

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції

Факультет № 2

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Людмила БАЛУШКА, Оксана ЧИЧКАН,

Олександр ФЛУД, Тарас МОРОЗ

**ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Методичні рекомендації

Львів-2024

УДК 796.012.62

Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ІПФПНП (протокол № 11 від «07» травня 2024 року).

Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС на засіданні Вченої ради факультету № 2 ІПФПНП (протокол № 12 від «15» травня 2024 року).

Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 12 від «21» травня 2024 року).

Рецензенти:

Тьорло Олена Ігорівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ;

Іваночко Оксана Юрївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

У методичному виданні узагальнено дані науково-методичної літератури щодо характеристики гнучкості як фізичної якості. Описано особливості розвитку активної та пасивної гнучкості. Подано рекомендації щодо застосування засобів та методів вдосконалення гнучкості у процесі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Рекомендується для тренерів-викладачів, студентів та курсантів закладів вищої освіти.

The methodical edition summarizes the data of the scientific and methodical literature regarding the characteristics of flexibility as a physical quality. Features of the development of active and passive flexibility are described. Recommendations on the use of means and methods of improving flexibility in the process of physical training of higher education applicants are presented.

It is recommended for teacher trainers, students and cadets of higher education institutions.

Основи методики розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації / Л.Балушка, О.Чичкан, О.Фдуд, Т.Мороз. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 21 с.

ЗМІСТ

Вступ	4
Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини	5
Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.	6
Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.	6
Основи методики розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти у процесі самостійної роботи	8
Засоби розвитку гнучкості	8
Приклади тренувальних програм з розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти у процесі самостійної роботи	13
Стретчинг	13
Каланетика	16
Література	22

ВСТУП

Фізична підготовка – невід'ємна складова частина навчального процесу у вищих навчальних закладах, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних та морально-вольових здібностей студентів та курсантів з метою гармонійного формування їхньої особистості. Актуальність впровадження новітніх методик з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного самовдосконалення та продуктивної праці.

Важливим компонентом фізичної підготовки здобувачів вищої освіти є розвиток гнучкості (активної та пасивної). Розвиток гнучкості важливий для успіху, оскільки він дозволяє: покращити рухові можливості, зменшити ризик травм, покращити спортивні досягнення, зберегти здоров'я суглобів та м'язів. Тренування гнучкості може бути ефективним і корисним для всіх, незалежно від віку та фізичної підготовки .

У методичній розробці наведено узагальнені дані науково-методичної літератури з питання розвитку гнучкості, як фізичної якості людини.

Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.

У повсякденному житті, професійній та спортивній діяльності людям доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Одні з них вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші біляграничної. Технікою деяких рухових дій взагалі неможливо оволодіти, коли людина не має необхідного рівня розвитку рухливості у суглобах. У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під **активною гнучкістю** розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

Під **пасивною гнучкістю** розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо. Показники пасивної гнучкості характеризують ступінь розтягуваності м'язів, зв'язок, сухожилок, які обмежують амплітуду рухів у відповідному суглобі. Зрозуміло, що амплітуда пасивних рухів значно більша, ніж активних. Різницю між пасивною й активною гнучкістю називають резервом гнучкості: чим більший показник резерву гнучкості, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

Гнучкість відносно легко і швидко розвивається за допомогою раціонально організованого тренування. За 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95 % анатомічної рухливості у суглобах. Проте розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби. Між активною і пасивною гнучкістю прямої залежності не існує, але високий рівень пасивної гнучкості є об'єктивною передумовою якісного розвитку активної гнучкості. Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує, тому для

забезпечення оптимальної рухливості опорно-рухового апарату необхідно розвивати гнучкість в усіх суглобах.

Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.

- будова суглобів: форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів. За формою суглоби бувають: кулясті, еліпсоподібні, сідлоподібні, циліндричні та плоскі. Найбільш анатомічна рухливість у кулястих суглобах. Найменшу анатомічну рухливість мають сідлоподібні, блокоподібні та плоскі суглоби. На величину рухливості може впливати і індивідуальні особливості 4 будови суглобів. Форма суглобів під впливом занять фізичними вправами не змінюється.

- сила м'язів, що здійснюють рухи у суглобі, їх еластичність; еластичність зв'язок і сухожиль.

- міжм'язева координація та здатність розслабляти м'язи.

- температура тіла та інтенсивність кровотоку у м'язах.

