиною. 1. Крок правою ногою праворуч; 2. Нахил тулуба вперед; 3. Розслабити м'язи, дати рукам можливість зісковзнути зі спини; 4. Прийняти в.п. Продовжити те саме з кроком лівою ногою ліворуч. (рис. 12).



Рис. 12

Одночасне сполучення головної дії з додатковими (рис. 13 – 14).

Вправа 13

В.П. – о.с. 1-2. Нахил тулуба вперед, розслабити м'язи рук; 3-4. Приставний крок ліворуч, м'язи рук розслаблені; 5-6. Приставний крок праворуч, м'язи рук розслаблені; 7-8. Прийняти в.п. Повторити те саме з кроком праворуч (рис. 13).



Рис. 13

Вправа 14

В.П. – о.с. 1-2. Приставний крок лівою ногою ліворуч; 3. Нахил тулуба вперед, розслабити м'язи рук; 4. Прийняти в.п. Повторити те саме з кроком в інший бік (рис. 14).



Рис. 14

Послідовне й одночасне сполучення головної дії з додатковими (рис. 15 -17).

Вправа 15

В.П. – о.с., долоні притиснуті до стегон. 1-2. Нахил тулуба вперед; 3-4. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 5-6. Приставний крок лівою ногою ліворуч, м'язи рук розслаблені; 7-8. Прийняти в.п. Повторити те саме з кроком в інший бік (рис. 15).



Рис. 15

Слід додати, що у вправах на розслаблення м'язів як допоміжну дію можна використовувати зменшення напруження м'язів. Введення даної дії полегшує досягнення розслабленого стану м'язів.

Полегшенню досягнення розслабленого стану м'язів сприяє також попереднє напруження тих самих м'язів.

Вправа 16

В.П. – о.с. 1. Руки вбік; 2. Сильно напружуючи м'язи, руки вперед, пальці стиснуті в кулак; 3. Зменшити напругу м'язів рук (руки стають важкі); 4. Розслабити м'язи, «упустити» руки (рис. 16).

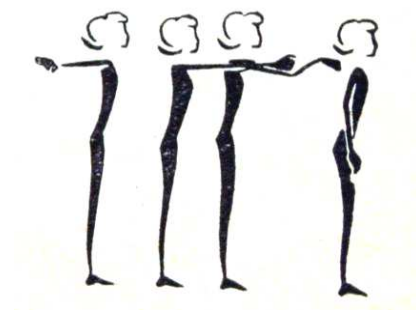


Рис. 16

Вправа 17

В.П. – о.с. 1. Випад правою ногою назад, сильно напружуючи м'язи, руки вбік, пальці стиснуті у кулак; 2. Зігнути у коліні ліву ногу й перенести на неї важкість тіла; 3. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 4. Приставити праву ногу, повернутися у в.п. (рис. 17).



Рис. 17

3. СИСТЕМА ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Щоб з успіхом навчатися розслабляти м'язи, необхідно, крім загального завдання, визначити часткові, так би мовити, «проміжні» завдання, які конкретизують зміст роботи. Таких часткових педагогічних завдань чотири:

- сприяти набуттю навички спостерігати за змінами у стані своїх м'язів під час виконання вправ та у стані спокою;
- розвивати здібність правильно розрізняти відчуття, які свідчать про розслаблення м'язів;
- сприяти набуттю навичок повного розслаблення різних груп м'язів;
- розвивати здібність розслабляти одні групи м'язів і одночасно напружувати інші групи м'язів.

Вирішити ці завдання можливо лише за умови використання великої кількості різноманітних вправ на розслаблення.

Усі вправи, які необхідно використовувати при навчанні умінню довільно розслабляти м'язи, можна поділити на три великі групи. Вправи кожної групи мають свої особливості. Крім того, слід дотримуватись визначеної послідовності у використанні кожної групи вправ. Це допоможе поступово просуватися від простих та доступних для новачків вправ до більш складних.

Згідно наведеного аналізу, на початку даної системи повинні бути вправи, в яких виконуються:

- підсилене напруження м'язів за умови переміщення тієї чи іншої частини тіла з вихідного положення у нове положення;
- зменшення ступеня напруження м'язів до чіткого відчуття важкості частини тіла, що утримується;
- наступне розслаблення м'язів сполучується з падінням цієї частини тіла.

