**Лекція 5.**

**Тема: ОСНОВИ СТРЕТЧИНГ-ТРЕНУВАННЯ.**

План

1. Гнучкість і методика її розвитку.
2. Фізіологічні засади розвитку гнучкості.
3. Засоби розвитку гнучкості.
4. Методи розвитку гнучкості.
5. Характеристика та призначення стретчингу.
6. Види стретчингу.
7. Правила застосування вправ стретчингу і регулювання навантаження.
8. Структура заняття по стретчингу.
9. Особливості музичного супроводу заняття по стретчингу.

**Стретчинг** - це вид аеробіки, що є комплексом вправ на розтягування. Вважається, що попередниками сучасного стретчингу є пози йоги та інших стародавніх східних систем. Історія стретчинга говорить про те, що спочатку він застосовувався лише в совокупності з якимось іншим видом спорту, але завдяки швидкому зростання популярності серед спортсменів, техніка завоювала право бути виділеною як окремий вид занять. Ці заняття були спрямовані не тільки на розвиток всіх груп м'язів та їх підготовки до навантажень, а й на реабілітацію зв'язок та сухожилля після пошкоджень та травм. Рівень фізичної підготовленості людини, а також спортивної майстерності в різних видах спорту багато в чому визначає гнучкість. Недостатність гнучкості ускладнює та уповільнює процес засвоєння рухових навичок, обмежуючи прояви сили, швидкісних та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищуючи ймовірність виникнення травм рухового апарату, того, хто займається.

1. **ГНУЧКІСТЬ І МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ**

Гнучкість - це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

**За формою прояву** розрізняють гнучкість **активну та пасивну**. При **активній гнучкості** рухи з великою амплітудою виконуються за рахунок власної активності відповідних м'язів. Під **пасивною гнучкістю** розуміють здатність виконувати ті ж самі рухи під впливом зовнішніх сил, що розтягують: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристроїв тощо.

**За способом прояву** гнучкість поділяють на **динамічну та статичну**. Динамічна гнучкість проявляється в рухах, а статична - у позах.

Виділяють також **загальну та спеціальну гнучкість**. **Загальна гнучкість** характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) в усіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребті та ін.); **спеціальна гнучкість** — амплітудою рухів, що відповідає техніці конкретної рухової дії.

Чинники, що впливають рівень розвитку гнучкості:

1) анатомічний:

• відсутність еластичності сполучних тканин у м'язах або суглобах;

• м'язова напруга;

• відсутність координації та сили у разі активного руху;

• обмеження кісткових та суглобових структур;

• болючі відчуття.

2) ступінь міжм'язової координації (здатність довільно розслаблювати і напружувати м'язи-антагоністи, які здійснюють рух);

3) вік (цілеспрямований розвиток гнучкості починається з 6-7 років; сенситивний період розвитку пасивної гнучкості - 9-10 років, а активної - 10-14 років);

4) генетичні особливості;

5) загальний функціональний стан організму в даний момент: під впливом втоми активна гнучкість зменшується (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна збільшується (за рахунок меншого тонусу м'язів, що протидіють розтягуванню);

6) позитивні емоції та мотивація покращують гнучкість, а протилежні особистісно-психічні фактори погіршують;

7) час доби (вранці гнучкість менше, ніж вдень та ввечері);

8) температура повітря (при 20–30 °C гнучкість вища, ніж при 5–10 °C);

9) розминка перед заняттям (після розминки тривалістю 20 хв гнучкість вища, ніж до розминки).

**2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ**

Арсенал вправ для розвитку гнучкості досить різноманітний. Однак важливо знати, які морфологічні структури втягнуті в активність при виконанні вправ, що розтягують.

Основними елементами ОДА, від яких залежить розвиток гнучкості, є м'язи, аферентні та еферентні нервові шляхи, сполучно-тканинні утворення. У сполучно-тканинних утвореннях розрізняють:

- сухожилля, за допомогою яких м'язи кріпляться до кісток (їх головна функція полягає в передачі напруги від м'яза до кістки, що зумовлює виробництво рухи);

- зв'язки, які з'єднують кістки між собою (їх функція полягає в утримуванні суглоба, тобто місця з'єднання двох і більше кісток);

- суглобові сумки (їх функція полягає у зміцненні суглоба);

- фасції, що покривають м'язи, м'язові пучки, кістки (вони пов'язують м'яз воєдино і роблять безпечним його роботу, а також забезпечують необхідним мастилом поверхні між м'язовими волокнами та пучками).

