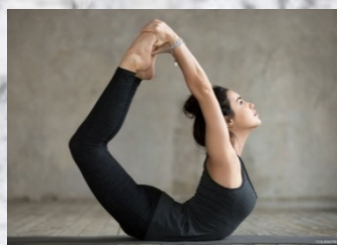


**О. Ф. Баканова**

# **ГНУЧКІСТЬ І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ВИХОВАННЯ**



**2025**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

**О. Ф. Баканова**

## **ГНУЧКІСТЬ І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ВИХОВАННЯ**

Навчально-методичний посібник

Харків «ХАІ» 2025

УДК 796.012.6(075.8)  
Б19

Рецензенти: д-р пед. наук, проф. О. А. Мкртічян,  
канд. наук з фіз. виховання і спорту,  
доц. Ж. О. Цимбалюк

**Баканова, О. Ф.**

Б19 Гнучкість і основи методики її виховання [Текст] : навч.-метод.  
посіб. / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т  
ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2025. – 36 с.

ISBN 978-966-662-942-8

Подано загальну характеристику, засоби та методи виховання гнучкості.  
Наведено фізичні вправи, спрямовані на виховання гнучкості. Викладено  
методичні рекомендації щодо запобігання травмам під час виховання  
гнучкості.

Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх  
непрофільних спеціальностей.

Табл. 1. Бібліогр.: 8 назв

**УДК 796.012.6**

ISBN 978-966-662-942-8

© Баканова О. Ф., 2025  
© Національний аерокосмічний  
університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                 | 4  |
| Розділ 1. Загальна характеристика гнучкості.....                                           | 5  |
| Розділ 2. Методи та засоби виховання гнучкості.....                                        | 7  |
| Розділ 3. Фізичні вправи для виховання гнучкості.....                                      | 14 |
| Розділ 4. Методичні рекомендації щодо запобігання травмам під час виховання гнучкості..... | 33 |
| БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК.....                                                                | 35 |

## ВСТУП

Нині здоровий спосіб життя та фізична активність набувають особливого значення, тому гнучкість стає важливою складовою загальної фізичної підготовки.

Гнучкість – здатність суглобів і м'язів виконувати рухи з великою амплітудою та без обмежень.

Високий рівень розвитку гнучкості – необхідна умова для підтримки здоров'я, підвищення ефективності виконання фізичних вправ, зниження ризику травмування та поліпшення спортивних результатів.

Сучасний спосіб життя, що характеризується гіподинамією, особливо серед здобувачів вищої освіти, призводить до зниження рівня розвитку гнучкості. Тривале перебування в статичних позах, низький рівень рухової активності негативно впливають на еластичність м'язів і рухливість суглобів. У зв'язку з цим виховання гнучкості стає особливо важливим та актуальним у фізичного виховання студентської молоді. Розвиток саме цієї фізичної якості дозволяє компенсувати негативний вплив малорухливого способу життя на здоров'я людини.

Оскільки нині велика кількість здобувачів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, тому виховання гнучкості стає особливо важливим та актуальним.

Виховання гнучкості – складова фізичного виховання, що потребує застосування системного підходу та різних методичних засобів.

У навчально-методичному посібнику розглянуто основні аспекти гнучкості, ефективні методи та засоби для її розвитку, значення в житті людини.

Перший розділ присвячено загальній характеристиці гнучкості; у другому розділі увагу зосереджено на методах і засобах виховання гнучкості, що можуть використовуватися в спортивній практиці та повсякденні; третій розділ – це приклади фізичних вправ, спрямовані на виховання гнучкості; четвертий розділ – методичні рекомендації щодо запобігання травмам під час виховання гнучкості, оскільки безпека є ключовим аспектом будь-якої фізичної активності.

Мета навчально-методичного посібника – надати здобувачам вищої освіти теоретичні знання та практичні рекомендації, необхідні для ефективного виховання гнучкості.

## Розділ 1

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГНУЧКОСТІ

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою [2, 3, 4, 5, 7].

Показник рівня розвитку гнучкості – максимальна амплітуда рухів [5], його визначають у лінійних величинах або в кутових градусах (см) [6].

Виокремлюють активну й пасивну гнучкість. Активна гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою через власні м'язові зусилля. Вона залежить від ступеня рухливості в суглобах та сили м'язів, що сприяють переміщенню відповідної частини тіла. Показники активної гнучкості свідчать про ступінь розтягнутості м'язів-антагоністів і силу м'язів, які переміщують частини тіла.

Пасивна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів у певному суглобі, яку людина може продемонструвати завдяки зовнішнім силам (стосовно означеного суглоба), що створюються партнером, дією інших частин власного тіла, обтяженням, приладом тощо. Пасивна гнучкість свідчить про ступінь розтягнутості м'язів, сухожилків, зв'язок, що обмежують амплітуду рухів у конкретному суглобі. Високий рівень пасивної гнучкості – об'єктивна передумова якісного розвитку активної гнучкості.

Амплітуда пасивних рухів є значно більшою, ніж активних. Різниця між активною та пасивною гнучкістю – резерв гнучкості: якщо показник резерву гнучкості більший, то активна гнучкість легше розвивається [5, 7].

Низький рівень розвитку гнучкості знижує ефективність опанування фізичних вправ: подовжується період вивчення їх техніки, обмежується розвиток інших фізичних якостей, підвищується напруженість м'язів, що спричиняє зменшення сили та швидкості, виникнення втоми через необхідність переборювати додатковий опір м'язів-антагоністів. Одна з причин травмування опорно-рухового апарату під час занять фізичними вправами – низький рівень розвитку гнучкості.

Систематичне виконання фізичних вправ щодо виховання гнучкості сприяє зміцненню суглобів, підвищенню еластичності та міцності м'язів, сухожилків із зв'язок, ефективному опануванню техніки фізичних вправ, поліпшенню координації роботи нервово-м'язового апарату, запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату [2, 3, 5, 7].