З подальшим удосконаленням уміння розслабляти м'язи, відбувається засвоєння вправи, де рухи розслабленої частини тіла підтримуються завдяки інерції за рахунок рухів іншими частинами тіла.

Для виконання таких вправ необхідно дуже чітко диференціювати стан м'язів і координувати рухи. Завдяки добре розвиненому м'язовому відчуттю можна довільно розслабляти окремі групи м'язів і виключати їх з загального руху тіла.

У підсумку, перелічимо групи вправ, які складають систему вправ, що спрямована на оволодіння довільним розслабленням м'язів.

I група – вправи, в яких слід переходити від напруженого стану м'язів до розслабленого, використовуючи різні варіанти переходу:

- перехід за допомогою зменшення ступеня напруження м'язів і падіння розслабленої частини тіла під впливом її ваги;
- поступовий (повільний) перехід;
- контрастний (швидкий) перехід;
- перехід шляхом послідовного розслаблення м'язів.

II групу складають вправи, в яких одночасно одні групи м'язів розслаблюються, інші напружуються.

У дану групу входять також вправи з пасивним розхитуванням розслаблених частин тіла завдяки переміщенню інших частин тіла.

До **III групи** відносяться вправи, в яких треба максимально розслабляти працюючі м'язи у момент відпочинку та самостійно визначати у циклі руху ці моменти.

Для успішного навчання має значення не тільки послідовність вправ, але й їхня різноманітність та кількість. Увага повинна бути спрямована не стільки на зовнішні особливості побудови вправ, скільки на м'язові відчуття, що супроводжують напруження (зміну його ступеня) і розслаблення м'язів.

4. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗРАЗКОВІ ВПРАВИ

Наведені нижче вправи об'єднані у групи та підгрупи відповідно ознак, про які говорилося вище. Враховуючи рекомендовану послідовність використання різних варіантів вправ, треба впроваджувати їх у заняття. Досвід використання вправ на розслаблення показав, що дуже корисно сполучувати ці вправи з іншими загальнорозвиваючими вправами. У заняття слід включати до 6-ти окремих вправ на розслаблення м'язів. Кількість повторень кожної вправи визначається у залежності від складності вправи, підготовленості тих, хто займається, швидкості засвоєння і якості виконання. Виконувати вправи на розслаблення м'язів краще на початку заняття, після розминки. Після інтенсивних вправ (наприклад, на силу) накопичується втома і притупляється гострота м'язового відчуття, що заважає досягненню того ефекту, на який розрахована вправа.

З метою відпочинку, вправи на розслаблення м'язів корисно вводити у відповідні моменти заняття.

Важливо враховувати те, що чим гірше підготовленість тих, хто займається, тим більшого значення набувають умови, в яких відбувається навчання умінню правильно розслабляти м'язи. Не можна навчати вправам на розслаблення на відкритому майданчику, в холодну погоду, у теплій або товстій одежі.

Примітка до усіх груп вправ

Усі вказівки відносно напруження, розслаблення або зменшення напруження можуть відноситися до усіх м'язів тіла. Виключення складають м'язи опорної ноги або руки.

У запропонованих вправах м'язи шиї розслабляються одночасно з м'язами плечового поясу.

4.1. Перша група вправ

Перша підгрупа

У вправах даної підгрупи необхідно чітко визначати три послідовно здійснювані зміни у стані м'язів:

1 – збільшене напруження на початку вправи, де та чи інша частина тіла переміщується з вихідного у нове (припідняте) положення;

2 – зменшення ступеня напруження м'язів до чіткого відчуття важкості частини тіла, що утримується;

3 – наступне розслаблення м'язів, що сполучується з падінням частини тіла, яка переміщувалася.

Під час виконання цих вправи, важливо уважно «прислухатися» до своїх м'язових відчуттів і запам'ятовувати їхні характерні особливості, що пов'язані з більшим або меншим напруженням м'язів, з їхнім розслабленим станом. Також, слід звернути увагу на такі відчуття, як важкість розслабленої частини тіла, погойдування її під впливом руху інших частин тіла.