- стан психіки та емоцій. Негативно впливають на прояв гнучкості наступні фактори: низький рівень фізичної підготовленості, низька температура навколишнього середовища і особливо тіла, значна фізична втома, підвищений тонус м'язів, надмірне збудження, або стан психічної депресії.

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.

В цілому гнучкість природно зростає до 14-15-річного віку. Але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Так рухливість у дрібних суглобах розвивається скоріше ніж у масивних. Амплітуда рухів у кулястих суглобах (тазостегнових) гетерохронно зростає до 13-річного віку.

Найбільш високі темпи її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. У подальшому вона стабілізується, а в 16–17- річному віці починає прогресивно погіршуватись.

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців – до 15 років. Високі темпи її приросту у дівчат

спостерігаються з 7 до 8, з 10 до 11 та з 12 до 14 років, а у хлопців з 7 до 11 та з 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи для розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватися.

З віком регресивні зміни в прояві гнучкості значно збільшуються. У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців та чоловіків.

У похилому віці гнучкість у жінок та чоловіків практично не відрізняється.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Засоби розвитку гнучкості

Силові вправи. Позитивно впливають на розвиток активної гнучкості у роботі із фізично слабо підготовленими людьми, та у випадку, коли в якомусь суглобі велика різниця між рівнем прояву пасивної і активної гнучкості. Найбільш ефективні такі силові вправи та режими їх виконання, що сприяють вдосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації і не призводять до значного зростання м'язової маси. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ у довільному розслабленні відповідних м'язів та вправ на розтягування цих же м'язів. Таке поєднання позитивно впливає як на розвиток сили, так і на розвиток гнучкості.

Вправи на розслаблення м'язів. Фізичні вправи, що застосовують для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Сприяють покращенню рухливості в суглобах на 12-15 %. Вправи поділяють на сім груп.

1. Довільне швидке напруження з наступним якомога більшим, швидким і повним розслабленням цих же м'язів.

2. Вільне погойдування руками у плечових, ліктьових та променевоzap'ясткових суглобах за рахунок незначного згинання та поштовхоподібного розгинання в кульшових і колінних суглобах.

3. Вільне погойдування ноги в кульшовому, колінному та гомілковостопному суглобах за рахунок незначного згинання та поштовхоподібного розгинання в кульшовому та колінному суглобах опорної ноги.

4. Хлистоподібні рухи розслабленими руками за рахунок різких поворотів тулуба.

5. Потрушування руками, ногами та тулубом.

6. Розслаблені "падіння" рук, ніг (в положенні лежачи на м'якому маті) та тулуба.

7. Комбіновані вправи. Тренувальні комплекси складають з 3-4 вправ, які належать до різних груп, але діють на одні і ті самі м'язи. Кожну вправу повторюють по 6-10 разів. Вправи в довільному розслабленні м'язів доцільно виконувати безпосередньо перед вправами на розтягування, між серіями вправ на розтягування та між серіями вправ на розвиток сили. Вправи на розтягування поділяють на три групи – активні, пасивні та комбіновані вправи. Кожна із зазначених груп у свою чергу поділяється на підгрупи.

Активні вправи. Їх суть полягає в тому, що рухи у суглобах здійснюються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язівантогоністів та інших м'язких тканин. За характером виконання активні вправи поділяють на три різновиди: повільні рухи, пружні рухи, махові рухи. Ці вправи можна виконувати як без обтяжень, так і з додатковими обтяженнями.

До **повільних рухів** належать: нахили голови і тулуба вперед, назад, вліво, вправо; повороти голови або тулуба; пронація і супінація кінцівок; колові рухи головою, тулубом і кінцівок; піднімання і відведення нижніх кінцівок та ін. Виконують їх плавно, намагаючись досягти більшої амплітуди в кожному наступному повторенні. Виконуючи ці вправи, неможливо досягти максимальної для відповідного суглоба амплітуди, тому вони недостатньо ефективні для швидкого збільшення гнучкості, а тим більше – для досягнення максимально можливої амплітуди руху. Проте недооцінювати їх не слід.

На початкових етапах занять фізичними вправами вони сприяють розвитку активної гнучкості, зміцненню суглобів і м'язів, зв'язок і сухожилок, які їх оточують. Вони також корисні для тих, хто відвідує спеціальні групи, та для людей похилого віку.

Ефективність повільних рухів зростає, якщо виконувати їх із додатковими обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі, гімнастичні палиці та ін.). У повільних плавних рухах на розтягування величина додаткового

обтяження не повинна бути більше 50 % максимальної сили м'язів, які розтягуються.