У сполучно-тканинних утвореннях у різному співвідношенні знаходяться колагенові та еластинові волокна. Колагенові волокна мають дві відмінні властивості — це висока межа міцності та незначний ступінь розтяжності.

Еластинові волокна легко піддаються розтягуванню, при усуненні сили розтягування вони повертаються практично до вихідної довжини. Від співвідношення цих двох типів волокон в основному залежать еластичні властивості.

З віком та при іммобілізації суглобів змінюється хімічний склад сполучно-тканинних утворень, спостерігається їх декальцинізація та дегідратація, що призводить до зниження еластичних властивостей.

Найважливішими морфологічними елементами м'язів при виконанні вправ на розтягування є пропріорецептори, що сигналізують у мозок про стан м'язів, зміни в них, ступінь натягу сухожиль, зміни в суглобових кутах. На підставі цієї інформації в корі головного мозку виникають уявлення про взаємне становище частин тіла та їх рухи. Однак довжина м'язів у процесі розтягування контролюється стретч-рефлексом.

Стретч-рефлекс (міотатичний рефлекс) - це рефлекторне збудження м'язових волокон у відповідь на короткочасне або тривале розтягнення м'яза, що супроводжується больовими відчуттями. Стретч-рефлекс є суб'єктивним та об'єктивним обмежувачем впливу розтягування на м'язові волокна. У **стретч-рефлексі виділяють статичний та динамічний компоненти.**

**Статичний компонент** проявляється при утриманні м'язів у розтягнутому положенні. **Динамічний компонент** виникає у відповідь на короткочасне

швидке розтягнення м'яза. Стретч-рефлекс (показником якого є електричне збудження м'язів) виникає тільки при сильних больових відчуттях, так як він є захисним механізмом, що сигналізує у мозок про можливе пошкодження м'язової та сполучної тканини внаслідок надмірного розтягування. При швидкому розтягуванні м'язів, можливість пошкодження м'язів збільшується, тому в динамічних вправах стретч- рефлекс проявляється більшою мірою.

Часткове ослаблення стретч-рефлексу при розтягуванні м'язів, зв'язок, сухожилля можливо шляхом ослаблення рефлекторного напруження м'язів. Це досягається такими способами:

1) утриманням розтягнутого м'яза досить довго;

2) напругою м'яза-антагоніста під час розтягування;

3) почерговою напругою і розслабленням м'яза в розтягнутому стані;

4) вібрацією м'яза при її розтягуванні;

5) довільними зусиллями з розслаблення м'язу, що розтягується.

**3. ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ**

Всі вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою, використовуються як засоби розвитку гнучкості. Інакше їх називають вправами на розтягування.

Серед вправ на розтягування розрізняють:

- активні,

- пасивні,

- статичні.

**Активні рухи** з повною амплітудою (махи руками та ногами, ривки, нахили та обертальні рухи тулубом) можна виконувати без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

**Пасивні вправи** на гнучкість включають:

- Рухи, що виконуються за допомогою партнера;

- Рухи, що виконуються з обтяженнями;

- Рухи, що виконуються за допомогою гумового еспандера чи амортизатора;

- Рухи з використанням власної сили (притягування тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою тощо);

- Рухи, що виконуються на снарядах (як обтяження використовують вагу власного тіла).

**Статичні вправи**, які виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла або ішої сили, що вимагають збереження нерухомого становища з граничною амплітудою протягом певного часу (8-10 сек). Після цього слідує розслаблення, а потім повторення вправи.

Для розвитку рухливості в суглобах вправи рекомендується проводити шляхом активного виконання рухів з амплітудою, що поступово збільшується, використання пружних «само захоплень», погойдувань, махових рухів з великою амплітудою.

При розтягуванні необхідно дотримуватися правил:

• не допускаються болючі відчуття;

• рухи виконуються у повільному темпі;

• поступове збільшення амплітуди руху;

• поступове збільшення рівня застосування сили партнера.