Сприйняттю м'язових відчуттів, що виникають у зв'язку з розслабленням м'язів, сприяє порівняння цих відчуттів з тими, які виникали на початку вправи при підсиленому напруженні м'язів.

Успішність педагогічного процесу значною мірою залежить від яскравого виявлення та чіткості цих відчуттів. Однак, вказані відчуття з'являються не відразу, а лише у результаті багаторазового повторення вправ усіх груп. Тим не менше, в елементарній формі вони повинні виникнути на

початку проходження спеціальних вправ. Тому, виконуючи вправи першої підгрупи, необхідно чітко фіксувати переходи від одного стану м'язів до іншого.

Вправа 18. Для м'язів рук (рис. 18)

В.П. – о.с. 1. Руки вперед; 2. З нахилом тулуба вперед, руки через сторони назад, збільшити напруження м'язів рук, пальці стиснуті у кулак; 3. Зменшити напруження м'язів рук; 4. Розслаблюючи м'язи «упустити» руки. Повторити вправу з положення 4, як з в.п.



Рис.18

Вправа 19. Для м'язів рук й плечового поясу (рис. 19)

В.П. – о.с. 1. Напівприсід, руки до плечей, сильно напружити м'язи плечового поясу й рук; 2. Випрямити ноги, сильно напружуючи м'язи. Руки вбік; 3. Зменшити напруження м'язів плечового поясу й рук; 4. Розслабити напружені м'язи (руки падають, плечі мимоволі рухаються вперед. Повторити вправу з положення 4 як з в.п.

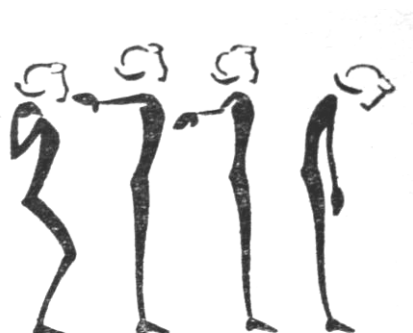


Рис. 19

Вправа 20. Для м'язів тулуба й рук (рис. 20)

В.П. – о.с. 1. Сильно напружуючи м'язи тулуба й рук, випад правою ногою назад, руки вперед; 2. Перенести важкість тіла на зігнуту у коліні ліву ногу, руки назад (м'язи тулуба й рук сильно напружені); 3. Зменшити напругу м'язів тулуба й рук; 4. Розслаблюючи м'язи «упустити» тулуб й руки. Повторити вправу із положення 4. Повторити те саме з іншою ногою.



Рис. 20

Вправа 21. Для м'язів ніг (рис. 21)

В.П. – стати правим боком до гімнастичної стінки, права рука на опорі, ліва рука на поясі. 1. Підняти ліву ногу вперед, сильно напружуючи м'язи; 2-3. Зменшити напруження м'язів лівої ноги; 4. Розслаблюючи м'язи, «упустити» ногу. Повторити те саме, стоячи до гімнастичної стінки лівим боком.

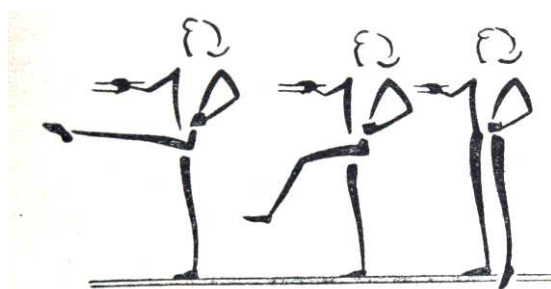


Рис. 21

Друга підгрупа

У вправах другої підгрупи перехід від напруження м'язів до розслаблення відбувається поступово. У цих вправах, на відміну від попередніх, нема падіння тієї чи іншої частини тіла під впливом її ваги. Переміщення з одного положення в інше відбувається під впливом поступового розслаблення м'язів. Виконуючи вправи цієї підгрупи необхідно уважно слідкувати за м'язовими відчуттями.