При виконанні **пружних рухів** не відбувається повернення ланок тіла у вихідне положення після досягнення максимальної амплітуди, а лише робиться незначний зворотний рух (амплітуда залежно від суглобів становить від 3-5 до 20-25 см) й одразу м'яким пластичним рухом повторюють вправу з установкою досягти ще більшої амплітуди. Так повторюють кілька разів поспіль (звичайно 3-6), а потім повертаються у вихідне положення і знову виконують кілька пружних рухів.

Амплітуда рухів при виконанні пружних рухів трохи більша, ніж при виконанні повільних рухів, що сприяє більш ефективному розвитку активної гнучкості. Ритмічне чергування напруження і розслаблення м'язів позитивно впливає на вдосконалення міжм'язової координації, на зростання температури відповідних м'язів і кровотоку в них, що також позитивно позначається на розвитку гнучкості. Виконання пружних рухів потребує менше часу й енергії порівняно з повільними і маховими рухами, оскільки не потрібно кожний раз виконувати рух по всій амплітуді. Переважна більшість повторень виконується у найбільш активній фазі амплітуди руху. Виграш у часі й енерговитратах 8 дозволяє виконувати більшу кількість повторень та отримати більший тренувальний ефект. Ефективність пружних рухів зростає при використанні додаткових обтяжень. При значних обтяженнях (близько 50 % максимальної сили м'язів, що розтягуються) досягається подвійний тренувальний ефект. Ці вправи мало ефективні для розвитку пасивної гнучкості.

Махові рухи – це рухи кінцівками, що починаються за рахунок напруження м'язів і продовжуються за інерцією. Вони виконуються за типом маятника, або за типом колових рухів з амплітудою, котра поступово зростає. За рахунок інерції в махових рухах можна досягти більшої амплітуди, ніж у повільних та пружних, але вони менш ефективні для розвитку гнучкості, ніж інші вправи. Це обумовлюється короткочасністю розтягування м'язів, зв'язок

і сухожилків, та відсутністю суттєвих силових напружень. Махові рухи недоцільно застосовувати для розвитку гнучкості в роботі з людьми похилого віку, але вони дуже ефективні для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме в махових рухах, які мають місце в спорті. Схожість координації в роботі нервово-м'язового апарату сприяє не тільки розвитку активної гнучкості, а і вдосконаленню техніки виконання відповідних рухів.

Ефективність м'язових вправ зростає при використанні додаткових обтяжень, але їхню величину необхідно обирати надто обережно, оскільки вони значно збільшують силу інерції руху кінцівок. Необхідно зазначити, що саме після виконання махових рухів із великою швидкістю й амплітудою найчастіше на наступний день у м'язах відчувається біль, очевидно, це наслідок мікротравм, що виникли при розтягуванні напружених м'язів ("стретчинг-рефлекс").

Пасивні вправи. Їх сутність полягає у тому, що переміщення ланок тіла одна відносно іншої відбувається не за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а під впливом зовнішніх сил. Істотно, що в пасивних рухах можна досягти значно більшої амплітуди ніж в активних. Але перенос пасивної гнучкості на активну досить обмежений. Більша пасивна рухливість є лише передумовою для розвитку активної гнучкості за допомогою активних та комбінованих вправ.

Слід відзначити, що за допомогою пасивних вправ можна досить швидко досягти значної рухливості в суглобах, але після припинення занять вона втрачається значно швидше, ніж досягнута за допомогою активних вправ. Більш стійкий тренувальний ефект дає систематичне поєднання пасивних і активних вправ.

Комбіновані вправи. Їх сутність полягає у поєднанні в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів. Застосування додаткових обтяжень дозволяє урізноманітнити тренувальний процес і одночасно розвивати силові якості і гнучкість. Комбіновані вправи

застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості і на етапі її збереження.

Вони ефективні для розвитку як пасивної, так і активної гнучкості. Дозволяють розширити адаптаційні можливості організму завдяки збільшенню різноманітності тренувальних дій і підвищенню емоційного фону занять. Найбільш стійкий ефект у розвитку гнучкості дає систематичне застосування вправ із різних груп.

ПРИКЛАДИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ З РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – це програма, спрямована на розвиток гнучкості людини. Гнучкість у свою чергу – це одна з п'яти фізичних якостей людини, крім координаційних здібностей, сили, витривалості та швидкості.

Розвиваючи гнучкість, необхідно приділяти увагу як м'язам, так й суглобам. Найчастіше людина не є досить гнучкою через скутість у суглобах. Тому гнучкість м'язів та мобільність суглобів – це нероздільні поняття.