Оздоровчі ефекти розтягуючих вправ:

- зняття стресу та напруги;

- м'язове розслаблення (релаксація);

- розвиток самодисципліни;

- поліпшення рівня фізичної підготовленості, постави;

- зниження та ліквідація м'язового болю після навантажень і навіть після травм у період реабілітації;

- зменшення болючості менструацій у жінок;

- профілактика гіпокінезії;

- нормалізація маси тіла та її складу;

**4. МЕТОДИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ**

При розвитку та вдосконаленні гнучкості методично важливо визначити оптимальні пропорції у використанні вправ на розтягування, а також правильне дозування навантажень. Вправи на гнучкість рекомендується включати в невеликій кількості в ранкову гігієнічну гімнастику, у підготовчу частину заняття з фізичної культури, у розминку при заняттях спортом. Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силута розслаблення. Встановлено, що комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності та еластичності м'язів. що виробляють цей рух, але й підвищує міцність м'язово-зв'язувального апарату. Навантаження у вправах на гнучкість в окремих заняттях і протягом року слід збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ та числа їх повторень.

Для розвитку гнучкості на початковому етапі роботи достатньо 3 занять на тиждень, що дозволяє підтримувати вже досягнутий рівень рухливості в суглобах. Але перерви в тренувальному процесі в розвитку гнучкості негативно позначаються на її рівень. Так, наприклад, двомісячна перерва погіршує рухливість у суглобах на 10–12%.

При тренуванні гнучкості використовується широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість усіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивне перенесення тренувань рухливості одних суглобів на інші.

В основі розвитку гнучкості лежить **повторний метод**, який передбачає виконання вправ на розтягування серіями, по кілька повторень у кожній, з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатніми для відновлення працездатності.

**Повторний метод** має різні варіанти:

1. ***Метод повторної динамічної вправи активного характеру*** включає різні нахили тулуба, пружні, махові, ривкові, стрибкові рухи, які можуть виконуватися з обтяженнями, амортизаторами або іншими опорами і без них. Даний метод застосовується в основному в таких видах спорту, як спортивна та художня гімнастика, акробатика, фігурне катання, біг з бар'єрами та інших, техніка яких вимагає виконання рухів з великою, максимально можливою амплітудою.

2. ***Метод повторної динамічної вправи******пасивного характеру*** включає вправи з «самозахопленням», за допомогою рухів партнера, з подоланням зовнішніх опорів, з викокористуванням додаткової опори чи маси власного тіла (бар'єрний сід, шпагат та ін).

3. ***Метод повторної статичної вправи активного характеру*** передбачає утримання певного положення тіла з розтягуванням м'язів, близьким до максимального, за рахунок скорочення м'язів, що оточують суглоби та здійснюють рухи. У цьому випадку у розтягнутому стані м'язи перебувають до 5–10 сек.

4. **Метод повторної статичної вправи пасивного характеру** полягає в утриманні положення тіла або окремих його частин за допомогою впливів зовнішніх сил: партнера, снаряда, ваги власного тіла. При виконанні вправ з пасивним розтягуванням, навантаження неоднакове, у статичних положеннях воно більше, ніж у динамічних. Також показники гнучкості після статичних активних вправ зберігаються довше, ніж після пасивних.

5. **Метод повторної комбінованої вправи** полягає у виконанні різних варіантів чергування активних і пассивних рухів. Наприклад: махи ногою вперед-назад стоячи біля опори, з подальшим утриманням ноги вперед-до верху на граничній висоті; повільне піднімання ноги вперед, стоячи біля опори за допомогою партнера, активна затримка її у крайній верхній точці протягом 3-4 сек. з наступним махом назад.

З кожним роком з'являються нові ефективні методи розвитку гнучкості.

**Метод В. Т Назарова** - це новий, нетрадиційний метод розвитку гнучкості, заснований на теорії хвильових коливань та енергії пружних напруг м'язів. Під впливом електромеханічного вібратора м'яз, що скорочується, примусово розтягується.із заданою частотою вібрації. За допомогою цього методу розвиток гнучкість прискорюється в 10 разів і більше.

**Електровібростимуляційний метод** заснований на тому, що при виконанні вправ на розтягування вібростимуляції піддаються м'язи-антагоністи, а електростимуляції - м'язи-синергісти. Це дозволяє за порівняно короткий термін підвищити рівень рухливості на 30% та більше.

**Метод хатха-йоги** — це система розвитку гнучкості, що історично склалася в Індії. У використанні вправ системи хат ха-йоги намітилися три напрямки:

Метод контракції, релаксації та розтягування. Суть цього методу полягає в тому, що після розтягування м'язи не тільки сильніше скорочуються, а й стають більш еластичними. Після попереднього пасивного розтягування м'язів з подальшою їх активною статичною напругою слід розслаблення і растягування.

