

ДТ  
76.61  
18K  
196.41



В. І. ХРИСТИНІН

# ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ

FA1  
УЗЗ

Читальня

В. І. ХРИСТИНІН

У516.61

5264/3

# ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ

БІБЛІОТЕКА  
НАУКОВОЇ АКАДЕМІЇ  
МЕДИЦИНИ  
І ФІЗИОТЕРАПІЇ

У брошурі в популярній формі викладено значення вправ на розслаблення, наведено комплекси вправ.

Вона розрахована на спортсменів, які починають займатися спортивною гімнастикою, тренерів, а також може прислужитися спортсменам інших видів спорту.

© Видавництво «Здоров'я», 1973

## ВСТУП

Напруження й розслаблення м'язів — дві сторони одного процесу. Як збуджувальний і гальмівний стан певних нервових центрів, напруження й розслаблення тих чи інших м'язових груп забезпечують нам рух.

В основу координації руху покладено вміння вчасно розслабити необхідні м'язи-антагоністи з потрібною швидкістю і до потрібного стану.

Якщо напружувати м'язи ми вміємо з раннього дитинства, то незаслужено мало приділяємо уваги вмінню розслаблювати їх. Навчитись цього можна за допомогою вправ на розслаблення.

Вміння у потрібні моменти розслаблювати м'язи заощаджує енергетичні затрати організму, створює передумову до розтягування необхідних м'язів і забезпечує інтенсивне скорочення їх.

Розслаблення — шлях до підвищення своєї працездатності, скорочення часу на вивчення техніки, вміння настроїтися на боротьбу в майбутньому змаганні.

Часто доводиться бачити спортсменів, які виконують вправи скуто, із зайвим напруженням, що є наслідком невміння розслабити м'язи. Навряд чи такий спортсмен здатний показати високий результат.

Усе це свідчить про важливість вправ на розслаблення. Нехтування ними може спричинитися до зниження спортивних результатів, а то й до передчасного припинення занять активним спортом.

Не претендуючи на вичерпне висвітлення порушеного

питання, дана праця має на меті ознайомити спортсменів і тренерів з основними відомостями щодо розслаблення м'язів. В ній також вміщено практичний матеріал, складений з найдоступніших вправ.

## **ЗНАЧЕННЯ ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ**

Уміння напружувати й розслабляти м'язи залежно від характеру роботи й у відповідних фазах руху має велике, а часом вирішальне значення. В будь-якій роботі значну роль відіграє своєчасне розслаблення м'язів, що не працюють, і правильний вибір моменту включення їх у дію. Розслаблення м'язів створює умови для вільнішої їхньої роботи завдяки тому, що усувається гальмівна дія м'язів-антагоністів. Ці м'язи, розслаблюючись, легко розтягуються, не перешкоджаючи активно збільшенню амплітуди рухів працюючих м'язів, до максимальної і тим самим створює сприятливі умови для їхніх подальших скорочень. Адже відомо, що розтягування м'язів безпосередньо перед напруженням збільшує силу і швидкість наступного їхнього скорочення.

Чергування розслаблення мускулатури з напруженням забезпечує ощадливе використання сили, сприяє збільшенню швидкості та амплітуди рухів. Поряд з цим у розслабленому м'язі, що відпочиває, краще проходять процеси живлення й кровообігу. За допомогою спеціальних вправ, які розвивають гнучкість і здатність розслаблювати м'язи, можна досягти такого стану мускулатури, при якому помітно поліпшиться м'язове відчуття, підвищиться координація рухів, їхня точність і легкість.

Щоб зрозуміти значення й характер розслаблення й усвідомити навіщо треба вміти розслаблювати м'язи, необхідно в загальних рисах знати, як працює наш руховий апарат.

Згинаючи руку, ми зовсім не замислюємося над тим, що треба розслабити м'язи, які відтворюють зворотний рух — розгинання. Ці м'язи, так звані антагоністи, розслаблюються з потрібною швидкістю автоматично. Цей механізм не порушується при виконанні простих рухів. Та якщо придивитися до дитини, котра вчиться ходити або брати іграшку, або до спортсмена, що вивчає технічний прийом, то помітимо, що «автоматизм» порушується.

Чому так виходить?

Це результат невміння розслабити певні м'язові групи, що викликається додатковим напруженням не лише м'язів, які роблять потрібний рух, але й багатьох інших. Усе це вимагає зайвої затрати сил, ускладнює керування опорно-руховою системою.

Один скульптор на запитання: «Як ви створюєте свої шедеври?» відповів: «Я видаляю зайвий мармур». Приблизно те саме відбувається і в спорті. При вивченні рухового навичу намагаються позбутися зайвих рухів, день у день викристалізовуючи єдино правильний рух.

Отже, формування рухового навичу пов'язане не тільки з організацією і силою збуджувального процесу і відповідним збільшенням напруження в працюючому м'язі. Не менш важлива в удосконаленні рухового навичу функція розслаблення м'язів, пов'язана з удосконалюванням гальмівного процесу в центральній нервовій системі.

Усе свідчить про те, що оволодіння розслабленням м'язів так само необхідне, як і вміння напружувати їх.

У спорті рухи здебільшого виконують з максимальною амплітудою. Але розмах рухів ланок людського тіла залежить від багатьох причин. Одна з них — еластичність м'язово-зв'язкового апарата. Чим податливіший і рухливіший цей апарат, тим більший може бути розмах руху. А в деяких видах спорту (наприклад, гімнастиці) максимальна рухливість у суглобах виступає як обов'язкова вимога при виконанні ряду гімнастичних елементів (шпагат, місток тощо).

Що ж заважає м'язам бути еластичними, здатними розтягуватися? Погане розслаблення. Недостатня ж еластичність м'язів не лише скорочує амплітуду руху. Річ у тім, що м'яз може розвинути більше зусилля лише при умові попереднього розтягнутого стану. Отже, не лише м'язи-антагоністи повинні достатньо розтягуватись, але й м'язи, які роблять рух, повинні дозволити м'язам-антагоністам попередньо розтягнути себе. Такий зв'язок напруження й розслаблення існує при будь-якій роботі м'язів.

Що ж відбувається у самому м'язові? Як він працює?

Дослідженнями доведено дуже велике значення аденозинтрифосфорної кислоти (АТФ) для успішного скорочення й розслаблення м'яза.

Оскільки енергія, необхідна для скорочення м'яза, забезпечується розпадом АТФ, то цілком очевидно, що можливість цих скорочень залежить від рівня кількості АТФ у м'язах. Зменшення кількості АТФ у м'язах нижче певного рівня призводить аж до припинення подальшої роботи м'яза. Причому помічено, що коли під час м'язового скорочення відбувається розклад АТФ, то в період розслаблення проходять хімічні процеси, спрямовані на відновлення АТФ, затраченої раніше. У цьому основа економічності м'язової роботи.

Часто буває так, що люди, які працюють скуто, з великим напруженням, виявляються менш працездатними. Безперервне напруження і м'язової, і нервової систем швидко спричиняє різку втому. Одним із способів боротьби з утомою є вміле розслаблення.

А чи можна визначити міру розслаблення? Виявляється, можна.

Кожен із нас знайомий із станом напруження м'язів. Це ми відчуваємо під час роботи. Розслаблення ми отожнюємо із спокоєм, відпочинком.

Але й при скороченні, й у спокійному стані м'яза буває напруження. Воно тим більше, чим більша сила

попереднього скорочення. М'яз стає твердий, мало податливий на дотик. У стані спокою м'яз теж має деяку пружність. Таку пружність м'яза у спокої називають тонусом.