Розтягування дозволяє уникнути травм, скутості та напруги в м'язах і суглобах, добре готує опорно-руховий апарат до руху, до майбутнього навантаження, а також:

Розвиває координацію, дозволяє рухатися вільніше та легше, розширює діапазон доступних рухів;

Допомагає запобігти таким травмам, як розтягнення м'язів (сильний, гнучкий і розігрітий м'яз краще витримує напругу, ніж сильний, жорсткий і не розтягнутий)

Важливо давати вправи на розтягування залежно від рівня фізичної підготовленості кожного. У жодному разі не можна виконувати вправи через сильний біль.

Є важливий момент, для того, щоб розтягнути м'яз, його необхідно спочатку напружити. Саме тому часто використовуються силові вправи. Але не для того, щоб збільшити м'язову силу та витривалість, а для того, щоб опрацювати м'яз максимально ефективно.

Існує три типи вправ в стретчингу, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів:

1. Статичні вправи (мають довгостроковий ефект на відміну від динамічними вправами). Це утримання становища у крайній точці протягом

якогось часу. Наприклад: нахил вперед до торкання руками підлоги та утримання цього положення від 20 секунд до 1 хвилини.

2. Динамічні вправи. Це активні пружні рухи без або з мінімальним утриманням в крайній нижній точці виконання вправи, коли м'яз максимально натягнутий. Динамічні вправи в основній мірі в першу чергу розвивають рухливість у суглобах, а потім розтягують безпосередньо м'язи, що оточують ці суглоби. Динамічні вправи також необхідні і повинні займати не менше 40% тренування зі стретчингу. Щодо діапазону виконання вправи – все індивідуально. Амплітуда має бути такою, щоб не спотворювалася техніка.

3. Балістичні вправи. Це махові рухи руками та ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою та значною швидкістю. Як правило, такий варіант вправ не використовується у рамках оздоровчого фітнесу. Такий метод більше підходить спортсменам та людям, у яких добре розвинена природна гнучкість (або розвинена у процесі тренувань).

Основні вихідні положення:

1. Початкове положення сидячи
2. Початкове положення лежачи на спині
3. Початкове положення лежачи на животі
4. Стоячи на колінах і кистях
5. Початкове положення стоячи

Правила проведення тренування зі стретчингу:

1. Обов'язково вмикайте у програму розтяжки всі основні м'язові групи.
2. На кожен суглоб має бути не менше двох вправ.
3. Основний обсяг тренування має становити статичні вправи (до 60%).

Але не варто їх використати одразу. Статичні вправи застосовуються тільки після розминки та активного стретчингу.

Крім того, тренер повинен дотримуватися принципу тренування та його частин:

1. Підготовча частина (розминка, загальнорозвиваючі вправи),
2. Основна частина (вирішення завдань, поставлених на поточний урок),
3. Заключна частина (вправи на відновлення та розслаблення м'язів, дихальні вправи)

КАЛАНЕТИКА

Каланетика чи гімнастика незручних поз – це система вправ, основою якої покладено асани з йоги. Так само, як і в східній практиці, тут немає стрибків і різких рухів, зате вдосталь статичні вправи з фіксацією до 2 хвилин і вправи на розтяжку.

Основне завдання каланетики – змусити працювати глибинні м'язи, ті, які ніяк не задіяні у нашому звичайному житті. Вони більше схожі на тонку павутинку, слабку і неживу. Включаючи їх у роботу, можна за дуже короткий термін підтягнути все тіло, домогтися гарної постави та придбати легку ходу.

Більшість вправ каланетики виконуються у статодинамічному варіанті: спочатку у роботу включається певна група м'язів. Для початківців – зовсім невелика, з розвитком рівня підготовки кожна вправа включає все більшу кількість задіяних м'язів;

напружене становище фіксується;

починається виконання рухів: плавних, з невеликою амплітудою, що нагадують похитування.

Головне правило: всі вправи каланетики виконуються багаторазово, до відчуття печіння. Початківцям буде достатньо 40 секунд напруги, просунутим спортсменам – 90-100 секунд.

Пауз між вправами не передбачено, як і затримок дихання. Протягом усього тренування потрібно стежити, щоб воно залишалось рівним та спокійним. Жодних галасливих видихів і різких вдихів, сміху та розмови. Каланетика потребує уваги та зосередженості.