**5. Характеристика та призначення стретчингу**

Стретчинг - це методика, заняття за якою включають комплекс поз, що забезпечують найкращі умови для розтягування певних груп м'язів Саме слово стретчинг (stretching) походить від англійської stretch, що в перекладі означає «тягнути», "витягувати".

Цей напрямок не має творця чи дати заснування. Швидше за все, коріння цього напрямку сягає медицини, яка ще в давнину встановила зв'язок між станом шкіри, м'язами, суглобами та здоров'ям людини. Вправи на розтяжку використовувалися під час підготовки спортсменів до змагань на арені у стародавньому Римі та інших цивілізаціях. Як окрема система вправ, вперше розтяжка була продемонстрована у Швеції у 50-х

роках, а в 80-х роках завдяки роботам шведських та американських фахівців почала активно впроваджуватися у спорт. Тоді ж і виникла її назва "стретчинг".

Суть стретчинга полягає у розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні напруги та розслаблення розтягнутих м'язів.

Поліпшення гнучкості — основний ефект стретчингу, і підвищенням цієї фізичної здатності людини найчастіше оцінюється ефективність таких занять. В результаті в м'язах посилюються обмінні процеси, забезпечується високий життєвий тонус.

Стретчинг використовується і як засіб підвищення працездатності, профілактики травматизму, відновлення після травм, загального оздоровлення тих, хто займаються.

Вплив стретчинга на організм людини дуже різноманітний і зачіпає діяльність багатьох органів і систем. При цьому заняття стретчингом викликають як термінові, так і відставлені ефекти.

Під **терміновим ефектом** мають на увазі реакції організму, які відбуваються в процесі виконання вправ або відразу після його закінчення.

До **термінових ефектів** належать такі показники:

- активізація процесів обміну речовин у розтягнутих м'язах;

- підвищення температури у м'язах;

- поліпшення трофічних та регуляторних процесів у м'язах.

Цей ефект використовується для розігріву м'язів, при лікуванні травм та захворювань м'язово-сухожильного апарату людини.

**Відставлений ефект** характеризується тривалими змінами і перебудовою організму, які з'являються в результаті серій тренувань.

**Головний ефект стретчингу** - дати м'язу розслабитися після розтягування, оскільки в постійно напружених м'язах порушується кровообіг, що призводить до нестачі кисню і життєво необхідних поживних речовин і викликає накопичення в клітинах токсичних побічних продуктів розпаду. Даний процес викликає втому і виникнення больових відчуттів. Вправи стретчинга знімають інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після силового тренування м'язів.

**Психологічний ефект** при заняттях стретчингом полягає у покращенні самопочуття, настрою, зовнішнього вигляду, підвищенні оптимістичність, впевненість у собі. Вправи на розтягування "освіжають" організм людини, викликаючи у нього приємні відчуття. Крім того, вони є простим способом досягнення розслаблення м'язів та відновлення енергії.

**ВИДИ СТРЕТЧИНГУ**

Виділяють такі види стретчингу:

1. **Пасивний статичний стретчінг**.

М'язи розтягуються за рахунок зовнішньої сили (ваги тіла, партнера тощо) до відчуття болю і залишаються у розтягнутому положенні 30–40 сек., після цього йде зміна методу стретчингу чи зміна м'яза.

2. **Активний статичний стретчінг.**

М'язова група розтягується за рахунок довільної напруги інших м'язових груп. Даний метод є також різновидом силового тренування, в якому використовується статична напруга м'язів.

3. **Пасивний динамічний стретчінг.**

М'яз розтягується і в такому стані піддається додатковим розтягуванням невеликої амплітуди. Плавні розтягування дозволяють уникнути надмірної больової реакції та пов'язаного з цим утворення мікротравми м'язів. Такий стретчинг поєднує високу фізіологічну ефективність з найбільшим психологічним комфортом, оскільки дозволяє займатися і досягти більшої глибини довільного розслаблення.

4. **Активний динамічний стретчінг.**

Відбувається те саме, що і при пасивному динамічному стретчингу, але м'яз розтягується за рахунок довільної активності інших м'язів разом із активністю м'язів-антагоністів.