Фізіологія визначає тонус м'язів у стані спокою як тривале незначне скорочення без ознак втоми, рефлексно підтримуване поодинокими імпульсами з центральної нервової системи.

Величина тонусу визначає міру розслаблення м'яза — чим менший тонус (чим м'якший м'яз), тим більша міра розслаблення.

Підвищений тонус спостерігається у спортсменів середньої кваліфікації (особливо в період посилених тренувань). У майстрів спорту, високотехнічних спортсменів показники кращі. Тому бажано з перших кроків у спорті привчати себе контролювати міру напруження м'язів і величину тонусу. Слід також пам'ятати, що чим вищий тонус, тим інертніший м'яз, тим триваліший період його відповіді на подразнення. При значному підвищенні тонусу м'яза в стані спокою після тренування втрачається здатність до розслаблення.

А спортсменові потрібні м'язи, які добре скорочуються і здатні на максимальне розслаблення. Власне кажучи, якість м'яза можна оцінити за різницею тонусу при напруженні і в стані спокою. Чим більша ця амплітуда, тим краще.

Вправи у розслабленні допомагають засвоювати складні рухи, оскільки розслаблення є обов'язковою умовою успішного виконання спортивних вправ. Знімаючи напруження великих м'язових груп, вони створюють умови для розвитку гальмівного процесу в рухових центрах центральної нервової системи, а це і є відпочинком для них.

Систематична робота над розслабленням у розминці, під час вивчення техніки тієї чи іншої вправи, до і після виконання основних спортивних вправ стане дійовим засобом боротьби з перетренуванням.



## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчання цих вправ слід починати з окремих рухів рук, ніг, тулуба, голови. Корисно починати виконання вправ лежачи на підлозі. Спочатку освоюються елементарні рухи окремих частин тіла, далі — проміжні і нарешті кругові із згинанням.

Оволодіваючи цими рухами, спортсмени повинні мати уявлення про можливі рухи окремих розслаблених частин тіла, навчитися правильно й точно виконувати їх, а також контролювати їхнє виконання.

Тривалість першого етапу навчання залежить від успішності групи і може бути невелика, але вимагає неабиякої наполегливості. Саме тут закладаються правильні навички розслаблення. Цю навчальну роботу здійснюють в основній частині уроку. Вона має бути тісно пов'язана з виконанням вправ загального розвитку у підготовчій частині уроку. З цією метою треба при виконанні вправ загального розвитку домагатися точності виконання, правильності поз, осанки тощо. При дотриманні зазначених вимог активізується і поліпшується процес оволодіння вправами на розслаблення.

Невиконання цієї вимоги в подальшому призведе до недбалого виконання, до нерозуміння правильності виконання вправ.

Не можна обмежуватися виконанням тільки ізольованих рухів на розслаблення рук, ніг, голови й тулуба. В міру їхнього освоєння треба оволодівати різними поєднаннями, тобто одночасно виконувати два, а потім три і більше рухів. Уміння поєднувати рухи — важлива ланка в процесі вдосконалення загальної рухової координації. Цей важливий розділ навчання починають на першому етапі і продовжують протягом усього подальшого часу.

На початку пропонують поєднати елементарні рухи рук і ніг, рук і голови, рук і тулуба, тулуба і ніг.

Ось один із методичних прийомів навчання. Наставник пропонує одночасно розслабити праву руку й праву ногу. Потім пояснює завдання й демонструє: «На рахунок 1—2 піднести руку й ногу вперед, на рахунок 3—4 — опустити розслаблені руку й ногу». Після команди для виконання пропонує тим, що навчаються, перевірити правильність розслаблення руки й ноги.

Вправу повторюють, причому щоразу з паузою, аби ті, хто навчається, мали змогу виправити помилки. Потім пропонують виконати те саме, але із заплющеними очима. В цьому випадку активно працює руховий аналізатор, що привчає спортсменів контролювати свої рухи м'язовим відчуттям.

Така методика навчання забезпечує краще засвоєння, свідоме ставлення тих, що навчаються, до виконання вправи і привчає їх самостійно контролювати свої рухи. Вивчати основи виконання вправ на розслаблення треба старанно, без будь-якого поспіху, якнайретельніше опрацьовувати кожен елемент. Саме тут закладається основа виховання загальної рухової культури і вміння напружувати й розслаблювати свої м'язи.

Враховуючи специфіку вправ на розслаблення, варто в міру засвоєння вправ включити їх у потік вправ загального фізичного розвитку, виконуючи їх після силових вправ.

На другому етапі навчання треба безперервно вдосконалювати рухи, вивчені на першому етапі, наполегливо добиваючись дальшого поліпшення якості виконуваних рухів, використовуючи для цього такі ж методичні прийоми, як і в першому. В цьому періоді необхідно приділяти увагу вправам в основі яких лежить пасивний рух однієї з частин тіла, переміщеної активним рухом іншої (здебільшого тулубом).

## САМОМАСАЖ

Для більшої ефективності в освоєнні вправ на розслаблення після їхнього виконання застосовують протягом 5—10 хвилин масаж. Масаж — давно випробуваний засіб боротьби з утомою. Він однаковою мірою позитивно діє на шкіру, м'язи, серцево-судинну і нервову системи, на прискорення відтоку венозної крові та лімфи, на виділення азоту в сечі.

Так само позитивно впливає масаж на організм у цілому, особливо після статичної роботи. Під впливом масажу шкіра поліпшує свою виділювальну функцію, м'язи після масажу стають еластичніші, швидше ніж під час простого відпочинку настає відновлювальна реакція після значних навантажень, суглобний і зв'язковий апарати набувають великої рухливості.

Кровоносна і лімфатична системи реагують на самомасаж прискореним відтоком венозної крові та лімфи.

Нервова система по-різному реагує на різноманітні прийоми й елементи масажу. Одні прийоми діють збуджувально (постукування, рубання, поплескування, поляскування), інші — заспокоююче (погладжування, деякі види розтирання).

Таким чином масаж не залишає без відповідного впливу жодної ділянки нашого тіла чи окремого органа, підвищуючи активну роботу клітин, поліпшуючи й змінюючи в бажаному напрямку функцію окремих систем. На жаль, не кожний спортсмен може користуватися послугами масажиста. Тому бажано, щоб кожен з вас володів прийомами самомасажу. Для цього необхідно запам'ятати такі правила:

1. Усі рухи руки, що робить масаж, при самомасажі здійснюють по ходу лімфатичних шляхів, спрямованому до найближчого розташування лімфатичних залоз чи, як кажуть, «до центра».

2. Верхні кінцівки масажують у напрямку ліктьових

і пахвових залоз; нижні — у напрямку підколінних і пахових; груди — від груднини в сторони до пахвових ямок; шию — вниз, до підключичних залоз.

3. При самомасажі повністю розслаблюють масажовані м'язи.

До основних прийомів самомасажу належать: а) погладжування, б) розтирання, в) вижимання, г) розминання, д) струшування, е) поплескування й постукування, є) рубання.