Для оптимальної рухливості опорно-рухового апарату слід розвивати гнучкість усіх суглобів.

Розвивати гнучкість до граничних величин непотрібно, через те, що м'язи, сухожилки та зв'язки мають виконувати захисну функцію щодо суглобів. Їхня надмірна розтягнутість може стати причиною ушкодження

суглобів, через це гнучкість потрібно розвивати лише до такого рівня, що забезпечує виконання необхідних рухів без перешкод. Величина гнучкості при цьому має бути трохи більшою за ту максимальну амплітуду, з якою виконуються рухи, має бути певний запас гнучкості, що вможлиблює виконання рухів економно, без додаткових витрат енергії на подолання опору м'язів-антагоністів [5, 7].

## Розділ 2

### МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ

Для виховання гнучкості застосовують такі фізичні вправи, за виконання яких амплітуда рухів поступово доводиться до індивідуально граничної, за якої зв'язки та м'язи максимально розтягуються, не спричиняючи пошкоджень [1, 5, 6].

Виокремлюють три види вправ для виховання гнучкості: силові, на розслаблення м'язів і на розтягування м'язів, сухожилків і зв'язок.

Силові вправи допомагають розвивати активну гнучкість у роботі з недостатньо фізично підготовленими людьми й тоді, коли в суглобі більша різниця між рівнем прояву активної та пасивної гнучкості. Найефективніші силові вправи та режими їх виконання, які сприяють поліпшенню внутрішньом'язової та міжм'язової координації, не спричиняють значного зростання м'язової маси. Такі вправи слід поєднувати з виконанням вправ на розтягування, довільне розслаблення відповідних м'язів. Це поєднання позитивно впливає на розвиток сили та гнучкості.

Вправи на розслаблення м'язів. Здатність до свідомого довільного розслаблення м'язів дозволяє поліпшити рухливість у суглобах на 12 – 15 %. Це пов'язано з удосконаленням процесів гальмування в ЦНС і, відповідно, поліпшенням еластичності та зниженням тону м'язів.

Вправи в довільному розслабленні м'язів слід виконувати безпосередньо перед вправами на розтягування, між серіями вправ на розтягування та виховання сили [7].

Вправи на розтягування розподіляють на три групи: активні, пасивні та комбіновані. Кожну із зазначених груп розподіляють на підгрупи [5, 7].

Активні вправи розрізняють за типом виконання:

- повільні однофазні (нахил уперед) та пружні (подвійні, потрійні нахили вперед тощо);
- махові (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногою в сторону, назад тощо) та фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи вперед, назад, у бік із фіксацією в найвищій точці маху тощо);
- з обтяженням і без (нахили тулуба вперед із штангою на плечах, грифом тощо);
- статичні вправи (утримання «шпагату» й інших вправ, де є прояв максимальної амплітуди, відчуття легкого болю) [6, 7].

Сенс активних вправ у тому, що рухи в суглобах відбуваються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язів-синергістів та адекватного розслаблення й розтягування м'язів-антагоністів.

Повільні рухи – це нахили голови та тулуба вперед, назад, вліво, вправо; повороти голови або тулуба; пронація та супінація рук і ніг;

колові рухи головою, тулубом, руками та ногами; піднімання та відведення ніг тощо [7].

Повільні вправи виконують плавно, намагаючись досягти більшої амплітуди з кожним підходом [5].

Під час виконання повільних вправ неможливо досягти максимальної амплітуди для конкретного суглоба, тому вони недостатньо ефективні для стрімкого збільшення гнучкості та досягнення максимально можливої амплітуди руху [7]. Вони є ефективними на початкових етапах занять фізичними вправами, допомагають розвивати активну гнучкість, сприяють зміцненню м'язів і суглобів, сухожилків і зв'язок, які їх оточують [5, 7].

Повільні рухи стають ефективнішими, якщо їх виконують з додатковими обтяженнями (гантелі, гімнастичні палиці, набивні м'ячі тощо). Величини обтяжень коливаються в значному діапазоні, залежать від рівня фізичної підготовленості людини та суглобів, де виконується рух, але необхідно дотримуватися загального правила: у повільних плавних рухах на розтягування величина додаткового обтяження не має бути більшою за 50 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

На відміну від повільних у процесі виконання пружних рухів не відбувається повернення частин тіла у вихідне положення після досягнення максимальної амплітуди, а виконується незначний зворотний рух (амплітуда, залежно від суглобів, становить від 3 – 5 см до 20 – 25 см) і відразу м'яким плавним рухом повторюють вправу з установкою досягти ще більшої амплітуди. Так повторюють декілька разів поспіль (3 – 6), а потім повертаються у вихідне положення та знову виконують декілька пружних рухів [7].

Амплітуда пружних рухів є більшою, ніж повільних, це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому зменшують затрати часу й енергоресурсів, а переважну більшість повторень виконують у найбільш дієвій фазі амплітуди рухів [5].

Ритмічне чергування напруження та розслаблення м'язів добре вдосконалює міжм'язову координацію, підвищує температуру конкретних м'язів і кровотоку в них, це також позитивно впливає на розвиток гнучкості. Для виконання пружних рухів, порівняно з повільними та маховими, потрібно менше часу й енергії, оскільки щоразу не виконують рух по всій амплітуді. Більшість повторень виконують у найактивнішій фазі амплітуди руху. Економія часу й енерговитрат надає змогу виконати більшу кількість повторень та отримати значніший тренувальний ефект.

Пружні рухи ефективніші за використання додаткових обтяжень. За значних обтяжень (близько 50 % максимальної сили м'язів, що розтягуються) досягають подвійного тренувального ефекту, оскільки:

- 1) амплітуда рухів збільшується, тому краще розвивається гнучкість;

2) збільшується сила м'язів, це також позитивно впливає на активну гнучкість, особливо, коли вона є значно нижчою, ніж пасивна, але розтягування м'яких тканин як у повільних, так і в пружних рухах, нетривале за часом. Через це вправи є мало ефективними для розвитку пасивної гнучкості.