ІСТОРІЯ КАЛАНЕТИКИ

Автор чудо-гімнастики, на честь якої її названо – американка Каллан Пінкней. проблеми з ногами та хребтом переслідували її, починаючи з народження. Батьки навіть не вірили, що колись їхня дочка зуміє вести повноцінне життя. Лікарі невблаганні: молода жінка до кінця своїх днів залишиться інвалідом. Але Каллан знову бере себе в руки: знову і знову, перемагаючи біль, вона займається на верстаті в балетному залі.

І через місяці розуміє: вона не лише покращила своє самопочуття, а й набула ідеальної фігури. Не вірячи своїм очам, дівчина підключає до своїх тренувань рідних та близьких. І про диво, всі вони легко і невимушено втрачають зайві кілограми та сантиметри. Це не може бути збігом! Система працює! І вже на початку 60-х система набула офіційної структури.

У 1984 році світ побачила книга «Каланетика: за 10 годин на 10 років молодша». Народився новий вид фітнесу, який на довгі десятиліття стане одним із найулюбленіших в Америці. А сама Каллан аж до своєї смерті у 2012 році буде найкращою рекламою власного винаходу: струнка та підтягнута, вона так і не втратить ні бадьорості духу, ні гарної фізичної форми.

КОРИСТЬ КАЛАНЕТИКИ

У той час, як у США та Європі про каланетику не чув лише лінивий, наші співвітчизники найчастіше дізнаються про цю гімнастику в кабінеті лікаря. Наприклад, коли пацієнту потрібно знизити вагу, а станом суглобів і хребта інтенсивні фізичні навантаження протипоказані.

Але користь каланетики не тільки в її неквапливості, а, отже, і низькому рівні травматичності. За відгуками лікарів, фітнес-інструкторів та самих практикуючих, цю гімнастику:

Відмінно зміцнює м'язовий каркас без зайвого навантаження на суглоби та сухожилля;

Поліпшує поставу, надає рухам плавності та граціозності; Проробляє ті групи м'язів, яких не може дістатися класичний фітнес. Як наслідок – легко коригує навіть найскладніші зони: прибирає галіфе, «рятувальний круг» на животі, розгладжує целюліт, підтягує внутрішню поверхню рук; Нормалізує обмінні процеси в організмі шляхом стимуляції синтезу білка та мобілізації жирових депо;

Успішно бореться з шийним остеохондрозом, знімає біль у поперековому відділі хребта.

За характером своєї дії на організм каланетика схожа з масажем і рефлексотерапією. Вона так само підтягує шкіру і робить її більш пружною. Так само покращує настрій, позитивно впливає на імунну систему і навіть нормалізує гормональний фон. Це дивно, але через 3-5 місяців регулярних тренувань багато жінок навіть відзначають, що їхній менструальний цикл став таким чітким, як ніколи раніше.

ШКОДА І ПРОТИПОКАЗАННЯ КАЛАНЕТИКИ

Сама Каллан Пінкней вважала, що протипоказань її системи немає ніяких: потрібно просто слухати своє тіло і нарощувати навантаження поступово. Такого підходу сучасні тренери не схвалюють. І рекомендують утриматися від каланетики, якщо у вас:

- астма;
- підвищений тиск;
- захворювання серцево-судинної системи;
- серйозні проблеми із зором: короткозорість високого ступеня, відшарування сітківки, глаукома;
- хвороби хребта: грижі, протрузії.

Відносними протипоказаннями є геморої та варикозне розширення вен. У першому випадку потрібно повністю виключити з комплексу вправ присідання, у другому – вправи на ноги.

Не варто займатися каланетикою під час ГРВі, ГРЗ та у перші дні після перенесеного респіраторного захворювання. Після будь-якої операції доведеться почекати щонайменше рік, кесаревого розтину – 1,5 року.

Якщо мета занять – підтягнути тіло та урізноманітнити тренування, достатньо буде приділити каланетиці 1 годину на тиждень. Тим же, хто хоче позбутися зайвих кілограмів, доведеться докласти більше зусиль. На початковому етапі Каллан Пінкней рекомендує займатися двічі на тиждень по 1 годині. Довше утримувати складні пози навряд чи комусь захочеться, а якщо скоротити заняття, організм не встигне почати витрачати жирові запаси.

За бажання можна займатися 3-4 рази на тиждень. Але дуже важливо робити вихідні. Щоденні заняття призведуть до перетренованості та зниження ефективності вправ.

