

## СТРЕТЧИНГ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів*

**Анотація.** У роботі проаналізовано історію формування, сучасний зміст та особливості організації занять популярним різновидом оздоровчого фітнесу – стретчингом.

**Ключові слова:** фітнес, стретчинг, гнучкість, різновиди аеробіки.

**Abstract.** Forming history, modern maintenance and features of organization of engaging in the popular variety of health fitness, is in-process analysed – стретчингом.

**Key words:** fitness, stretchyng, flexibility, varieties of aerobics

**Вступ.** Сьогодні значна увага в Україні приділяється вирішенню проблеми підвищення рівня рухової активності населення. Зокрема, затверджена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” на період до 2025 року. Її мета – формування в суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя, покращення здоров’я громадян як найвищої соціальної цінності держави. Адже за даними статистики лише 3 % населення віком від 16 до 74 років мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, 6 % – середній рівень і 33 % низький [2, 3].

В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються певні нервово-рефлекторні зв’язки, тому цей процес призводить до регулярних збоїв у діяльності серцево-судинної й інших систем, порушення обміну речовин і розвитку безлічі захворювань. Важливим для збільшення обсягів рухової активності є фітнес-тренування, основний оздоровчий ефект якого пов’язаний із підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи і полягає в тому, що серце заощаджує свої сили в стані спокою й підвищує резервні можливості кровообігу в цілому під час м’язовій діяльності.

Здоровий спосіб життя і досконала фізична форма сьогодні поступово стають справжнім трендом в нашому суспільстві, тому в арсеналі видів оздоровчої рухової активності повинні бути різноманітні за змістом заняття. Для тих, кого не приваблюють заняття в тренажерних залах і виконання вправ із обтяженнями, пропонуються різновиди танцювальної аеробіки, пілатесу, стретчингу, шейпінгу та ін.

Одним з популярних видів оздоровчого фітнесу на сьогоднішній день є стретчинг. Це фітнес-програма є різновидом аеробіки, основою якої є цілий

ряд вправ, які сприяють тому, щоби м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими й рухливими (Н. Ким, 2001).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У науковій літературі різні аспекти оздоровчого фітнесу висвітлюються в працях Т. Круцевич (2003) В. Білецької, І. Бондаренко (2013), Є. Хоулі (1998) та ін. Проте різновидам аеробного фітнесу, що стають все більш популярними на сьогоднішній день, присвячена незначна кількість робіт. Тому у даному дослідженні робиться спроба розкрити сутність занять стретчингом, як одного з видів аеробіки.

У зв'язку з вищевикладеним ми провели дослідження, **метою** якого є вивчення змісту та особливостей організації оздоровчих занять зі стретчингу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних фахівців та інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У повсякденному житті, професійній та спортивній діяльності людям доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Одні з них вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші – майже граничної. 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 морфо функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка визначає амплітуду різноманітних рухів людей. Іншими словами – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розтяжку сьогодні у фітнес-середовищі прийнято називати англійським еквівалентним словом «стретчинг». Фахівці кажуть, що молодість людського організму можна оцінювати за його гнучкості. Той, хто зберігає гнучкість до похилого віку, зазвичай відчуває себе набагато краще, ніж більшість ровесників. І це не випадково, адже під час вправ короткочасне напруження м'язів чергується з їх розслабленням. За рахунок цього і з'являється можливість зняти зайву напругу м'язів, відновити сили і відпочити за лічені хвилини. Важливим моментом є те, що при зміні інтенсивності навантажень і залученні різноманітних видів розтяжок і їх комбінацій задіяними в процес виявляються майже всі групи м'язів. Істотним плюсом стретчингу є наближеність його вправ до природних рухів людини.

В сучасних літературних та інтернет-джерелах описано 5 різновидів стретчингу. Нижче подано їх коротке описання.

**Статичний стретчинг**, який передбачає досить повільні рухи, під час яких потрібно прийняти конкретну позу і утримувати її протягом 10–30 секунд. М'язи, які розтягуються, можна напружувати постійно або час від часу. Названий різновид є класичним варіантом стретчингу, від якого почав розвиватися напрямок оздоровчих занять та виникли інші різновиди. Ста-

тичний стретчинг є найефективнішим для зміцнення м'язів і покращення їх розтяжки.

**Повільний стретчинг** – відмінний варіант для розминки, передбачає виконання вправ у дуже повільному темпі. За допомогою повільного стретчинга можна домогтися розтягування м'язів на максимально можливу довжину.

**Парний стретчинг** виконується з партнером, який виступає в ролі протидії розтягуванню.

**Динамічний стретчинг** – це плавні (ні в якому разі не різкі) повільні пружні рухи. Закінчуючи вправи, необхідно на кілька секунд затриматися в найвищій точці розтягнення.

**Балістичний стретчинг** (іншими словами – махи) являє собою активний вид навантаження. Він передбачає виконання махів ногами і руками, а також згинання та розгинання тулуба з великою амплітудою і швидкістю. При балістичному стретчингу ті чи інші групи м'язів подовжуються на короткий час. Їх подовження триває стільки, скільки триває згинання або мах, при цьому швидкість розтягування відповідає швидкості нахилів або махів.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати зі силовими вправами та проводити під сучасну музику. Так як стретчинг спрямований на розтягування м'язів через розслаблення, то відповідність музичного супроводу має велике значення. Контролювати своє дихання, занурюватися у відчуття власного тіла значно приємніше під мелодійну і спокійну музику. Іноді, під час вправ, в якості музичного фону, використовуються звуки природи – це дозволяє розслабитися не тільки фізично, а й нормалізувати психоемоційний стан. Завдяки такому розслабленню, тіло краще справляється з щоденними стресами, а стан здоров'я значно поліпшується.

Таким чином, заняття стретчингом дають можливість кожному забезпечити ступінь розвитку такої гнучкості, яка дозволяла б успішно оволодіти основними життєво важливими руховими здібностями – координаційними, швидкісними, силовими і витривалістю, яка є дуже важливою у нашому житті [4] та наблизитися до своєї фізичної досконалості і найголовніше – отримати максимальний заряд позитивних емоцій.

Аналіз літературних, інтернет джерел та власних спостережень дозволяють зробити наступні **висновки**: нова, популярна та ефективна стретчинг програма підходить для осіб будь-якого рівня підготовки та не має вікових обмежень. Навіть людям старшого віку можна покращити еластичність м'язової системи. Це допомагає покращити рухливість суглобів, зробити їх більш еластичними, що у подальшому дозволить надавати силове навантаження і зробить заняття більш ефективним.

Таким чином, заняття стретчингом можуть бути дуже привабливими й корисними. Вони підходять абсолютно для всіх незалежно від стану здоров'я,

допоможуть зберегти молодість тіла, покращити циркуляцію крові, запус-  
ти відновлювальні процеси в організмі та отримати гарну фізичну форму.

*Список використаних джерел:*

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності „Рухова актив-  
ність – здоровий спосіб життя – здорова нація” : Указ Президента України  
№ 42 від 2016 р.

2. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної  
фізичної культури / О. В. Черепов, К. О. Мясоєденков, О. М. Копилов // Науко-  
вий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – Вип.13. – С. 411–417.

3. Hello. Ru. Все, что вы хотели знать про Зумбу [Электронный ресурс]. –  
Режим доступа: <http://ru.hellomagazine.com> (дата просмотра: 08.11.2016).

4. Физическая культура : учеб. для сред. проф. образования / Н. В. Ре-  
шетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич [и др.]. – Москва : Академия,  
2012. – 176 с.