Маховими називають рухи руками та ногами, які починають завдяки напруженню м'язів і продовжують за інерцією. Їх виконують за принципом маятника або колових рухів з амплітудою, яка поступово зростає. Наприклад, із в. п. – о. с. на раз – мах правою рукою вперед-угору-назад, лівою назад-угору-вперед одночасно; на два – махом зміна положень рук; на три-чотири – те ж. З такого вихідного положення можливо також виконувати колові рухи руками вперед або назад.

Завдяки інерції в махових рухах можливо досягти більшої амплітуди, ніж у повільних і пружних, проте вони є менш ефективними для розвитку гнучкості, ніж інші вправи, що зумовлює короткочасність розтягування м'язів, сухожилків і зв'язок, відсутність суттєвих силових напружень. Окрім цього, щоб досягти більшу амплітуду руху необхідно швидше переміщувати руки та ноги, створюючи більшу силу інерції руху. Водночас за швидкого розтягування антагоністів можна викликати в них «стретчинг-рефлекс», стан, коли на швидке розтягування м'язи рефлекторно відповідають швидким напруженням і скороченням, що знижує ефективність розвитку гнучкості та підвищує ризик травмування опорно-рухового апарату, але вони є ефективними для збільшення амплітуди переміщень рук і ніг саме в махових рухах, які наявні в спорті. Подібна координація в роботі нервово-м'язового апарату сприяє розвитку активної гнучкості та вдосконаленню техніки виконання відповідних рухів.

Махові вправи стають ефективнішими за використання додаткових обтяжень, але необхідно обережно обирати їхню величину, оскільки вони суттєво збільшують силу інерції руху рук і ніг. Виникнення «стретчинг-рефлексу» може сприяти травмуванню суглобів, м'язів, сухожилків і зв'язок.

Після виконання махових рухів зі значною швидкістю й амплітудою наступного дня може відчуватися біль у м'язах, це є наслідком мікротравм, що виникли при розтягуванні напружених м'язів.

Використання додаткових обтяжень надає змогу урізноманітнити тренувальний процес і розвивати силу та гнучкість [7].

Розвитку пасивної гнучкості сприяють вправи:

- за допомогою партнера (сидячи, нахил натисканням руками партнера на лопатки тощо);
- з обтяженням власного тіла (із вису ззаду на перекладині – провисання тощо);

- з використанням власної сили (сидячи, нахил із підтягуванням тулуба до ніг із захватом руками за стопи тощо) [6, 7].

Під час виконання пасивних вправ частини тіла щодо одна одної переміщуються під дією зовнішніх сил, а не завдяки долаючій роботі м'язів відповідного суглоба. Така зовнішня сила стосовно тазостегнових суглобів під час виконання шпагату – вага власного тіла, а під час виконання нахилу – сила власних рук. Можна суттєво збільшити амплітуду руху, захопивши руками гомілки та притягуючи тулуб до ніг. Зовнішньою силою застосовують дії партнера, такі як: нахили з положення сидячи на підлозі. Партнер з усе більшою силою натискає руками на спину під час кожного нахилу, чим допомагає збільшити амплітуду рухів [7].

Завдяки пасивним вправам уможлиблюється значно швидше досягнення більшої амплітуди в суглобах, ніж завдяки активним, але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ [5]. Значна пасивна рухливість є передумовою розвитку активної гнучкості завдяки активним і комбінованим вправам.

Виконання пасивних вправ уможлиблює швидке досягнення значної рухливості в суглобах, але після припинення занять вона втрачається значно швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ. Кращий тренувальний ефект надає систематичне поєднання пасивних та активних вправ [7].

Комбіновані вправи – це поєднання в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів (пружинні рухи в глибокому випаді або в шпагаті) [6, 7].

Сенс комбінованих вправ – в поєднанні в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів.

Комбіновані вправи переважно застосовуються на завершальному етапі виховання гнучкості та на етапі її збереження. Вони ефективні для розвитку пасивної й активної гнучкості, уможливають розширення адаптаційних можливостей організму завдяки збільшенню різноманітності тренувальних впливів і підвищенню емоційного фону занять.

Найтриваліший ефект у вихованні гнучкості надає систематичне застосування вправ із різних груп.

Методи виховання гнучкості: повторний, повторно-серійний. Повторний метод – багаторазове виконання фізичних вправ. Повторно-серійний метод – багаторазове виконання фізичних вправ серіями.

Під час рухової діяльності людини більшою мірою проявляється активна гнучкість, але функціональна передумова її розвитку – достатній рівень розвитку пасивної гнучкості, тому на початку занять із виховання гнучкості перевагу потрібно надавати засобам розвитку пасивної

гнучкості, а після досягнення необхідного рівня, акцентувати на розвиткові активної гнучкості. При цьому слід урахувати: активна гнучкість розвивається в 1,5 – 2,0 рази повільніше, ніж пасивна. Тому й співвідношення засобів розвитку активної та пасивної гнучкості має бути відповідним.

Різний час потрібен і для розвитку рухливості в різних суглобах. Наприклад, максимальній рухливості в променевозап'ясткових суглобах можна сприяти в 3 – 5 разів швидше, ніж у тазостегнових.

Перед виконанням вправ на розтягування м'язів, сухожилків і зв'язок, потрібно ретельно їх «розігріти» за допомогою загальнорозвивальних вправ. Це поліпшує еластичність м'яких тканин опорно-рухового апарату і, з рештою, збільшує рухливість на 8 – 12 %. Слід ретельно розім'яти м'язи, які розтягуватимуться, що сприяє підвищенню кровотоку в них і, у результаті, еластичності.

Упродовж усього заняття з виховання гнучкості потрібно підтримувати м'язи, сухожилки та зв'язки в «розігрітому» стані. Коли температура навколишнього середовища є нижчою за 18 – 20 С, заняття слід проводити в теплому еластичному костюмі [7].