Як тільки обсяги та вага досягнуть бажаних параметрів, інтенсивність занять можна знизити. Комуś буде зручно згодом тренуватися 1 раз на тиждень по годині, іншим комфортніше перетворити комплекс вправ з каланетики на ранкову гімнастику, і щодня займатися по 15 хвилин, задіявши різні групи м'язів по черзі.

КОМУ ПІДІЙДЕ КАЛАНЕТИКА?

Основна цільова аудиторія каланетики – нетреновані люди з надмірною масою тіла. Вони погано переносять фізичні навантаження, швидко втомлюються та починають задихатися. Звичайно, і каланетика стане для них справжнім випробуванням. Але такий вид фітнесу, принаймні, їм не нашкодить, і точно не відіб'є бажання до регулярних занять.

Крім того, система вправ американської балерини ідеально підходить тим, хто:

довго і безуспішно намагається позбутися яскравих особливостей фігури у вигляді живота, що випирає, або ненависних «вушок» на стегнах;

не справляється з інтенсивними аеробними навантаженнями; любить спорт, але хоче внести різноманітність до своєї програми; не може запам'ятати послідовність танцювальних рухів та погано справляється з будь-якими видами тренінгу, де потрібна хороша координація;

віддає перевагу повільним і спокійним тренуванням; втомився від йоги і пілатесу, і мріє спробувати щось нове.

Щоб отримати максимальну користь від занять, потрібно дотримуватись кількох правил:

- На початковому етапі займатись перед дзеркалом, щоб контролювати правильність виконання вправ.
- Слідкувати за диханням і не робити затримок.
- Займатися в тиші, щоб не збивати дихання під ритм музики.

- Нарощувати навантаження поступово.
- Не прагнути одразу виконати максимальну кількість повторень: краще зробити 20 разів, але правильно і на повну силу.

ОСНОВНІ ВПРАВИ

У класичному варіанті каланетика налічує 29 вправ, кожна з яких спрямована на опрацювання певної групи м'язів. Починати тренування потрібно з невеликої розминки, а вже потім переходити до вправ. Декілька прикладів.

Для спини:

Початкове положення: лежачи на животі, руки та ноги розставлені убік.

Виконання: повільно підніміть корпус, зводячи лопатки. Намагайтеся утриматися нагорі на кілька секунд, потім поверніться у вихідне положення. Дивіться на підлогу, голову назад не закидайте.

Профілактика целюліту:

Початкове положення: стоячи, стопи трохи ширші за плечі, носки дивляться в сторони.

Виконання: повільно присідайте до кута в зігнутих колінах рівно в 90 градусів. Повільно поверніться назад. 4 підходи по 10 разів.

Для підтягнутих сідниць:

Початкове положення: сидючи на одній нозі, опорна нога перед собою, спина прямо.

Виконання: другу ногу тягнемо назад, якнайдалі від себе, за рахунок сідничного м'яза задньої поверхні стегна. Стегна не розвертаємо, нога йде окремо. Потім міняємо ногу і повторюємо ті самі дії.

Для плоского живота:

Вихідне положення: лежачи на спині, поперек щільно притиснутий до підлоги. Зігніть ноги в колінах і підніміть їх. Кути, як у колінах, так і між стегнами та тулубом повинні становити 90 градусів.

Виконання: Підніміть корпус, тримаючи руки витягнутими вздовж тулуба. Поверніться у вихідне положення. Виконувати вправу потрібно дуже повільно, відчуваючи кожен м'яз. Зробити 2-3 підходи по 10 разів.

Література

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994. – 22 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. - Львів: "Штабар", 1997. – 208с.
3. Методичні рекомендації з техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної, бойової підготовки і спорту / Під ред. В.В. Івануси, М.А. Рябченка, В.М. Фірмана та ін. – Львів: ЛІВС, 1998. – 38 с.
4. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 100 с.
5. Біомеханіка спорту / За ред. А.М. Лапутіна. – К. : Олімпійська література, 2001. – 320 с.
6. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Мороз Т.І. Сучасні питання удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України // Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану : Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції (30 червня 2022 р. м. Дніпро, ДДУВС) / за заг. ред. Казначеева Д.Г. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С.142-145.
7. Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В. Проблема мотивації курсантів закладів вищої освіти до власного фізичного вдосконалення в умовах воєнного стану // Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції), (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, 2022. С.215-286.
8. Чичкан О.А. Фізична підготовка у формуванні особистості майбутнього працівника Національної поліції України // *Міжнародний форум з проблем фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*. 18 травня 2023, ДДУВС. С.161-163.