Завдання полягає в тому, щоб переходячи від значного напруження до розслаблення м'язів, відчутти проміжний ступінь м'язового напруження. Переходячи до розслаблення м'язів важливо вміти відрізняти мінімальний ступінь напруження м'язів від їхнього розслабленого стану. Виконання цих вправ допомагає краще оволодіти переходом від одного стану м'язів до іншого.

Вправа 22. Для м'язів тулуба і рук (рис. 22)

В.П. – лежачи на животі, руки під голову. 1-2. Сильно напружуючи м'язи тулуба, прогнутися у попереку, руки в сторони; 3-4. Використовуючи допомогу товариша (який підтримує за плечі, стоячи позаду), поступово зменшити напруження м'язів, розслабити м'язи тулуба й рук. Повторити вправу з положення 4 як з в.п.



Рис. 22

Вправа 23. Для м'язів ніг (рис. 23)

В.П. – сісти на край гімнастичної лави, ноги прямі на підлозі, руки в упорі позаду на лаві. 1. Підняти прямі ноги; 2-3-4. Поступово зменшуючи напруження, розслабити м'язи ніг. Повторити вправу з положення 4 як з в.п.

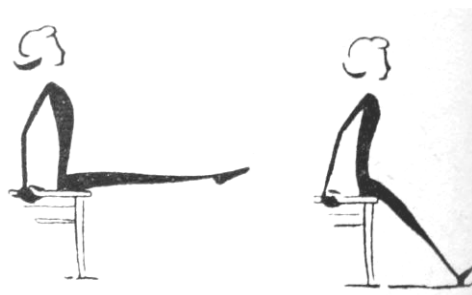


Рис. 23

Третя підгрупа

До цієї підгрупи відносяться вправи з контрастним переходом від напруженого стану м'язів до розслабленого.

Основне завдання засвоєння вправ даної підгрупи – досягнення чіткого переходу від напруження м'язів до їхнього повного розслаблення. У наступний період навчання необхідно навчитися швидко розслабляти м'язи після напруження. Тому, усі вправи цієї підгрупи спочатку слід проробити повільно, акцентуючи повноту розслаблення м'язів. При повторенні засвоєних вправ, необхідно ускладнювати завдання, збільшуючи темп руху.

Вправа 24. Для м'язів рук (рис. 24)

В.П. – о.с. 1. Сильно напружуючи м'язи, руки вгору, пальці стиснути у кулак; 2. Нахил тулуба вперед, дугами униз руки назад; 3. Розслаблюючи м'язи, «упустити» руки; 4. Повернутися у в.п.



Рис. 24

Вправа 25. Для м'язів рук й плечового поясу (рис. 25)

В.П. – о.с. 1. Повертаючи долоні назовні, руки убік-вниз, з'єднати лопатки; 2. Розслабити м'язи плечового поясу й рук; 3. Те саме, що й на рахунок 1, збільшуючи амплітуду рухів руками; 4. Те саме, що й на рахунок 2. Повторити вправу з положення 4.

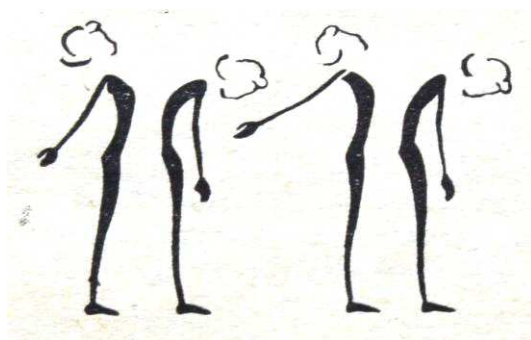


Рис. 25

Вправа 26. Для м'язів ніг (рис. 26)

В.П. – стійка, руки на поясі. 1-2. Праву ногу назад на носок (сильно напружити м'язи); 3. Розслабити м'язи правої ноги; 4. Повернутися у в.п.; 5-8. Те саме з лівої ноги.



Рис. 26

Вправа 27. Для м'язів рук, ніг й тулуба (рис. 27)

В.П. – стійка, ноги нарізно, права нога попереду. 1. Напівприсід на правій нозі, руки вперед; 2. Сильно напружуючи м'язи тулуба й рук, відвести руки назад; 3. Розслабити напружені м'язи (руки й тулуб «упустити»); 4. Повернутися у в.п.