Під час навчально-тренувальних занять роботу над гнучкістю необхідно планувати або відразу після підготовчої частини заняття, або наприкінці основної частини заняття. Перед початком роботи над гнучкістю потрібно достатньо розім'яти м'язи, сухожилки та зв'язки.

Вправи на розтягування виконують серіями, роблячи декілька повторень, амплітуду з кожною серією збільшують. Вправи виконують до виникнення легкого болю, окрім видів спорту, у яких гнучкість – основна фізична якість (фігурне катання, гімнастика, східні єдиноборства тощо).

Вправи на розтягування ефективні в разі їх виконання щодня або двічі на день [6].

Вправи, які сприяють розвитку гнучкості, рекомендують виконувати мінімум тричі на тиждень. Їх можна долучати до ранкової гігієнічної гімнастики, підготовчої частини занять, тренувань, домашніх завдань або спеціально відводити для них частину заняття.

Між фізичними вправами на виховання гнучкості потрібно виконувати вправи на розслаблення або чергувати їх із силовими вправами для цих же груп м'язів. Фізичні вправи, які сприяють вихованню рухливості в суглобах, особливо з максимальною амплітудою, слід виконувати вкрай обережно й обов'язково після якісної підготовчої частини, особливо тоді, коли заняття відбувається в умовах низьких температур [1].

Вправа може тривати від 15 – 20 с до кількох хвилин. При цьому потрібно пам'ятати, що досягнення максимальної амплітуди можливе тільки через 10 – 15 с після початку вправи. Вона зберігається протягом наступних 15 – 30 с, а потім, через утому, зменшується.

Для розвитку гнучкості в різних суглобах потрібно застосовувати різну кількість повторень вправи під час заняття. Дівчата можуть виконувати на 10 – 15 % менше навантаження, ніж юнаки, для досягнення такого ж ефекту.

Індивідуальний критерій достатності вправ на гнучкість – зменшення амплітуди рухів.

Інтенсивність роботи визначають величиною амплітуди рухів, що має поступово зростати або принаймні зберігатися з кожним повторенням під час виконання вправ.

У пасивних вправах із обтяженням для початківців величина обтяження становить 30 % від максимальної сили м'язів, які розтягуються.

У вправах із самозахопленням потрібно орієнтуватися на суб'єктивні відчуття легкого поколювання в м'язах.

Відчутний ефект під час вдосконалення гнучкості надає сходинкоподібна інтенсивність: після досягнення майже граничної амплітуди втримують таке положення 5 – 10 с, після чого збільшують амплітуду на 8 – 12 % та 5 – 10 с утримують таке положення.

Необхідна кількість вправ на гнучкість визначається залежно від розмірів суглобів: для великих суглобів потрібно більше повторень, ніж для дрібних.

Темп виконання при повторенні рухів повільний, особливо під час першої серії.

Між вправами та їх серіями слід відпочивати від 10 – 20 с до кількох хвилин, тривалість відпочинку визначають за суб'єктивним відчуттям готовності до подальших вправ. Він може бути пасивним, коли вправа тривала 10 – 20 с, або активним, коли вправа тривала більше.

Найкращий ефект досягається, коли гнучкість розвивають щоденно або два рази на день. У такому разі за 3 – 4 місяці можливе досягнення 80 – 90 % анатомічної рухливості.

У результаті значних навантажень під час виховання гнучкості погіршується тонка внутрішньом'язова та міжм'язова координація, тому недоцільно після них вивчати техніку фізичних вправ і виконувати швидкісні чи силові вправи з максимальною інтенсивністю, не через застосування вправ на гнучкість для досягнення оптимальної рухливості опорно-рухового апарату під час підготовчої частини заняття, а через виконання вправ із граничною амплітудою та необхідною кількістю повторень для розвитку гнучкості. Менш доцільним є після розминки (підготовчої частини заняття) навчати техніки фізичних вправ та розвивати силові чи швидкісні якості, а потім гнучкість. Коли в одному занятті поєднують виховання гнучкості та витривалості, то спочатку мають вирішувати перше завдання, а потім друге.

Важливою є послідовність виконання фізичних вправ, які спрямовані на виховання гнучкості в різних суглобах. На початку заняття доцільніше розвивати рухливість у суглобах, оточених масивними м'язами (суглоби хребта, плечові та тазостегнові), після цього розпочинати розвиток рухливості в інших суглобах. Спочатку потрібно виконати всі вправи, заплановані для виховання рухливості в одних суглобах (як, тазостегнові), потім переходити до інших.

Під час суміжних занять найзначнішого ефекту можна досягнути, проводячи заняття з виховання гнучкості щоденно або двічі на день. Якщо займатися двічі на день, то щоденне навантаження слід розподіляти на дві частини. Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики виконують 20 – 40 % від оптимального добового навантаження, а інші фізичні вправи виконують під час спеціального та комплексного заняття.

Важливого значення в системі суміжних занять набуває співвідношення фізичних вправ із виховання активної та пасивної гнучкості. Пасивна гнучкість – функціональна передумова розвитку активної гнучкості, тому спочатку перевагу потрібно надавати засобам виховання пасивної гнучкості, коли досягають необхідний рівень пасивної гнучкості в певних суглобах, заняття акцентуються на вихованні активної гнучкості в цих суглобах [5].

### Розділ 3

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ

Гнучкість достатньо легко та швидко можна виховати під час занять. Для досягнення максимальної гнучкості в будь-яких суглобах достатньо 1 – 2 місяці систематично проводити спеціально орієнтовані заняття, спрямовані на виховання гнучкості.

Досягнутий рівень розвитку гнучкості необхідно систематично підтримувати, додаючи до занять спеціально орієнтовані фізичні вправи, які спрямовані на виховання гнучкості [1]. У разі припинення виконання фізичних вправ на виховання гнучкості, вона поступово зменшується і за 2 – 3 місяці сягне приблизно вихідних величин. Не варто робити перерву в заняттях більше ніж на 1 – 2 тижні [5].