*1. Погладжування.* Цей прийом прискорює рух крові та лімфи в судинах. Погладжування уподібнюють нагнітальному насосу, дія якого поширюється не лише на масажоване місце, але й на сусідні ділянки. Погладжування виконують у повільному темпі. У міру ковзання долоні тиск стає найінтенсивнішим до середини масажованої ділянки і легшим наприкінці. Погладжування не повинно викликати різкого почервоління шкіри. Його виконують у прямолінійному напрямку і досить рідко — в круговому (на животі). Прийомів погладжування існує багато. Найбільш поширені: 1) погладжування однією рукою; 2) поперединне погладжування двома руками (при цьому руки схрещуються); 3) спіралеподібне погладжування; рука ковзає по тілу не прямолінійно, а зигзагоподібно; 4) комбіноване погладжування; ліва рука, що йде слідом за правою, здійснює зигзагоподібний плавний рух. Використання цих прийомів визначається місцем, де виконують у самомасажі вищевказаний прийом, і тим фізіологічним ефектом, який прагнуть одержати при цьому.

*II. Розтирання.* Цей прийом діє енергійніше на шкіру і на підшкірний шар разом із судинами, які в ньому проходять. Під впливом розтирання суглоби набувають більшої еластичності, гнучкості й рухливості.

Із прийомів розтирання рекомендують:

1) прямолінійне розтирання; здійснюють прямо висред горбком великого пальця, щільно приклавши його до

м'яза. Роблять це і однією рукою і одночасно двома (горбками великих пальців лівої і правої кисті);

2) розтирання «щипцями». Великий палець разом з іншими чотирма пальцями утворює щось подібне до щипців (пальці щільно стулені). Цей рух роблять не прямо-лінійно, а спіралеподібно;

3) розтирання подушечками пальців; здійснюють круговий рух з тиском на ділянку, яка розтирається. Щоб одержати найбільший ефект при розтиранні, рука, яка здійснює його, обтягується другою рукою: пальці однієї руки накладають на пальці другої.

*III. Вижимання.* Дія вижимання поширюється на шкіру, підшкірний шар і на мускулатуру тіла. Прийом вижимання — щось середнє між енергійним розтиранням і легким розмиванням.

Методика вижимання дуже проста. Розрізняють такі види вижимань:

1) однією рукою; рука щільно прилягає до тіла, здійснюється енергійний нажим горбком великого пальця на оброблювану ділянку; при рухові руки перед нею рухається нібито відокремлюваний од тіла валик, що складається із шкіри і прилеглого до неї м'язового шару; таким чином, весь прийом зводять до енергійного натискування всієї долоні, особливо горбка великого пальця, на відповідну ділянку тіла;

2) вижимання з обтяженням; обтяжують тильний бік великого пальця накладанням на нього ребра долоні (з боку мізинця). Цей прийом підсилює дію простого вижимання і його застосовують, головним чином, на передніх ділянках стегна.

*IV. Розминання.* Розминання займає домінуюче положення в самомасажі. Його прийнято розглядати як пасьвну гімнастику для м'язів. Цей прийом спричиняє енергійне скорочення м'язових пучків.

Рекомендуємо такі прийоми розминання в самомасажі:

1) Однією рукою. Долоня щільно обхоплює м'яз, при рухові вперед він відтягується од кісткового ложа, причому великий палець робить глибокий круговий рух від себе в напрямку до решти чотирьох пальців, а останні в свою чергу роблять розминальні рухи в напрямку великого пальця.

2) Довге розминання. Долоні обох рук щільно прилягають до м'яза; обидва великі пальці лежать зверху; при русі — пальці, обертаючись і роблячи дрібні кругові рухи, посуваються поперемінно вперед, ідучи один за одним. Застосовують на литкових м'язах, на стегні.

*V. Струшування.* Існує кілька прийомів:

1) пальці вільно охоплюють м'яз у поперечному положенні. Роблять швидкий коливальний рух, який струшує м'яз;

2) пальці (розчепірені) кладуть уздовж м'яза, причому останній щільно охоплюють великим пальцем і мізинцем, які струшують його.

*VI. Поплескування й постукування.* При поплескуванні долоні рук зображують «човник», яким поплескують по м'язах стегна, сідниці, біцепсів.

*VII. Рубання.* Цей прийом найенергійніше діє на тканини; пальці рук випростані, розслаблені, в такому положенні «рубають» уздовж м'язових волокон.

## **ВПРАВИ У ПОЛОЖЕННІ ЛЕЖАЧИ**

В п р а в а 1. В. п.<sup>1</sup> — лежачи на спині, руки в сторони. 1—2 — стиснути кисті в кулаки; 3—4 — розслабити кисті і руки. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 2. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1—2 — зігнути ноги в гомілково-стопних сугло-

<sup>1</sup> Вихідне положення.

бах, напружуючи всі м'язи ніг; 3—4 — розслабити м'язи ніг, носки вільно відтягти; 5—6 — в. п. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 3.** В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла. 1 — зігнути руки в ліктьових суглобах, долоні вперед; 2—3 — повернути долоні тильним боком; 4 — розслабити кисті, опустити їх. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

**В п р а в а 4.** В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, зігнуті в ліктях, долоні всередину; 1—2 — стиснути кисті в кулаки; 3—4 — розслабити м'язи рук і опустити їх на підлогу. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 5.** В. п. — лежачи на спині, руки в сторони; 1—2 — напружити м'язи правої ноги, зігнувши її в гомілково-стопному суглобі, якомога більше, права кисть стиснута в кулак; 3—4 — розслабити м'язи правої руки й ноги; 5—8 — те саме лівою рукою і ногою. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 6.** В. п. — лежачи на животі, руки за спиною, пальці переплетені; 1—2 — прямі ноги назад, руки назад, голову і плечі вгору — прогнутися — вдих; 3—4 — в. п., розслабивши все тіло. Повторити — 8—10 разів.

**В п р а в а 7.** В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, права рука в сторону, ліва — випростана вздовж тіла; 1—2 — напружити м'язи правої руки, стиснувши кисть у кулак і ліву ногу зігнувши в гомілково-стопному суглобі якомога більше; 3—4 — розслабити м'язи правої руки і лівої ноги. Те саме лівою рукою і правою ногою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 8.** В. п. — лежачи на спині, піднести ноги вгору; руки на поясі; 1—4 — розслаблене струшування ніг. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 9.** В. п. — сидючи, упор заду, коліна зігнуті; 1—4 — короткими рухами колін всередину — назовні струшування м'язів гомілки і задньої поверхні стег-

на, ковзаючи ногами по підлозі, випростувати їх. Дихання довільне. Повторити 8—12 разів.

**В п р а в а 10.** В. п. — лежачи на спині, руки в сторони; 1—2 — стиснути кисті в кулаки і зігнути ноги в гомілково-стопних суглобах; 3—4 — розслабити м'язи рук і ніг. Дихання довільне. Повторити — 8—10 разів.

**В п р а в а 11.** В. п. — лежачи на спині, ноги парізно, руки на стегнах; 1—4 — струшувати м'язами стегна. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 12.** В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла; 1—2 — піднести, напружуючи, зігнуті ноги, коліна разом; 3—4 — випростати ноги і опустити на підлогу, розслабити м'язи. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 13.** В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла; 1—2 — піднести, напружуючи, ліву ногу вперед; 3—4 — розслабити гомілку і стопу; 5—6 — розслабити м'язи стегна, опустити ногу на підлогу. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 14.** В. п. — лежачи на спині; 1—4 — одночасно розслабити м'язи рук, ніг, шиї і тулуба. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 15.** В. п. — лежачи на спині; 1 — згурпуватися; 2 — випростуючи ноги, лягти, розслабитися; 3 — пауза. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів (рис. 1).

**В п р а в а 16.** В. п. — лежачи на животі; 1—2 — захопити руками за гомілково-стопні суглоби (згинаючи ноги), прогнути; 3—4 — відпускаючи ноги лягти, розслабитися. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів (рис. 2).