Рис. 27

Четверта підгрупа

До цієї підгрупи входять вправи, в яких перехід від напруженого стану м'язів до розслабленого відбувається шляхом послідовного розслаблення м'язів.

Необхідно навчитись розслабляти визначені групи м'язів незалежно від інших. Адже, якщо у заняття не включати вправи цієї підгрупи, ті, що займаються, не навчаться керувати роботою стегна, гомілки, плеча, передпліччя, плечового поясу тощо. Тому, слід стежити за тим, щоб ті, що займаються чітко розслабляли кожну групу м'язів окремо. Вправи четвертої підгрупи є перехідними до II групи вправ.

Вправа 28. Для м'язів рук (рис. 28)

В.П. – стійка, руки уверх, пальці стиснуті у кулак. 1-2. Розслабити кисті;
3-4. Розслаблюючи м'язи, «упустити» передпліччя; 5-6. Розслаблюючи м'язи,
«упустити» руки; 7-8. Повернутися у в.п.



Рис. 27

Вправа 29. Для м'язів плечового поясу і рук (рис. 29)

В.П. – стійка ноги нарізно. 1. Нахил тулуба назад, руки вгору; 2. Нахил тулуба вперед; 3. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 4. Розслабити м'язи плечового поясу. Повторити вправу з положення – 4.



Рис. 29

Вправа 30. Для м'язів рук й тулуба (рис. 30)

В.П. – о.с. 1. З кроком правою ногою праворуч руки вгору, потягнутися;
2. Розслабити м'язи, «упустити» кисті рук; 3. Розслабити м'язи, «упустити» передпліччя;
4. Розслабити м'язи, «упустити» руки; 5. Розслабити м'язи плечового поясу;
6-7. Розслабити м'язи тулуба, нахил вперед; 8. Повернутися у в.п.

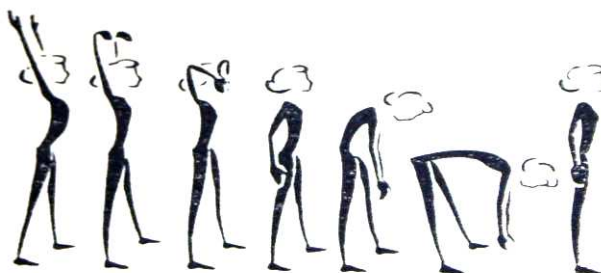


Рис. 30

Вправа 31. Для м'язів ніг (рис. 31)

В.П. – стати правим боком до гімнастичної стінки, права рука на опорі, ліва рука на поясі. 1. Напружуючи ліву ногу, підняти її убік якнайвище; 2. Розслабити м'язи, «упустити» ліву гомілку (м'язи стопи розслабити); 3. Перевести вперед стегно лівої ноги (м'язи гомілки й стопи розслаблені); 4. Розслабити м'язи, «упустити» ліву ногу. Повторити вправу з положення 4. Повторити те саме правою ногою.

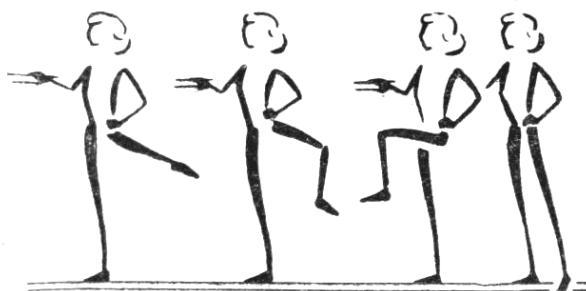


Рис. 31

4.2. Друга група вправ

Під час виконання вправ другої групи набуваються уміння розслабляти одні м'язи та одночасно напружувати інші. Таке уміння необхідно для короткотривалого відпочинку різних груп м'язів під час роботи.

Ці вправи становлять нелегке завдання для тих, хто займається, але, разом з тим, засвоюються з цікавістю.