Приклади фізичних вправ, що спрямовані на виховання гнучкості [8], наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Фізичні вправи для виховання гнучкості

| № з/п | Зміст фізичних вправ                                                         | Кількість повторення виконання фізичних вправ | Організаційно-методичні вказівки             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                            | 3                                             | 4                                            |
| 1     | В. п. – о. с.<br>1. Нахил голови вперед.<br>2. Те ж, назад.<br>3 – 4. Те ж   | 8 – 12 разів                                  | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда максимальна |
| 2     | В. п. – о. с.<br>1. Нахил голови вліво.<br>2. Те ж, вправо.<br>3 – 4. Те ж   | 8 – 12 разів                                  | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда максимальна |
| 3     | В. п. – о. с.<br>1. Поворот голови вліво.<br>2. Те ж, вправо.<br>3 – 4. Те ж | 8 – 12 разів                                  | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда максимальна |
| 4     | В. п. – о. с.<br>1. Голова вперед.<br>2. Те ж, назад.<br>3 – 4. Те ж         | 8 – 12 разів                                  | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда максимальна |

| 1  | 2                                                                                                          | 3            | 4                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| 5  | В. п. – о. с.<br>1. Нахил голови вперед.<br>2. Те ж, назад.<br>3. Те ж, вліво.<br>4. Те ж, вправо          | 8 – 12 разів | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 6  | В. п. – о. с.<br>1. Нахил голови вперед.<br>2. Те ж, назад.<br>3. Те ж, вліво.<br>4. Те ж, вправо          | 8 – 12 разів | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 7  | В. п. – о. с.<br>1. Нахил голови вліво.<br>2. Те ж, вправо.<br>3. Поворот голови вліво.<br>4. Те ж, вправо | 8 – 12 разів | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 8  | В. п. – о. с.<br>1. Поворот голови вліво.<br>2. Те ж, вправо.<br>3. Нахил голови вперед.<br>4. Те ж, назад | 8 – 12 разів | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 9  | В. п. – о. с.<br>1. Поворот голови вліво.<br>2. Те ж, вправо.<br>3. Нахил голови вліво.<br>4. Те ж, вправо | 8 – 12 разів | Плечі не піднімати.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 10 | В. п. – сид на п'ятах,<br>руки донизу.<br>1. Руки за спину,<br>долоні з'єднати.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Амплітуда<br>максимальна        |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3            | 4                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | В. п. – сид на п'ятах, руки вгору.<br>1. Руки за голову, ліва до ліктя правої руки, права донизу долонею всередину.<br>2. В. п.<br>3. Руки за голову, права до ліктя лівої руки, ліва донизу долонею всередину.<br>4. В. п. | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Амплітуда<br>максимальна                                     |
| 12 | В. п. – сид на п'ятах, руки в сторони, кисті в кулак.<br>1. Руки за спину, кисті з'єднати.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                                       | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Лікті не опускати.<br>Лопатки з'єднати                       |
| 13 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Руки за голову, долоня до долоні пальцями донизу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                             | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Руки прямі.<br>Лопатки з'єднати.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 14 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони кисті в кулак.<br>1. Зігнути руки в ліктьових суглобах вперед.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                       | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Лікті не опускати                                            |
| 15 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Схрест на правій.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, на лівій                                                                                                                   | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна                      |

| 1  | 2                                                                                                                                                                     | 3            | 4                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Схрест на лівій, захват кистями лопаток.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, на правій                                     | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Лікті не опускати.<br>Амплітуда максимальна                                  |
| 17 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.<br>1. Нахил тулуба вліво, права вгору.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вправо                                                  | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Рука пряма.<br>Амплітуда максимальна                                         |
| 18 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.<br>1. Нахил тулуба вперед.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                    | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Лопатки з'єднати.<br>Амплітуда максимальна                                   |
| 19 | В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Нахил до лівої ноги, права рука до носку лівої ноги, ліва назад.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, до правої ноги | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда максимальна |
| 20 | В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Нахил тулуба до правої ноги зворотом вліво.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вліво                               | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда максимальна |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                  | 3            | 4                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки<br>в сторони.<br>1. Нахил до лівої ноги,<br>поворот тулуба<br>вправо.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                       | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 22 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки в<br>сторони.<br>1. Нахил тулуба<br>до правої ноги<br>з поворотом вправо,<br>торкнутися лівою рукою<br>стопи правої ноги.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, до лівої<br>ноги | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Амплітуда<br>максимальна                |
| 23 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки<br>в сторони.<br>1. Нахил тулуба до<br>правої ноги<br>з поворотом вправо.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                   | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Амплітуда<br>максимальна                |
| 24 | В. п. – стійка ноги<br>нарізно, руки назад-<br>донизу, кисті<br>в «замок».<br>1. Нахил, руки назад.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                     | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна |

| 1  | 2                                                                                                                                            | 3            | 4                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | В. п. – вузька стійка<br>ноги нарізно, руки<br>назад-донизу, кисті<br>в «замок».<br>1. Нахил, руки назад.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж         | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі                              |
| 26 | В. п. – стійка ноги<br>нарізно, руки донизу-<br>в сторони.<br>1. Нахил до лівої ноги.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, до правої<br>ноги          | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 27 | В. п. – стійка ноги<br>нарізно, руки донизу-<br>в сторони.<br>1. Нахил до лівої ноги.<br>2. Те ж, до правої ноги.<br>3 – 4. Те ж             | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 28 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки<br>на пояс.<br>1. Нахил тулуба вліво,<br>ліва рука в сторону.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вправо | 8 – 12 разів | Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна                 |
| 29 | В. п. – стійка ноги<br>нарізно, руки на пояс.<br>1. Нахил.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                        | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі                              |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                     | 3            | 4                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки<br>на пояс.<br>1. Нахил.<br>2. В. п.<br>3. Нахил тулуба вліво,<br>ліва в сторону.<br>4. В. п.<br>5 – 6. Те ж, вправо.<br>7. Нахил.<br>8. В. п.            | 6 – 10 разів | Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна                 |
| 31 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки<br>на пояс.<br>1. Нахил.<br>2. В. п.<br>3. Нахил тулуба вліво,<br>ліва в сторону.<br>4. В. п.<br>5 – 6. Те ж, вправо.<br>7. Нахил.<br>8. В. п.            | 6 – 10 разів | Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна                 |
| 32 | В. п. – о. с.<br>1. Нахил тулуба<br>вперед, руки вперед.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                                                   | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних<br>суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда<br>максимальна |
| 33 | В. п. – широка стійка<br>ноги нарізно, руки<br>на пояс.<br>1. Сід на правій.<br>2. Поворот тулуба<br>вліво, нахил до лівої,<br>руки вперед.<br>3. Сід на правій.<br>4. В. п.<br>5 – 8. Те ж, на лівій | 6 – 10 разів | Присід глибше.<br>Нахил нижче.<br>Ногу в колінному<br>суглобі не згинати                           |