**В п р а в а 17.** В. п. — лежачи на спині, ноги, зігнуті в колінах, стоять на всій ступні, руки вперед; 1 — повернутися на правий бік, руки і ноги розслабити; 2 — пауза; 3 — в. п.; 4—6 — те саме в лівий бік. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 18.** В. п. — лежачи на правому боці, спи-



раючись на праву руку; 1 — ліву ногу і ліву руку в сторону, 2 — згинаючи ліву ногу і ліву руку, опустити їх на мату, розслабитися; 3 — пауза. Повернувшись на лівий бік, повторити вправу правою ногою і рукою. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів (рис. 3).

**В п р а в а 19.** В. п. — упор лежачи, руки прямі. Ноги зігнуті. Швидко зігнути руки, лягти на живіт, ноги розслабити. Пасивно лежати 3—4 сек. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів (рис. 4).

**В п р а в а 20.** В. п. — лежачи на спині, права нога зігнута, права кисть на правому коліні, ліва рука за голову; 1 — поміняти положення рук і ніг; 2 — пауза; 3—в. п.; 4 — пауза. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів (рис. 5).

**В п р а в а 21.** В. п. — лежачи на животі, руки за голову. Різке почергове закидання гомілкою назад з подальшим розслабленням. Дихання довільне. Повторити 6—10 разів кожною ногою (рис. 6).

**В п р а в а 22.** В. п. — стійка на лопатках, ноги вільно зігнуті. Імітація велосипедного педалювання з закиданням гомілки назад. Нога, що йде донизу, максимально розслаблюється. Дихання довільне. Робити протягом 5—8 сек. (рис. 7).

**В п р а в а 23.** В. п. — сидячи ноги нарізно, руки внизу між ногами; 1—4 — розслабити м'язи грудей. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів (рис. 8).

**В п р а в а 24.** В. п. — сидячи ноги нарізно, передпліччя правої руки спирається на стегно правої ноги; 1—4 — розслаблення м'язів передпліччя; 5—8 — те саме другою рукою. Дихання довільне. Повторити 4—8 разів кожною рукою.

**В п р а в а 25.** В. п. — сісти на мату, ліва нога пряма, права зігнута; 1—2 — руками захопити коліно правої ноги; 3—4 — вільно впасти на правий бік, відпустити ногу і розслабити м'язи всього тіла. Те саме на лівий бік. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів.



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.



Рис. 8.

В п р а в а 26. В. п. — стійка на колінах, руки опущені; 1—4 — сідаючи на п'яти і розслаблено пахиляючи тулуб уперед, упасти на бік. Дихання — під час падіння видих. Повторити 3—4 рази в кожен бік.

В п р а в а 27. В. п. — упор сидячи на правому коліні, ліва назад на носок. Мах руками в сторони, лівою ногою назад. Розслаблено впасти на правий бік. Дихання — під час падіння видих. Повторити 3—4 рази в кожен бік.

В п р а в а 28. В. п. — сид з упором ззаду, права нога зігнута; 1—4 — випрямити праву ногу, ковзаючи по маті, руки в боки, розслаблено впасти на спину. Те саме другою ногою. Дихання — під час падіння видих. Повторити 4—6 разів.

В п р а в а 29. В. п. — сісти на мату; 1—2 — зігнути ноги і охопити їх руками; 3—4 — роблячи пережат на спинну і вільно випростуючи ноги, руки розвести в сторони донизу. Розслаблено лягти на спину і дати ногам вільно впасти на мату.

## ВПРАВИ СИДЯЧИ НА СТІЛЬЦІ

**В п р а в а 1.** В. п. — сісти на стілець, руки вільно опущені, ноги зігнуті в колінах під тупим кутом; 1 — зігнути ступні й пальці (рух «на себе»); 2 — розслабити пальці; 3 — розслабити ступні, поставивши їх на підлогу (рух «від себе»); 4 — пауза (рис. 9).

**В п р а в а 2.** В. п. — сидячи на стільці, руки опущені, права нога випростана, на п'ятці; 1 — розслаблюючи ногу і повертаючи її назовні, покласти ступню на зовнішній бік; 2—3 — пауза; 4 — в. п. Те саме лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 10—15 разів кожною ногою (рис. 10).

**В п р а в а 3.** В. п. — сидячи на стільці, руки опущені. Ноги на підлозі, зігнуті під прямим кутом. Піднесши праву ногу дрібними, швидкими рухами праворуч — ліворуч, струшувати розслабленою ступнею (рис. 11). Вправу робити 5—7 сек. Те саме лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів кожною ступнею.

**В п р а в а 4.** В. п. — сидячи на стільці, руки опущені. Покласти праву ногу на ліву («нога на ногу»). Ритмічно похитуючи гомілкою, розслабити ступню. Вправу робити 7—10 сек., після чого — пауза 5 сек. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів (рис. 12). Те саме лівою ногою.

**В п р а в а 5.** В. п. — сидячи на стільці, покласти праву ногу на ліву. Захопити знизу пальці правої ступні лівою рукою; 1 — розігнути ступню, відтягуючи її «на себе» і трохи всередину; 2 — відпустити ступню; 3 — пауза; 4 — в. п. Дихання довільне. Повторити 10—15 разів. Те саме лівою ступнею.

**В п р а в а 6.** В. п. — сидячи на стільці, руки опущені, права нога на лівій; 1 — випростати праву ногу; 2—3 — розслаблено струшувати нею; 4 — пауза (рис. 13). Дихання довільне. Повторити 10—15 разів. Те саме лівою ногою.



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.



Рис. 12.



Рис. 13.



Рис. 14.

В п р а в а 7. В. п. — сидячи на стільці, руками тримаючись за нього, покласти праву ногу на ліву. Ритмічно погойдувати гомілкою вперед — назад, акцентуючи зусилля при рухові вперед. Дихання довільне. Повторити 10—15 разів. Змінивши положення ніг, робити вправу лівою ногою (рис. 14).

В п р а в а 8. В. п. — сидячи на стільці. Ноги на підлозі на ширині плечей. Права рука під стегном правої ноги, ліва — на стегні лівої ноги. Зусиллям руки піднести праву ногу. Ритмічно погойдувати розслаблену гомілку вперед — назад (рис. 15).

В п р а в а 9. В. п. — сидячи на стільці. Ноги на підлозі на ширині плечей, зігнуті в колінах під прямим кутом. Кісті рук зімкнуті. Захопити руками гомілку правої ноги трохи нижче колінного суглоба, силою рук піднести ногу. Спиною спертися на спинку стільця. Розслабити ногу і рухом кистей ритмічно погойдувати гомілку



Рис. 15.



Рис. 16.

вперед і назад, акцентуючи поштовхи при русі назад. Виконувати до 20—30 погойдвань правою ногою, потім — лівою. Дихання довільне.

Примітка: Цю саму вправу можна використати для розслаблення ступні.

В п р а в а 10. В. п. — сидячи ближче до переднього краю стільця, права нога випростана, на п'ятці, розслаблена. Права кисть на передній поверхні стегна трохи вище коліна. Великий палець на внутрішній поверхні, безіменний і мізинець — ззовні.

Ведучи руку вгору, швидкими поперечними рухами струшувати чотириголовий м'яз стегна (передня частина стегна).