Вправи другої групи чинять позитивний вплив на удосконалення координації рухів. Однак, для досягнення позитивного результату, необхідно включати у заняття якомога більше таких вправ. У них повинні різнобічно сполучатися напруження та розслаблення різних груп м'язів.

1 тип вправ

Вправа 32

В.П. – о.с. 1. Мах руками назад; 2. Мах руками вперед; 3. Мах руками назад; 4. Мах руками вгору, прогнутися; 5. Нахил вперед, руки вільно «упустити»; 6-7. Руки повільно розгойдуються; 8. Повернутися у в.п. (рис. 32).

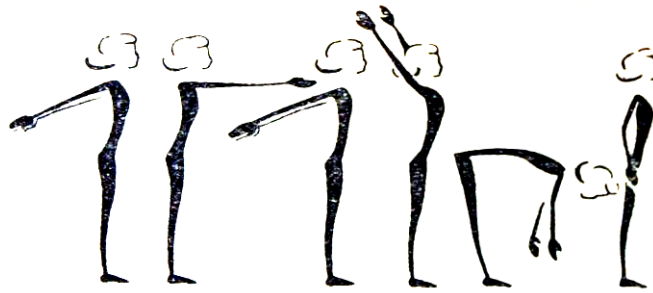


Рис. 32

Вправа 33

В.П. – о.с. 1-2. Напівприсід; сильно напружуючи м'язи, праву руку вгору, ліву руку розслабити; 3-4. Нахил вперед; 5-6. Розслабити м'язи, «упустити» праву руку; 7-8. Повернутися у в.п. Повторити те саме з лівої руки.



Рис. 33.

Вправа 34

В.П. – о.с. 1. Правою ногою випад праворуч; напружуючи м'язи, руки у правий бік, пальці стиснути у кулак; 2. Дугою вгору коло лівою рукою у фронтальній площині, розслабити праву руку; 3. Випрямити ноги, дугою униз ліву руку ліворуч; 4. Повернутися у в.п. Повторити те саме з лівої ноги (рис. 34).

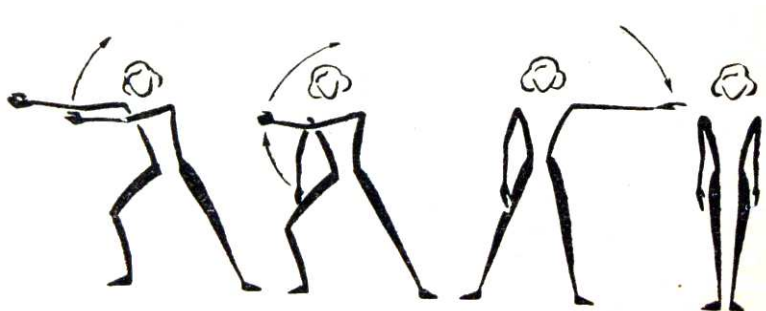


Рис. 34

II тип вправ

Мета використання **II типу** вправ – навчитися підтримувати рух розслабленої частини тіла (рук) за інерцією за рахунок рухів іншими частинами тіла. Ці вправи потребують не тільки вміння повністю розслабляти м'язи, але й утримувати у напруженому стані м'язи усього тіла. Якщо м'язи, що оточують один чи декілька суглобів напружені, рухи будуть виконуватися за малою амплітудою. Крім того, тільки при вільному, ненапруженому стані м'язів усього тіла можна досягти узгодженого руху в усіх суглобах. Для виконання даних вправ розслаблений стан м'язів – необхідна умова.

Ці вправи слід включати в заняття лише тоді, коли ті, хто займаються, набудуть необхідні навички.

Вправа 35.

В.П. – основна стійка. 1-2. Випад правою ногою праворуч, руки у правий бік, пальці стиснути у кулак; 3-4. Розслабити м'язи рук і плечового поясу; 5-6. Зігнути ліву ногу, перенести на неї важкість тіла, руки вільно розгойдуються; 7-8. Повернутися у в.п. Повторити те саме з лівої ноги (рис. 35).