| 1  | 2                                                                                                                                                            | 3            | 4                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 34 | В. п. – сід на правій, ліва в сторону на п'яту, руки на пояс.<br>1 – 3. Три пружні нахили до лівої ноги, руки вперед.<br>4. В. п.                            | 8 – 12 разів | Присід глибше.<br>Нахил нижче.<br>Ногу в колінному суглобі не згинати |
| 35 | В. п. – сід на лівій, права в сторону на п'яту, руки на пояс.<br>1 – 3. Три пружні нахили до правої ноги, руки вперед.<br>4. В. п.                           | 8 – 12 разів | Присід глибше.<br>Нахил нижче.<br>Ногу в колінному суглобі не згинати |
| 36 | В. п. – упор стоячи.<br>1 – 2. Упор лежачи.<br>3 – 4. В. п.                                                                                                  | 8 – 12 разів | Ноги в колінних суглобах не згинати                                   |
| 37 | В. п. – упор стоячи на колінах.<br>1. Упор стоячи.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                | 8 – 12 разів | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Спина пряма.<br>Руки прямі    |
| 38 | В. п. – упор стоячи на колінах.<br>1. Сід на п'ятах, руки вгору.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                  | 8 – 12 разів | Руки прямі.<br>Спина пряма                                            |
| 39 | В. п. – упор стоячи на колінах.<br>1. Поворот тулуба вправо, ліва рука вперед, упор на лівому плечі, права вгору з упором.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вліво | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                 |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                | 3            | 4                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 | В. п. – сид на колінах, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба вперед, руки назад-донизу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                    | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                                        |
| 41 | В. п. – сид на колінах, руки донизу, пальці з'єднані.<br>1. Нахил тулуба вперед, руки вгору.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                          | 8 – 12 разів | Руки прямі.<br>Амплітуда максимальна                                                         |
| 42 | В. п. – сид на колінах, руки донизу, пальці з'єднані.<br>1. Нахил тулуба вперед, руки назад.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                          | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                                        |
| 43 | В. п. – сид, руки в сторони.<br>1. Поворот тулуба вправо, упор позаду долонею правої руки, права нога вгору, захопити лівою рукою п'яту правої ноги.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вліво           | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда максимальна |
| 44 | В. п. – сид, руки в сторони.<br>1. Поворот тулуба вправо, упор позаду долонею правої руки.<br>2 – 3. Права нога вгору, захопити лівою рукою п'яту правої ноги.<br>4. В. п.<br>5 – 8. Те ж, вліво | 6 – 10 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда максимальна |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                     | 3            | 4                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| 45 | В. п. – сід ноги нарізно зігнуті в колінних суглобах, стопи з'єднані, руки на коліна.<br>1 – 3. Опускання ніг у сторонни донизу, натискаючи кистями на коліна.<br>4. В. п.            | 8 – 12 разів | Амплітуда<br>максимальна                                            |
| 46 | В. п. – сід ноги нарізно зігнуті в колінних суглобах, стопи з'єднані, руки на коліна.<br>1 – 3. Три пружні опускання ніг у сторонни донизу, натискаючи кистями на коліна.<br>4. В. п. | 8 – 12 разів | Амплітуда<br>максимальна                                            |
| 47 | В. п. – сід ноги нарізно, руки вгору.<br>1 – 3. Три пружні нахили тулуба вперед, долонями донизу-вперед.<br>4. В. п.                                                                  | 8 – 12 разів | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Нахил нижче.<br>Спина пряма |
| 48 | В. п. – сід ноги нарізно.<br>1. Нахил до лівої ноги, лівою рукою торкнутися стопи.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, до правої                                                              | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати                 |
| 49 | В. п. – сід.<br>1 – 3. Три пружні нахили тулуба вперед.<br>4. В. п.                                                                                                                   | 8 – 12 разів | Нахил нижче.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати                 |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                     | 3            | 4                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
| 50 | В. п. – сід ноги нарізно, захват руками стоп.<br>1 – 3. Нахил тулуба вперед.<br>4. В. п.                                                                                              | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати |
| 51 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба до лівої ноги, намагаючись захопити кистями стопу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж  | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати                 |
| 52 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1 – 3. Три пружні нахили тулуба до лівої ноги, намагаючись захопити кистями стопу.<br>4. В. п. | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати                 |
| 53 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба до лівої ноги, намагаючись захопити кистями стопу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж  | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати                 |
| 54 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1 – 3. Три пружні нахили тулуба до лівої ноги, намагаючись захопити кистями стопу.<br>4. В. п. | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати                 |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                            | 3            | 4                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 55 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки вгору.<br>1. Нахил тулуба вліво, упор передпліччям лівої руки.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                        | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 56 | В. п. – сід ноги нарізно, ліва зігнута в колінному суглобі всередину, руки вгору.<br>1. Нахил тулуба вправо, упор передпліччям правої руки.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                       | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 57 | В. п. – сід ноги нарізно, ліва зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба до правої ноги, намагаючись захопити кистями стопу.<br>4. В. п.                        | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати                                           |
| 58 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки вгору.<br>1. Нахил тулуба вліво, права вгору, кистю лівої руки захопити пальці стопи.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна                 |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                       | 3            | 4                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 59 | В. п. – сід ноги нарізно, ліва зігнута в колінному суглобі всередину, руки вгору.<br>1. Нахил тулуба вправо, ліва вгору, кистю правої руки захопити пальці стопи.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж            | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 60 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки вгору.<br>1 – 3. Три пружних нахили тулуба вліво, права вгору, кистю лівої руки захопити пальці стопи.<br>4. В. п.          | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 61 | В. п. – сід ноги нарізно, ліва зігнута в колінному суглобі всередину, руки вгору.<br>1 – 3. Три пружних нахили тулуба вправо, ліва вгору, кистю правої руки захопити пальці стопи.<br>4. В. п.          | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 62 | В. п. – сід ноги нарізно, права зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба вліво, права вгору, захопити кистю стопу, ліва на коліно правої ноги.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                      | 3            | 4                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 63 | В. п. – сід ноги нарізно, ліва зігнута в колінному суглобі всередину, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба вправо, ліва вгору, захопити кистю стопу, права на коліно лівої ноги.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 64 | В. п. – упор сидячи руки позаду, пальці вперед.<br>1. Упор лежачи позаду.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                                   | 8 – 12 разів | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Спина пряма           |
| 65 | В. п. – лежачи на спині, руки вгору.<br>1. Потягнутися.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                                                     | 8 – 12 разів | Руки прямі                                                    |
| 66 | В. п. – лежачи на спині, руки вдовж тулуба.<br>1. Ліва зігнута в колінному суглобі вгору, захват руками коліна, притиснути до грудей.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, права                                | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                         |
| 67 | В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті в колінних суглобах, стопи з'єднані, руки в сторони.<br>1. Опускання ніг у сторони донизу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                    | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                         |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                                         | 3            | 4                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 68 | В. п. – лежачи на животі, упор долонями на рівні живота.<br>1. Випрямити руки, прогнутися, зігнути ноги в колінному суглобі.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                                                   | 8 – 12 разів | Руки прямі.<br>Голова назад.<br>Амплітуда максимальна         |
| 69 | В. п. – лежачи на правому (лівому) боці, права (ліва) рука за голову.<br>1. Зігнути ліву (праву) ногу в колінному суглобі, захват кистю за стопу.<br>2 – 3. Два пружних торкання п'ятою лівої (правої) ноги сідничного м'яза.<br>4. В. п. | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                         |
| 70 | В. п. – лежачи на правому боці, права рука за голову, ліва на стегно лівої ноги, права нога зігнута в колінному суглобі назад.<br>1. Мах лівою ногою вгору.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                                                    | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 71 | В. п. – стійка на лопатках, руки на підлозі.<br>1. Ліва вгору на носок.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, права                                                                                                                                 | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Ноги в колінних суглобах не згинати           |