Рух виконувати від колінного суглоба до половини стегна, далі йде пауза 2—3 сек. перед повторенням. Повторити 6—8 разів (рис. 16). Добитися повного розслаб-

лення гомілки й стегна, відчуваючи глибокий струс м'яза.

**В п р а в а 11. В. п.** — сидячи на стільці на лівому стегні, спинка стільця ліворуч, права нога зігнута в коліні, гомілка назад, ступня внутрішньою частиною на підлезі.

Накласти праву кисть на задню частину стегна, великий палець на зовнішній поверхні, безіменний і мізинець — на внутрішній. Ведучи руку вгору від підколінної ямки до половини стегна, поперечними рухами струшувати задню частину стегна. Після паузи (2—3 сек.) — повторити. Дихання вільне. Повторити 6—8 разів. Добитися повного розслаблення задньої частини стегна, відчуваючи глибокий струс м'язів.

Те саме, сидячи на правому стегні, повторити для лівої ноги.

**В п р а в а 12. В. п.** — сидячи на лівому стегні, спинка стільця ліворуч, ліва рука на спинці стільця, правою захопити праву гомілку. Ритмічно погойдувати ногою вперед і назад за допомогою руки. Добитися відчуття розслаблення в тазостегновому суглобі. Похитування повторювати протягом 10 сек. з паузами (2—3 сек.). Те саме, сидячи на правому стегні, повторити для лівої ноги.

**В п р а в а 13. В. п.** — сісти глибше, спираючись спиною об спинку стільця. Ноги на підлозі трохи ширше плечей, зігнуті в колінах під прямим кутом. Руки вільно опущені; 1 — невеликий нахил уперед, голову опустити, розслабити плечовий пояс, видих; 2—3 — пауза; 4 — випростання, вдих. Виконувати в повільному темпі 8—12 разів.

**В п р а в а 14. В. п.** — сісти глибше. Ноги на підлозі на ширині плечей, руки вільно опущені; 1 — нахил уперед, лягти на стегна, голову опустити, розслабити тулуб, видих; 2—3 — пауза; 4 — випростатися. Виконати в повільному темпі 6—8 разів (рис. 17).

**В п р а в а 15. В. п.** — сісти лівим боком до спинки стільця, руку покласти на спинку; 1 — права рука вго-



ру — в бік, тулуб — праворуч, вдих; 2 — тулуб ліворуч з невеликим нахилом уперед, права рука ліворуч — униз, розслабитися, видих; 3—4 — пауза. Повторити 6—8 разів. Те саме — в інший бік.

**В п р а в а 16.** В. п. — сісти ближче до переднього краю стільця. Спертися об спинку, руки вільно опустити, відвівши їх трохи назад; 1 — зробити глибокий вдих, голову піднести; 2—3 — повний видих, голову опустити, тулуб розслабити, очі заплющити; 4 — пауза. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 17.** В. п. — сидячи на стільці руки вперед. 3—4 сек. струшувати розслабленими кистями, покласти передпліччя на стегна — пауза (2 сек.). Дихання довільне. Повторити 8—10 разів (рис. 18).

**В п р а в а 18.** В. п. — сидячи на стільці, руки в боки. Ритмічно погойдувати передпліччя вперед — назад. Добитися повного розслаблення кистей рук. Дихання довільне. Повторити протягом 8—12 сек., після чого руки покласти на стегна — пауза 2—3 сек. (рис. 19).

**В п р а в а 19.** В. п. — сісти правим боком до спинки стільця, передпліччя на спинці стільця вертикально, кисть розслаблена; 1 — розгинаючи руку, різко розігнути кисть; 2 — рухом передпліччя вперед (ледве розгинаючи руку) кинути розслаблену кисть. Дихання довільне. Повторити 10—15 разів. Те саме лівою рукою. Добитися вільного падіння кисті з «віддачею» при русі вперед.

**В п р а в а 20.** В. п. — сісти правим боком до спинки стільця, передпліччя на спинці стільця вертикально; 1 — лівою рукою розігнути праву кисть; 2 — швидко відпустити праву кисть, права кисть повинна розслаблено зігнутися з невеликою «віддачею»; 3 — пауза. Дихання довільне. Повторити 10—15 разів. Те саме для лівої кисті.

**В п р а в а 21.** В. п. — сидячи спиною до спинки стільця ноги нарізно, руки на колінах; 1 — скинути руки з колін униз (вільно); 2—3 — пауза; 4 — покласти руки



Рис. 17.



Рис. 18.



Рис. 19.



Рис. 20.

на коліна. Дихання довільне. Повторити 10—15 разів. Добитися вільного коливання рук уздовж тулуба.

**В п р а в а 22.** В. п. — сидячи на стільці права рука в сторону (вільно). Струшуючи рукою, добитися розслаблення триглового м'яза плеча, відчуваючи його вагу. Виконувати вправу протягом 10 сек., після чого руку опустити — пауза (2—3 сек.). Повторити 4—6 разів. Те саме — лівою рукою. Те саме — обома руками.

**В п р а в а 23.** В. п. — сісти правим боком до спинки стільця і спертися об неї, голову нахилити вільно праворуч, права рука перекинута через спинку і вільно опущена; 1 — лівою рукою піднести праву вперед; 2 — відпустити праву руку, розслабити її; 3—4 — пауза. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів. Добитися вільного коливання руки під час паузи. Те саме лівою рукою.

**В п р а в а 24.** В. п. — сісти на стілець глибше, спертися спиною об спинку стільця, руки в «замок» за головою; 1 — розслаблено опустити праву руку вниз; 2 — розслаблено опустити ліву руку вниз; 3—4 — пауза. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів. Добитися розслаблення м'язів верхнього плечового пояса.

**В п р а в а 25.** В. п. — сидячи на стільці ноги нарізно, руки вгорі; 1—2 — опускаючи розслаблені руки через сторони вниз, м'язи шиї розслабити, голову нахилити. Повторити 6—8 разів. Дихання довільне.

**В п р а в а 26.** В. п. — сидячи на стільці ближче до переднього краю, згрупуватися; 1 — опускаючи ноги, розслабити м'язи ніг, вільно спертися об спинку, голову відкинути назад, руки розслаблено вниз; 2 — пауза; 3—в. п. Темп повільний. Дихання довільне. 5—7 разів.

**В п р а в а 27.** В. п. — сидячи на стільці спиною впригол до гімнастичної стінки, хват руками за рейку вгорі, кисті з'єднані; 1 — опустити праву руку, розслаблено кинути її вниз, нахил праворуч; 2—3 — пауза; 4 — в. п. Те саме іншою рукою. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів (рис. 20).

Вправа 28. В. п. — сидячи на стільці, ноги напівзвігнути в колінах, руки на голові, пальці переплетені; 1 — розслаблено кинути руки вниз, ноги, ковзаючи по підлозі, вільно випрямити; 2 — 3 — пауза; 4 — в. п. Дихання довільне. Повторити 4 — 6 разів.



Рис. 21.

Вправа 29. В. п. — сидячи на стільці перед гімнастичною стінкою, руками взятися за рейку на висоті плечей, тулуб напівнахилено вперед; 1 — опустити праву руку і розслаблено нахилитися вперед (розслабити руки, плечовий пояс, тулуб — послідовно); 2—3 — пауза; 4 — в. п. Темп повільний. Дихання: під час розслаблення — видих, в. п., вдих. Повторити 4—6 разів кожною рукою (рис. 21).