5. **Антагоністичний стретчінг.**

Напочатку підходу м'яз розтягується так само, як при пасивному статичному стретчингу, після цього виконується довільне напруження м'язів-антагоністів. Напруга антагоніста триває 3-5 сек., пауза розслаблення - 10-15 сек., Загальна тривалість підходу - також 30-40 сек.

6. **Агоністичний стретчінг.**

Напочатку підходу м'яз пасивно розтягується, потім виконується довільна напруга цих м'язів протягом 3–5 сек. Після цього відбувається швидке розслаблення з одночасним розтягуванням м'яза пасивним або активним чином.

7. **Метод ПНФ** (PNF - proprioreceptive neuromuscular facilitation).

Сенс той самий, що й при агоністичному стретчингу. Однак у процесі підходу тривалістю 30-40 сек. виконується кілька (3–5) активних напружень м'яза, що розтягується, без її вкорочування (частіше за допомогою партнера). Вважається, що це ефективний метод стретчингу, що дозволяє поліпшити і еластичність, і силу м'язів.

**ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ І РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ**

Важливо розвивати рухливість у суглобах, які грають найбільшу роль у життєво важливих діях. Велике дозування та тривалість повинні мати вправи, спрямовані на розтягування сильніших (укорочених), порівняно зі своїми антагоністами, м'язів і м'язових груп, які піддаються постійному стабілізуючому напруженню (обумовленому прямоходінням): литкового м'яза, чотириголового м'яза стегна, м'язів задньої поверхні стегна, м'язів, що відводять стегно, м'язів-розгиначів спини, великого грудного м'яза, двоголового м'яза стегна.

Вправам, що вдосконалюють пасивну рухливість, повинні передувати активно-динамічні та ізометричні вправи. Розтягуючі вправи необхідно виконувати по найбільшій амплітуді, при цьому треба уникати різких рухів, і тільки заключні повторення можна виконувати різко, оскільки м'язи вже пристосувалися до розтягування.

При виконанні статичних розтягуючих вправ має зберігатися відчуття комфортності, не допускаються положення з явним больовим синдромом. Амплітуда рухів збільшується поступово. Вправа може виконуватися досить довго, та ефективність розвитку гнучкості залежатиме від тривалості знаходження м'яза у розтягнутому положенні.

Використовують таку послідовність впливу на різні м'язові групи:

- Від дрібних м'язових груп до великих;

- від м'язів кінцівок до м'язів тулуба;

- від верхніх сегментів тіла до нижніх;

- чергування м'язів-антагоністів.

Вирізняють такі організаційні форми проведення занять:

- групові заняття,

- самостійні (без викладача),

- персональні (з викладачем),

- у парах,

- кругове тренування,

- без спеціального обладнання,

- з використанням спеціального обладнання (гімнастичної стінки, степ-платформи, хореографічного верстата тощо).

**8. СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ ПО СТРЕТЧИНГУ**

Стретчінг можна включати в різні частини заняття аеробікою (підготовчу, основну або заключну) різної спрямованості. Часто застосовуються і цілі заняття, які посвячуються розвитку гнучкості.

***Стретчінг у підготовчій частині заняття.***

Метою проведення стретчингу в цій частині заняття є підготовка ОДА до серйозних навантажень. Важлива умова підготовленості м'язів — підвищення їхньої температури. Це досягається виконанням аеробних або статодинамічних вправ. Наступна умова - це розтягування м'язів у поєднанні з напругою і розслабленням. У підготовчій частині заняття необхідно опрацювати (розтягнути) наступні групи м'язів:

- м'язи задньої поверхні гомілки, на які лягає велике навантаження при виконанні кроків, підскоків, стрибків в основній частині занять класичної, танцювальної та інших видів аеробіки;

- м'язи передньої поверхні стегна, оскільки велика кількість рухів (особливо в степ-аеробіці) потребує їх активної роботи;

- м'язи задньої поверхні стегна, що дозволить уникнути травм під час виконання махових рухів ногами, підйому ніг вперед і т. д.;

- м'язи внутрішньої поверхні стегна, які беруть участьпри виконанні рухів у сторони великої амплітуди.

Використання стретчингу сприяє підвищенню координації в роботі окремих м'язових волокон для основної частини уроку і робить їх більш еластичними.

***Стретчінг у заключній частині заняття.***

Основне призначення вправ стретчингу у заключній частини заняття - психічна та фізична релаксація (розслаблення м'язів), тих хто займаються. Основний метод — пасивний статичний стретчинг.