| 1  | 2                                                                                                                                         | 3            | 4                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 72 | В. п. – стійка на колінах, руки назад, пальці з'єднані.<br>1. Нахил тулуба назад.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                              | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                        |
| 73 | В. п. – стійка на колінах, руки донизу.<br>1. Нахил тулуба назад, захопити кистями п'яти.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                      | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                        |
| 74 | В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.<br>1 – 3. Гімнастичний «міст».<br>4. В. п.                                                       | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                        |
| 75 | В. п. – сид на п'ятах, руки донизу.<br>1. Напівшпагат на лівій.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, на правій                                     | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Прогнутися.<br>Ногу в колінному суглобі не згинати           |
| 76 | В. п. – сид на п'ятах, руки вперед.<br>1. Напівшпагат на лівій, руки вгору, прогнутися.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, на правій             | 8 – 12 разів | Ногу в колінному суглобі не згинати.<br>Руки прямі.<br>Амплітуда максимальна |
| 77 | В. п. – упор лежачи на стегнах, права назад зігнута в колінному суглобі.<br>1 – 3. Приведення стопи вперед за допомогою руки.<br>4. В. п. | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                                        |

| 1  | 2                                                                                                                                                                           | 3            | 4                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| 78 | В. п. – упор лежачи на стегнах.<br>1 – 3. Приведення стопи лівої ноги, зігнутої в колінному суглобі вперед за допомогою руки.<br>4. В. п.<br>5 – 8. Те ж, правою            | 6 – 10 разів | Амплітуда максимальна                 |
| 79 | В. п. – напівшпагат на лівій, руки донизу.<br>1. Праву зігнути в колінному суглобі вгору, права рука вгору, зігнута в ліктьовому суглобі донизу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                 |
| 80 | В. п. – напівшпагат на правій, руки донизу.<br>1. Ліву зігнути в колінному суглобі вгору, ліва рука вгору, зігнута в ліктьовому суглобі донизу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж  | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                 |
| 81 | В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Нахил тулуба вліво, права вгору, ліва зігнута в ліктьовому суглобі донизу.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вправо               | 8 – 12 разів | Спина пряма.<br>Амплітуда максимальна |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                       | 3            | 4                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 82 | В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.<br>1. Нахил тулуба вправо, ліва вгору, торкнутися пальцями стопи, права зігнута в ліктьовому суглобі вліво.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж, вліво | 8 – 12 разів | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Амплітуда максимальна |
| 83 | В. п. – шпагат правою (лівою), руки донизу, пряма спина.<br>Утримання вихідного положення                                                                                               | 4 – 20 с     | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі            |
| 84 | В. п. – шпагат правою (лівою), руки донизу, прогнутися.<br>Утримання вихідного положення                                                                                                | 4 – 20 с     | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі            |
| 85 | В. п. – шпагат правою (лівою), руки вгору, прогнутися.<br>Утримання вихідного положення                                                                                                 | 4 – 10 с     | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Руки прямі            |
| 86 | В. п. – шпагат, нахил тулуба вперед, руки вперед, зігнуті в ліктьових суглобах всередину.<br>Утримання вихідного положення                                                              | 4 – 10 с     | Ноги в колінних суглобах не згинати.<br>Спина пряма           |
| 87 | В. п. – лежачи на животі, руки назад, ноги вгору зігнуті в колінних суглобах, кистями захопити стопи.<br>1 – 3. Прогнутися.<br>4. В. п.                                                 | 8 – 12 разів | Амплітуда максимальна                                         |