### **ВПРАВИ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬ У ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ**

Вправа 1. В. п. — основна стійка; 1 — напружено піднести руки вгору; 2 — розслаблено опустити руки вниз; 3 — пауза; 4 — в. п. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

Вправа 2. В. п. — основна стійка; 1 — піднести руки вгору; 2—3 — повільно опустити руки в сторони; 4 — в. п. Дихання на рахунок 1 — вдих, 2—3 — видих. Повторити 8—10 разів.

Вправа 3. В. п. — основна стійка; 1 — стиснути кисті в кулаки; 2 — розслабити кисті; 3 — руки вперед,



Рис. 22.

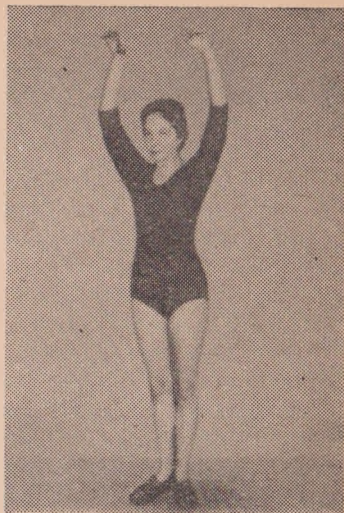


Рис. 23.

стиснути кисті в кулаки; 4 — розслаблено спустити руки вниз. Дихання довільне. Повторити 12—14 разів.

Вправа 4. В. п. — основна стійка; 1 — руки в сторони, долоні вгору; 2—3 — долоні вниз, розслабити передпліччя і кисті; 4 — в. п. Дихання довільне. Повторити 8—12 разів.

Вправа 5. В. п. — основна стійка; 1 — руки вгору, розслабити кисті; 2 — розслабити передпліччя, лікті в сторони; 3 — розслаблено опустити руки вниз; 4 — в. п. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів (рис. 22).

Вправа 6. В. п. — основна стійка. Руки вперед. Швидко струшування розслабленими кистями. Дихання довільне. Вправу виконувати протягом 8—10 сек. Руки вниз — 3—4 сек. Пауза. Повторити 4—6 разів.

В п р а в а 7. В. п. — основна стійка. Руки вгору. Швидке почергове струшування кистями. Дихання довільне. Вправу виконувати протягом 8—10 сек. Руки вниз — 3—4 сек. Пауза. Повторити 4—6 разів (рис. 23).

В п р а в а 8. В. п. — основна стійка. Руки в боки. Невеликими круговими рухами вперед розслабити кисті. Дихання довільне. Вправу виконувати протягом 8—10 сек. Руки вниз — 3—4 сек. Пауза. Повторити 4—6 разів.

В п р а в а 9. В. п. — основна стійка; 1 — випад праворуч, руки вгору; 2 — розслабити руки, вниз; 3 — пауза; 4 — в. п. 5—8 — те саме в протилежний бік. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

В п р а в а 10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в боки; 1 — випад правою вперед, ліву руку вперед, праву назад; 2 — руки дугами вниз, в. п.; 3—4 — те саме в протилежний бік. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

В п р а в а 11. В. п. — основна стійка; 1 — мах руками праворуч, права нога ліворуч; 2 — випад праворуч, розслаблено руки вниз, нахил уперед; 3 — мах руками в сторони, поштовхом праву ногу в сторону; 4 — в. п. Те саме в протилежний бік. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

В п р а в а 12. В. п. — основна стійка, руки вперед, долоні вниз; 1 — напівприсісти, розслаблено руки вниз — назад; 2 — напівприсісти, розслаблено руки вниз — уперед. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 13. В. п. — стійка ноги нарізно, ступні паралельно; права рука вперед, ліва — назад; 1 — напівприсісти, перемінити положення рук, розслабляючи їх; 2 — в. п. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 14. В. п. — стійка ноги нарізно. Невеликий нахил уперед, руки вільно вниз. Рухом тулуба праворуч і ліворуч розгойдувати розслаблені руки. Дихання довільне. Повторити 8—12 разів у кожен бік.

В п р а в а 15. В. п. — стійка на правій нозі, ліва ззаду на носку, руки за голову; 1 — згинаючи ноги, голову

нахилити вперед, руки дугами вперед, опустити вниз, розслабивши їх; 2—3 — пауза; 4 — в. п. Добитися вільного погойдування рук під час паузи. Дихання: вдих на рахунок 4, видих — на рахунок 1—2. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 16.** В. п. — основна стійка, руки в сторони; 1 — випад правою вперед, руки дугами вниз; 2—3 — пауза; 4 — в. п. Те саме лівою ногою. Добитися вільного погойдування рук під час паузи. Дихання: вдих на рахунок 4, видих — на рахунок 1—2. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 17.** В. п. — основна стійка, руки ліворуч, 1 — вільно, руки дугами праворуч, напівприсісти; 2 — в. п. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**Вправа 18.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки ьгору; 1—3 — опустити розслаблені руки через сторони вниз, нахил тулуба вперед, видих; 2 — в. п. Повторити 8—10 разів.

**Вправа 19.** В. п. — стійка ноги нарізно, ліва рука на попереку, права в сторону; 1—2 — опустити її донизу, розслабити м'язи правої руки, імітація «полоскання білизни»; 3 — в. п. Те саме лівою рукою. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 20.** В. п. — стійка ноги нарізно, корпус трохи нахилений вперед, руки вперед — праворуч; 1—2 — розслабити м'язи рук і опустити їх униз — ліворуч; 3—4 — в. п. Імітація «полоскання білизни». Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**Вправа 21.** В. п. — основна стійка; 1 — випад правою ногою вперед, руки вниз, розслабити м'язи рук, видих; 2 — в. п., вдих; 3 — випад лівою ногою вперед; 4 — в. п. Повторити 10—12 разів.

**Вправа 22.** В. п. — основна стійка, руки вгору; 1—2 — кілька разів струшувати розслабленими, піднятими вгору руками; 3 — нахил тулуба вперед, присісти, зігнувшись з повним розслабленням; 4 — в. п. Дихання: під час присідання видих, повертаючись у в. п. — вдих. Повторити 6—8 разів.

В права 23. В. п. — стоячи однією ногою на гімнастичній лаві боком до стінки, другу вперед, підтримуючи рукою за стегно; 1 — розслабити гомілку й ступню; 2—3—4 — опустити ногу вниз, вільно погойдувати. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів кожною ногою.

В права 24. В. п. — основна стійка на гімнастичній лаві; 1—4 — розгойдувати розслаблену праву ногу вперед, назад, всередину і назовні. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів кожною ногою.

В права 25. В. п. — основна стійка; 1 — зігнути ліву ногу; 2 — поштовхом відкинути розслаблену ногу назад (вільний мах); 3—4 — те саме правою ногою. Дихання довільне. Повторити 4—6 разів кожною ногою.

В права 26. В. п. — стійка на правій позі, ліва ззаду на носку, руки вгору; 1—4 — розслабити м'язи всього тіла і сісти на п'ятку або впасти на бік, на спину або на живіт. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

В права 27. В. п. — основна стійка; 1—2 — крок уперед на носках, руки вгору, сильно прогнутися, пальці стиснути в кулаки; 3—4 — одночасно розслаблюючи м'язи всього тіла, присісти. Дихання довільне. Повторити 8—12 разів.

В права 28. В. п. — основна стійка. На кожен рахунок стрибки на місці на правій нозі, розслабивши м'язи рук і лівої ноги, струшуючи ними. Те саме на лівій позі. Дихання довільне. Виконувати протягом 30 сек.