Рис. 35

Вправа 36

В.П. – стійка ноги нарізно. 1. Нахил тулуба вперед, прогнутися, руки вгору, пальці стиснуті у кулак; 2. Розслабити м'язи тулуба й рук, 3-7. Все більше випрямляючи й потім «упускаючи» тулуб, розгойдувати руки; 8. Повернутися у в.п. (рис. 36).



Рис. 36

4.3. Третя група вправ

Після того, як будуть засвоєні вправи I і II груп треба продовжити вдосконалювати уміння довільно розслабляти м'язи. Для цього доцільно використовувати не вправи на розслаблення м'язів, а загальнорозвиваючі вправи на силу й розтягування. Під час виконання цих вправ необхідно максимально розслабляти працюючі м'язи в момент відпочинку та самостійно визначати потрібний момент у циклі рухів.

Уміння розслабляти працюючі м'язи у момент відпочинку в кожному циклі руху – новий ступінь оволодіння розслабленням м'язів. Спочатку треба проявляти це уміння під час багаторазового повторення найпростіших загальнорозвиваючих вправ циклічного характеру.

Вправа 37

В.П. – лежачи на спині, руки за голову. 1. Підняти прямі ноги приблизно до кута у 30° від підлоги; 2-15. утримувати підняті ноги; 16. Опустити ноги на підлогу. У момент відпочинку розслабити м'язи тулуба і ніг (рис. 37).



Рис. 37

Вправа 38

В.П. – нахил тулуба вперед, руки опущені й утримують м'яч. 1-7. Зберігаючи нахил тулуба, руки з м'ячем вгору; 8. Опустити руки. У момент відпочинку розслабити м'язи рук й плечового поясу (рис. 38).



Рис. 38

Коли усі ці вправи засвоєні, у подальшому можна навчитися розслабляти працюючі м'язи в момент відпочинку у кожному циклі спеціальних рухів (бігуна, весляра, лижника, плавця тощо).

Ті, хто займаються, мають виявляти короткотривалі моменти для відпочинку у циклі спеціальних рухових навичок й можливо повніше розслабляти працюючі м'язи.

Систематично ускладнюючи виконувані дії, можна оволодіти різноманітними та складними навичками.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

Оволодіння умінням довільно розслабляти м'язи – складне завдання, яке включає в себе декілька завдань. Для вирішення цих завдань запропонована обумовлена система вправ на розслаблення м'язів. Серед часткових завдань не вказане таке, як удосконалення здібності якнайшвидше переходити від напруження м'язів до їхнього розслаблення. Можна припустити, що такий ефект досягається у результаті виконання запропонованих вправ. Відомо, що удосконалені рухові навички здійснюються дуже чітко як у просторовому, так й у часовому відношеннях.

Отже, доводячи уміння розслабляти м'язи до навички удосконалюється швидкість розслаблення м'язів. Однак для спортивної підготовленості цього може бути недостатньо.

У спорті виникають потреби прогресивного росту такої здібності. Особливо велике значення ця здібність має в тих видах спорту, в яких рухи повторюються циклічно. При більш швидкому переході м'язів від

напруженого стану до розслабленого збільшується час відпочинку й, тим самим, підвищується працездатність.

Список рекомендованої літератури

1. *Ловицкая И.Л.* Упражнения на расслабление мышц. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 108 с.
2. *Практическая* энциклопедия. Фитнес для современной женщины / пер. с англ. – М.: ЭКСМО, 2004. – 384 с.
3. *Учебное* пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). – М.: Федерация аэробики России, 2000. – 32 с.

Навчально-методичне видання

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Методичні вказівки
для студентів I-II курсів навчання
усіх напрямів підготовки

Укладачі: **КИСЕЛЕВСЬКА** Світлана Михайлівна;
БРІНЗАК Валентина Петрівна
ВОЙТЕНКО Оксана Анатоліївна

Комп'ютерне верстання *Т.І. Кукаревої*

Підписано до друку 03.06.2015. Формат 60 × 84 ^{1/8}
Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 1,75.
Електронний документ. Вид. № 2/III-15.

Видавець і виготовлювач
Київський національний університет будівництва і архітектури

Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03680
E-mail: red-isdat@ukr.net, тел. (044)241-54-22, 241-54-87

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
Видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.