Стретчінг виконується під спокійну гарну музику. Вправи спрямовані на зниження больових відчуттів у ділянці м'язів після інтенсивної роботи у основній частині заняття.

***Стретчінг при заняттях силовою аеробікою.***

Обов'язковою частиною програм силового тренування євправи на розтягування. Вони сприяють більш швидкому зняттю стомлення, допомагають створити гарний рельєф мускулатури. Основне призначення вправ стретчингу за таких занять:

- створити найкращі умови для розвитку сили;

- запобігти хворобливим відчуттям у м'язах;

- запобігти травмам м'язово-суглобових одиниць;

- комплексно вирішувати завдання розвитку гнучкості та сили.

При таких заняттях вправи на гнучкість виконуються як до, так і після силових вправ. До виконання вправи на силу розтягуються м'язи-антагоністи, а після завдання - м'язи, що беруть участь у силовому тренуванні (м'язи-агоністи).

Виділяють такі основні пари м'язів-антагоністів:

• великий грудний м'яз - ромбоподібний м'яз;

• двоголовий м'яз плеча - триголовий м'яз плеча;

• прямий м'яз живота - м'язи-розгиначі спини;

• м'язи, що наводять стегно, - м'язи, що відводять стегно;

• чотириголовий м'яз стегна - м'язи задньої поверхні стегна;

• литковий м'яз - м'язи передньої поверхні гомілки.

**Стретчінг як окреме заняття**.

Основна мета — розвиток рухливості в суглобах, гармонійний розвиток сили та гнучкості. Найбільш ефективна програма, складена із 3–4 комбінованих занять на тиждень. Наприклад, на двох заняттях застосовуються аеробні та стато-динамічні вправи, у двох інших - аеробні та стретчинг. Однонаправлені заняття більш ефективні, але їх проведення доцільно проводити з фізично підготовленими. Заняття проводяться в групах або індивідуально у вигляді традиційного заняття тривалістю 30–55 хвилин, що має підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина (розминка) складає 10-15% від усього часу уроку і складається з вправ класичної або танцювальної аеробіки, пасивної або активної гнучкості малої амплітуди, що охоплює всі суглоби і хребетний стовп. В основній частині заняття (75-85% часу) спочатку виконуються вправи для великих груп м'язів (прямий і косі м'язи живота, розгиначі спини, сідничні м'язи), потім - для м'язів і зв'язок кульшового суглоба та ніг. Виховання гнучкості в кульшових суглобах має велике значення для нормального функціонування попереку. Погана рухливість кульшового суглоба, нееластичність зв'язкового апарату можуть бути значного ступеня і впливати на величину поперекового лордозу, а також на рухомість хребта. Потім добираються вправи для гомілковостопних та колінних. суглобів. Далі — для м'язів, що оточують суглоби верхніх кінцівок. Тобто спочатку виконуються вправи регіонального, потім локального впливу. Слід дотримуватись і деяких додаткових вимог:

- впливу послідовно повинні бути піддані всі основні сегменти тіла (проте основна увага повинна бути приділено м'язам тулуба та проксимальним суглобам кінцівок);

- основні вправи можуть виконуватися сидячи та лежачи;

- доцільно застосовувати два кола вправ на одні і ті ж сегменти тіла: перше коло – пасивні статичні методи стретчингу; другий - активні динамічні.

Основна частина заняття для добре підготовлених учнів може закінчуватися вправами глобального впливу, в яких беруть участь тулуб, ноги, у тому числі з різними рухами рук.

Вправи для розтягування в основній частині заняття підбираються виходячи з різних ознак:

1. За анатомічною ознакою:

- для м'язів шиї, плечового пояса, рук;

- для м'язів ніг;

- лля м'язів тулуба (хребетного стовпа).

2. За ступенем участі суглобів та м'язів:

- локальні (наприклад: для суглобів пальців рук, променево-зап'ясткового суглоба та ін);

- регіональні (наприклад: плечовий, кульшовий суглоби);

- глобальні (наприклад: «міст», «складка» та ін.).

3. За зовнішньою ознакою:

- стоячи;

- на підлозі (у партері): в упорах, сідах, в положенні лежачи;

- поодинці, в парах, трійках, четвірках;

- без опори;

- з опорою (гімнастична стінка, лава, хореографічний верстат);

- з використанням додаткових предметів (гумового бинту, гімнастичної палиці та ін.).