В права 29. В. п. — стоячи на лівій позі, права трохи піднесена; 1—4 — струшуючи, розслабити м'язи рук і правої ноги. Те саме — лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів кожною ногою.

В права 30. В. п. — основна стійка; 1—4 — розслабивши м'язи шії, крутіння головою.

В права 31. В. п. — налівприсід руки назад. Стрибок прогнувшись, присід, розслабити м'язи. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.



В п р а в а 32. В. п. — основна стійка, руки в сторони; 1—4 — розслаблюючи м'язи шиї, тулуба і рук, нахил уперед, мах руками всередину. В момент схрещення рук спину зігнути і пружинистими рухами тулуба випростатися, мах розслабленими руками в сторони. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 33. В. п. — ноги нарізно, тулуб уперед (м'язи шиї, тулуба й рук розслаблені), руки вільно опущені; 1—4 — пружними рухами ніг і тулуба розкачування розслаблених рук уперед і назад. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

В п р а в а 34. В. п. — стійка ноги нарізно; 1 — голову і тулуб уперед, руки вільно опустити; 2—3—4 — випростати тулуб до горизонтального положення, руки в сторони, прогнутись і одночасно, розслаблюючи м'язи шиї, тулуба і рук, опустити тулуб і руки вниз, роблячи вільні пружні рухи. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 35. В. п. — стійка ноги нарізно; 1—3 — розслаблюючи м'язи, голову і тулуб назад; 4 — в. п. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

В п р а в а 36. В. п. — те саме. Виконувати як вправу 39, але нахили робити в сторони.

В п р а в а 37. В. п. — основна стійка; 1—2 — схрестити розслаблені руки внизу; 3—4 — руки в сторони. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

В п р а в а 38. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вільно опущені. На кожен рахунок рухи коліна вперед — назад. Струснути м'язи задньої поверхні стегна, сідниць. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 39. В. п. — основна стійка; 1—4 — розслабити м'язи рук, голови й тулуба, нахил уперед. Руки вільно вниз. Рух починають з опускання голови вперед, вниз, потім згинають грудну частину хребта і поперекову частину. Треба, щоб хребет згинався поступово, починаючи од верхніх шийних хребців, потім грудних і нарешті

поперекових. Дихання при нахилі: вперед — видих, повертаючись у в. п. — вдих. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 40.** В. п. — основна стійка; 1—4 — нахили розслабленого тулуба в правий бік. Цей рух робити за тим же принципом, що й рух уперед у попередній вправі. Дихання: при нахилі вбік — видих, повертаючись у в. п. — вдих. Те саме у лівий бік. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 41.** В. п. — основна стійка; 1—4 — нахил розслабленого тулуба назад. Робити за тим самим принципом, що й вправи 43 та 44. Дихання при нахилі назад — вдих, повертаючись у в. п. — видих. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 42.** В. п. — основна стійка, руки вперед; 1 — розслабити кисті рук і опустити їх; 2 — в. п. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 43.** Біг підтюпцем. Дихання довільне. Тривалість 15—30 сек.

**В п р а в а 44.** В. п. — тулуб уперед, руки назад — вгору; 1 — розслабити м'язи рук, опустити їх донизу; 2 — в. п. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

**В п р а в а 45.** В. п. — стійка ноги на ширині плечей, руки праворуч; 1 — вільний мах розслабленими руками дугами вниз ліворуч, лівою ногою мах праворуч — уперед, напівзігнути в коліні; 2 — в. п.; 3 — руки дугами вниз — ліворуч; 4, 5, 6 — у протилежний бік. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 46.** В. п. — основна стійка, руки вперед вільно, долоні вниз; 1 — кинути розслаблені руки вниз — уперед, правою ногою розслаблено мах уперед (нога наприкінці руху напівзігнута в коліні); 2 — в. п. Те саме виконати лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 47.** В. п. — стійка ноги на ширині плечей, руки вгору, долоні вперед, кисті розслаблено; 1 — руки дугами вперед розслаблено вниз і назад, праву ногу віль-

но зігнути вперед, гомілку й ступню розслабити; 2 — те саме лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 48.** В. п. — стійка ноги нарізно; 1 — руки вільно в сторони; 2 — руки розслаблено дугами вниз, схрестивши перед грудьми, правою ногою мах ліворуч — вперед, розслаблюючи гомілку й ступню; 3 — руки вільно в сторони, правою ногою розслаблено мах праворуч; 4 — в. п.; 5 — 8 — те саме лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 5—6 разів кожною ногою.

**В п р а в а 49.** В. п. — стійка на лівій нозі, права зігнута вперед, руки вперед, долоні вниз, кисті розслабити; 1 — руки розслаблено кинути вниз, правою ногою розслаблено мах назад; 2 — в. п.; 3 — 4 — лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів кожною ногою.

**В п р а в а 50.** В. п. — стоячи лицем до гімнастичної стінки на відстані 1 м, взятися за перекладину на рівні плечей, ноги — ширше плечей; 1 — зігнути праву ногу (випад праворуч), ліву розслабити, голову опустити, тулуб розслабити; 2 — пауза; 3 — в. п. Те саме, згинаючи ліву ногу. Дихання: вдих при в. п., видих — на рахунок 1—2. Повторити 6—8 разів для кожної ноги.

**В п р а в а 51.** В. п. — основна стійка, руки вперед, долоні вниз, кисті розслабити; 1 — крок правою вперед, ліву розслабити, руки розслаблено дугами вниз—праворуч, напівоберт праворуч, плечовий пояс розслабити, голову опустити; 2 — приставляючи ліву, в. п.; 3—4 — те саме в лівий бік. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів у кожен бік.

**В п р а в а 52.** В. п. — упор присівши, голова опущена; 1 — встати, вільний мах руками в сторони, права нога назад; 2 — в. п., розслабити м'язи рук і тулуба; 3 — пауза. Дихання: встаючи — вдих, присідаючи — видих. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 53.** В. п. — стоячи на гімнастичній лавці лівим боком до гімнастичної стінки, взятися зігнутою лівою

рукою за рейку на висоті пояса, праву руку в сторону, праву ногу вниз — у сторону; 1 — ліву руку випростати, праву руку й ногу розслабити, голову нахилити праворуч; 2 — пауза; 3 — в. п. Те саме в протилежний бік. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів у кожен бік.

**В п р а в а 54.** В. п. — стоячи на колінах ноги разом, руки вперед вільно; 1—2 — сісти праворуч од п'яток; 3—4 — в. п.; 5—6 — сісти ліворуч од п'яток; 7—8 — в. п. Дихання довільне. Повторити — 6—8 разів.

**В п р а в а 55.** В. п. — стійка ноги нарізпо, напівнахил уперед, руки вільно вперед. Піднести плечі й розслаблено їх опустити. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 56.** В. п. — основна стійка; 1 — напружено руки в сторони; 2 — розслабити, опустити їх вниз; 3—4 — пауза. Дихання довільне. Повторити 12—14 разів.

Нижче наведено зразки одинадцяти комплексів вправ на розслаблення, які рекомендовано проводити на заняттях, на яких були великі навантаження.

## **ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ**

### *Комплекс № 1*

**В п р а в а 1.** В. п. — основна стійка. Піднести прямі руки в сторону — вгору, одночасно підвестися на носки — вдих, потім опустити розслаблені руки вниз, трохи нахиливши корпус уперед — видих. Повторити 10—12 разів.

**В п р а в а 2.** В. п. — основна стійка. Руки на стегнах. Піднести пряму ногу вперед. Розслабити м'язи ноги, опустити її на підлогу. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів кожною ногою.