| 1  | 2                                                                                                                                        | 3            | 4                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|
| 88 | В. п. – лежачи на животі, руки назад.<br>1. Підняти ноги зігнуті в колінних суглобах, кистями захопити стопи.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж | 6 – 10 разів | Амплітуда максимальна |
| 89 | В. п. – лежачи на животі, руки вгору.<br>1. Одночасно підняти руки та ноги вгору, з'єднати.<br>2. В. п.<br>3 – 4. Те ж                   | 6 – 10 разів | Амплітуда максимальна |

Підвищена гнучкість з недостатньою м'язовою силою може викликати нестійкість суглобових з'єднань, яка спричиняє пошкодження суглобів, тому що надмірно гнучкі несучі суглоби (колінний, тазостегновий і гомілковостопний) стають нестабільними, через щоможливі вивихи та травми [5]. Надмірне використання силових вправ може стати причиною певних обмежень рухливості в суглобах. Прискорений розвиток гнучкості з неналежним зміцненням м'язово-зв'язкового апарату може спричинити розхитаність у суглобах, порушення постави, що потребує оптимального поєднання фізичних вправ, які спрямовані на виховання гнучкості та сили [6, 7].

## Розділ 4

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ

Перш ніж розпочати виконання фізичних вправ із розтягування потрібно добре «розігріти» м'язи загальнорозвивальними вправами та зберігати їх у «розігрітому» стані впродовж усього заняття із виховання гнучкості. Суб'єктивна ознака достатнього «розігрівання» організму – виникнення легкого потовиділення.

Виконання фізичних вправ для виховання рухливості в кожному суглобі розпочинають із плавних рухів. Їх амплітуду поступово збільшують. У першій серії вправ повільний темп виконання рухів.

Найкращий ефект у вихованні гнучкості від виконання фізичних вправ із максимальною амплітудою, але встановити межу в розтягуванні м'язів, сухожилків і зв'язок достатньо складно. Особливо у вправах з примусовим розтягуванням, маховими та різкими пружними рухами з додатковими обтяженнями. Суб'єктивна ознака надмірної амплітуди рухів – виникнення болю в тканинах, що піддаються розтягуванню.

Біль свідчить про те, що утворилися мікротравми, тому, коли виникають легкі больові відчуття, інтенсивність вправ потрібно зменшити (величину додаткових обтяжень, амплітуду рухів). Якщо больові відчуття значні, потрібно негайно припинити вправи з розтягування та знову займатися ними після повного відновлення функціонування відповідних тканин.

З метою прискорення відновлення м'язів слід робити легкий тривалий масаж, вправи з довільного розслаблення відповідних м'язів, теплові процедури.

Під час виконання фізичних вправ на розтягування з додатковими обтяженнями необхідно дуже зважено обирати величини обтяжень. Під час пасивних вправ оптимальна величина додаткових обтяжень – від 30 % до 40 – 50 % максимальної сили м'язів, що піддаються розтягуванню. При виконанні махових і різких пружних рухів додаткові обтяження мають бути від 200 – 300 г до 2 – 3 кг.

Для посилення ефекту фізичних вправ, які спрямовані на виховання гнучкості та запобігання травмам, слід по чергово виконувати вправи на розтягування та вправи з довільного розслаблення м'язів. Не слід виконувати махові та різкі пружні рухи для розтягування м'язів, якщо стомилися після значних навантажень із виховання сили та витривалості, оскільки після них погіршується міжм'язова координація й еластичність м'язів, це знижує ефект із розвитку гнучкості та може спричинити ушкодження.

Занадто тривалий пасивний відпочинок між вправами (більше 8 – 10 хв) спричиняє значне погіршення еластичності м'яких тканин опорно-рухового апарату, це також може стати причиною їх травмування.

Спричинити травми суглобів під час виховання гнучкості може недостатній розвиток сили м'язів, що їх оточують, недостатня міцність суглобових сумок і зв'язок. Слід поєднувати виховання гнучкості із силовими вправами, які спрямовані на різнобічне зміцнення опорно-рухового апарату [7].

## БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Азаренкова, Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів / Л. Азаренкова // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2020. – С. 17 – 21.
2. Глазирін, І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
3. Глазирін, І. Д. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки : навч. посіб. / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. – 204 с.
4. Грибан, Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
5. Гурєєва, А. М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. / А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, І. О. Сазанова. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. – 88 с.
6. Масляк, І. П. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб., перероб. / І. П. Масляк, М. А. Мамешина. – Харків : ХДАФК, 2018. – 180 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 391 с.
8. Цигановська, Н. В. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков. – Харків : ХДАК, 2023. – 216 с.

Навчальне видання

**Баканова Олександра Феліксівна**

## **ГНУЧКІСТЬ І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ВИХОВАННЯ**

Редактор Ю. М. Заклінська

Зв. план, 2025

Підписано до друку 08.04.2025

Формат 60×84 1/16. Папір офс. Офс. друк

Ум. друк. арк. 2. Обл.-вид. арк. 2,25. Наклад 100 пр.

Замовлення 442594. Ціна вільна

---

Видавець

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

61070, Харків-70, вул. Вадима Манька, 17

<http://www.khai.edu>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції сер. ДК № 391 від 30.03.2001

Виготовлювач

Друкарня «Аладдин-Принт» ФО-П Ніценко А. О. ІПН: 2953000491

61057, м. Харків, вул. Донець-Захаржевського, 6/8.

Тел.: (057) 7170999

<http://aladdin-print.ua>

Свідоцтво про Держреєстрацію № 24800170000043680 від 28.03.2003 р.