Закінчується урок заключною частиною, що складає 5–10% від часу всього заняття. Основним змістом цієї частини є вправи на розслаблення: різні помахи, струшування, потряхування і т.п.

1. **ОСОБЛИВОСТІ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ ЗАНЯТТЯ ПО СТРЕТЧИНГУ**

Як правило, люди або нехтують музичним супроводом під час тренувань, або просто використовують музику тільки для фону. Але це не правильно.

Музика здатна багато на що. Підбадьорлива, активна, ритмічна музика надає сил, акумулює енергію дії, допомагає боротися з найсильнішим пороком людства — лінню, а також справляється із негативними факторами. Спокійна музика — розслаблює, допомагає відчути умиротворення, створює гармонію душі та тіла. У спорті та чи інша мелодія задає тон, потрібний темп і ритм для рухів, відволікає від сторонніх думок, концентрує нашу увагу.

Нікому невідомо, хто перший придумав проводити спортивні тренування під музику, але це була вдала ідея. Музичний ритм і темп сприяє більш циклічному і точному виконанню вправ, створює потрібну атмосферу і мотивує виконувати повний тренувальний комплекс.

Перший музичний альбом нон-стоп для занять аеробікою був випущений фірмою Electrola у 1983 році. Ритмічна мелодія має чітку структуру, з так званих рівних квадратів, що дозволяє розподілити вправи на певний рахунок і не збиватися з ритму спортсменам.

Для такого різновиду фітнесу як стретчинг, звукове проведення має інше призначення, тому музика для розтяжки відрізняється від тієї, що застосовується при інтенсивних інтервальних заняттях. Важливий момент, щоб звук не був дуже гучний, але досить енергійний, по довжині мелодія повинна збігатися з часом виконання блоку вправ. Неважливо, це буде класика, джаз, поп чи рок - вона повинна подобатися тому, хто під неї займається.

Особливість музики для стретчинга в тому, що вона більш спокійна і не ділиться на такі стадії, як у фітнесі: для розминки, інтенсивності, завершення та затримки. Так як стретчинг сам по собою використовується як розминальний або завершальний етап інших тренувань, або як самостійне заняття, то структура мелодій має бути різною. Також береться до уваги і різновид стретчингу.

Для статичного стретчингу, коли рухи на розтяжку м'язів являють собою основне тренування (після розігріву), виконуються у нормальному темпі, а позиції утримуються по 10–30 секунд зі зміною напруженості та розслаблення м'язів, оптимальною буде плавна хвилеподібна мелодія з паузами, розгоном та гальмуваннями.

Уповільнений стретчинг найчастіше застосовується як розминки перед іншими видами фітнесу. Тому мелодія для нього має бути повільною, з плавним нарощуванням темпу. Бажана наявність повторів або зупинок від 20 до 30 секунд. Досвідченими спортсменами зазначено, що з цією метою відмінно підходить шум води в гірському струмку, шум морського прибою і т. д. Мелодії для парного стретчингу підбираються чуттєві, плавні, із деяким драматизмом. Динамічний і балістичний стретчинг вимагає більш інтенсивного звукового супроводу, пружинистого та енергійного, з короткими затримками в кінцевих точках амплітуди.

Музичний супровід при заняттях стретчингом є важливим фактором, оскільки:

- музика задає відповідний рухам та навантаженням ритм, що, у свою чергу, допомагає рухатися в заданому темпі;

- музика створює відмінний фон і налаштування, створюючи відповідну реакцію на емоційному та психологічному рівні;

- постійне використання одних і тих самих треків створює емоційний настрій для занять безпосередньо після включення музики, і формується гарна звичка;

- музика дозволяє відволіктися від сторонніх думок і турбот, зосередитись виключно на заняттях.

**Література**

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208с.
2. Білецька В.В. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В.В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. – К.: НАУ, 2015. – 44 с.
3. Гурєєва А.М. Фізичне виховання та здоров’я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.
4. Іващенко Л.Я. Програмуванн занять оздоровчим фітнесом /Л.Я. Іващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачов. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навч. посібник для самостійної роботи студентів ВНЗ. – К.: Прінт-Експрес, 2010. -304 с.
6. Онопрієнко О.В. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2020. – 194 с.
7. Сазанова І.О. Стретчинг-як метод розвитку фізичних якостей: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. –74 с.
8. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров’я: навч. метод. посіб. / І.А.Усатова. С.В.Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
9. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.