**В п р а в а 3.** В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору. Розслабивши м'язи рук, нагнулися вперед, розсла-

бівши м'язи тулуба. При нахилі вперед — видих, повертаючись у в. п. — вдих. Повторити 8—10 разів.

### *Комплекс № 2*

**В п р а в а 1.** В. п. — основна стійка. Струшуючи, розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Тривалість 10 — 15 сек.

**В п р а в а 2.** В. п. — стоячи правим боком до стінки й тримаючись правою рукою за неї, піднести праву ногу вперед і опустити її донизу розслаблено назад. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів кожною ногою.

**В п р а в а 3.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгорі. Ритмічне напівприсідання з попереми́нним рухом розслаблених рук назад, тулуб нахилити вперед. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

### *Комплекс № 3*

**В п р а в а 1.** В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вниз. Струшуючи, розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 2.** В. п. — лежачи на спині (на лопатках). Ноги вгору. Струшуючи, розслабити м'язи ніг. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

**В п р а в а 3.** В. п. — лежачи на спині, руки в сторони. Розслабити м'язи рук, ніг, тулуба, шиї. Дихання довільне. Повторити — 6 — 8 разів.

### *Комплекс № 4*

**В п р а в а 1.** В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору, долоні вниз. Опустити розслаблені руки вниз так, щоб вони вільно хитнулись назад — уперед — назад, потім піднести їх уперед. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 2. В. п. — сидячи на підлозі, спираючись ззаду руками. Зігнути ноги в колінах під прямим кутом і поставити їх на всю ступню на ширині плечей. Дрібними рухами (коліними всередину й назовні) потрушувати литкові м'язи і м'язи задньої частини стегна.

В п р а в а 3. В. п. — сидячи на підлозі, випростати ноги вперед. Згрупуватися. Відпускаючи ноги, лягти на спину, лежати, розслабивши м'язи тулуба і кінцівок. Дихання довільне. Виконувати 10—15 сек. Повторити 10—12 разів.

### *Комплекс № 5*

В п р а в а 1. В. п. — ноги на ширині плечей, ступні паралельно, ліву руку назад, праву — вперед. Дугами вниз розслабити кисті. Змінити положення рук, правою ногою зробити мах уперед, ніби б'ючи носком по м'ячу, що лежить на підлозі. Наприкінці м'язи ніг розслабити.

В п р а в а 2. В. п. — ноги ширше плечей, руки на пояс. Нахил уперед, розслабитися, руки вільно опустити вниз. Під час нахилу вперед — видих. Повернувшись у в. п. — вдих. Повторити 10—12 разів.

### *Комплекс № 6*

В п р а в а 1. В. п. — стійка, ноги нарізно, руки в сторони. Поворот праворуч, вільно опустити руки вниз, розхитування розслаблених рук, поворот ліворуч, піднести руки в сторони. Те саме з поворотом ліворуч. Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

В п р а в а 2. В. п. — зігнути праву ногу вперед, кисті рук на коліні. Поштовхом рук послати розслаблену праву ногу вниз — назад до «захльосту». Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 5—6 разів кожною ногою.

В п р а в а 3. В. п. — сидячи на стільці якнайглибше, ноги на ширині плечей. Розслаблено нахилитися вперед, лягти на стегна. Голова опущена. Дихання: при нахилі — видих, в. п. — вдих. Повторити 5—7 разів.

### *Комплекс № 7*

В п р а в а 1. В. п. — ноги на ширині плечей. Руки в сторони, струшуючи ними, добитися розслаблення кистей, передпліч і триголових м'язів плеча. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 2. В. п. — основна стійка, руки в сторони. Руки донизу, різкий поворот тулуба праворуч і ліворуч, «захльост» рук. Дихання довільне. Виконувати 10 — 15 сек.

В п р а в а 3. В. п. — стоячи на лівій нозі, права ззаду на носку, права рука вперед, ліва — назад. Дугами змінити положення рук, одночасно розслабленою правою ногою мах уперед і назад. Те саме лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 5—6 разів кожною ногою.

### *Комплекс № 8*

В п р а в а 1. В. п. — сидячи на стільці. Піднести праву ногу в сторону, розслабити й опустити її. Те саме виконати лівою ногою. Дихання довільне. Повторити 5—7 разів кожною ногою.

В п р а в а 2. В. п. — напівнахил уперед. Опущені донизу розслаблені руки рухом тулуба розхитувати праворуч — ліворуч. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

В п р а в а 3. В. п. — лежачи на спині. Повернутися на правий бік, ноги напівзігнуті, права рука напівзігнута під головою; переكات через спину на лівий бік, ноги напівзігнуті, ліва рука напівзігнута під головою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

### *Комплекс № 9*

**В п р а в а 1.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. Послідовне розслаблення кистей, передпліч (опустити їх донизу). Дихання довільне. Повторити 7—10 разів.

**В п р а в а 2.** В. п. — сісти на стілець, зробити глибокий вдих, з видихом опустити голову і, спираючись на спинку стільця, розслабити м'язи тулуба. Повторити 6—8 разів.

### *Комплекс № 10*

**В п р а в а 1.** В. п. — стати на третю перекладину гімнастичної стінки правою ногою, правою рукою триматися за перекладину на рівні плечей. Зробити 8—10 махів уперед і назад лівою ногою, розслаблюючи м'язи лівої ноги й сідниць. Те саме правою ногою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів кожною ногою.

**В п р а в а 2.** В. п. — сидячи на стільці, спертися зігнутими руками на спинку. Розслабити м'язи рук, опустити руки донизу, вільно струшуючи ними. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

### *Комплекс № 11*

**В п р а в а 1.** В. п. — сидячи на стільці «нога на ногу». Погойдуванням ноги, розслабити ступні і гомілки. Дихання довільне. Повторити 6—8 разів.

**В п р а в а 2.** В. п. — сидячи правим боком до спинки стільця. Перекинути праву руку через спинку, вільно погойдуючи нею, домагатися повного розслаблення. Те саме лівою рукою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.

**В п р а в а 3.** В. п. — сидячи на правому стегні на стільці. Ліву ногу, зігнуту в коліні відвести назад, стегно розслабити. Лівою рукою зробити струшування. Те саме другою ногою і рукою. Дихання довільне. Повторити 8—10 разів.



## ЗМІСТ

Вступ . . . . .	3
Значення вправ на розслаблення . . . . .	4
Методика навчання . . . . .	8
Самомасаж . . . . .	10
Вправи у положенні лежачи . . . . .	13
Вправи сидячи на стільці . . . . .	19
Вправи, які виконують у положенні стоячи	27
Орієнтовні комплекси вправ на розслаблення	35

*Виктор Іванович Христинин*

УПРАЖНЕННЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ  
(на українском языке)

Редактор *Ю. П. Шелуха*  
Оформлення художника *О. В. Марченка*  
Художній редактор *М. Ф. Кормило*  
Технічний редактор *Л. О. Запольська*  
Коректор *Л. П. Кудіна*

БФ 32484. Зам. 248. Здано до набору 14/V 1973 р. Підписано до друку 17/X 1973 р. Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Тираж 7000. Обл.-вид. арк. 1,72. Фіз. друк. арк. 1,25. Умовн. друк. арк. 1,75. Папір № 3. Ціна 7 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова фабрика республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Державного комітету Ради Міністрів УРСР у справах видавництва, поліграфії та книжкової торгівлі, вул. К. Маркса, 4.

7 коп.

