

**І. В. Костилюва**

## **СТРЕТЧИНГ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді (Воловик Н., 2015). Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на заняттях з фізичного виховання у ЗВО для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм закладів вищої освіти (Отраченко О., 2022).

Система фізичної культури повинна сприяти ствердженню здорового способу життя і виховувати здорову молодь. На сьогоднішній день існує проблема щодо гнучкості м'язів тіла в цілому. За даними сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців фітнес-система «Стретчинг» є ефективними напрямом профілактики порушень опорно-рухового апарату та підвищення рівня рухової активності людини. 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. (Шевців У. & Свістельник І. & Шира А., 2021).

**Мета дослідження** – вивчення впливу занять фізичною культурою на здоров'я та фізичний й психоемоційний стан людини з використанням фітнес-системи «Стретчинг».

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості застосування засобів фітнес-системи «Стретчинг» для корекції функціональних порушень, дослідити вплив

засобів фітнес-системи «Стретчинг» на розвиток фізичних якостей людини.

**Методи дослідження.** В дослідженні використовували аналіз науково-методичної літератури.

*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 морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, яка визначає амплітуду різноманітних рухів людей. Іншими словами – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розтягування м'язів на сьогодні у фітнес-середовищі прийнято називати англійською термінологією «стретчінг». 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 сверсників. 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 розтягувань та 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 п'ять різновидів стретчингу (Шевців, Свістельник & Шира, 2021).

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. Статичний стретчінг є найефективнішим для зміцнення м'язів і покращення їх розтягування.

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

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

Динамічний стретчинг – це плавні (не різкі) повільні пружні рухи. Закінчуючи вправи, необхідно на декілька 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 (Товт, Маріонда, Сивохоп. & Сусла, 2015).

На гнучкість впливають також зовнішні умови: час доби, температура повітря, наявність розминки. Чинниками, що впливають на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму на цей момент, особисто-психічний стан, генотип.

За словами О. Отравенко (2017), стретчинг – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Вправи виконують після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі.

Power Stretch, Super Flex (активний стретч) – програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на силу. Стретчинг знижує нервово-психічну напругу, ліквідує синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, є профілактикою травматизму (Шевців, Свістельник, Шира, 2021 та ін.).

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 та наблизитися до своєї фізичної досконалості і найголовніше – отримати максимальний заряд позитивних емоцій.

**Висновки:** Отже, стретчинг – нова, популярна та ефективна фітнес-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 зробити 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, запустити відновлювальні процеси в організмі та отримати гарну фізичну форму.

### **Список використаної літератури**

- 1. Воловик Н. І.** Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
- 2. Шевців У.,** Свістельник І., Шира А. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2021. С. 45-49.
- 3. Товт В. А.,** Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
- 4. Отравенко О.,** Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура»]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.

### **Костилева І. В. Стретчинг як один із видів оздоровчої рухової активності людини**

У статті розкриті основні поняття фітнес-системи «Стретчинг» та встановлено його вагомість на організм людини. Описано, що крім підвищення гнучкості, заняття за фітнес-системою «Стретчинг» сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості людини. Було виявлено, що у структурі мотивації людей до занять із застосуванням засобів системи «Стретчинг» на першому місці стоїть профілактично-оздоровчий мотив.

*Ключові слова:* стретчинг, розтягування, гнучкість.

### **Kostileva I. Stretching as One of the Types of Health Motor Activity of a Person**

The article reveals the basic concepts of the "Stretching" fitness system and establishes its importance for the human body. It is described that, in

addition to increasing flexibility, classes using the "Stretching" fitness system contribute to increasing the level of physical capacity and physical preparedness of a person. It was found that in the structure of people's motivation for classes using the means of the "Stretching" system, the preventive and health-improving motive is in the first place

*Key words:* stretching, stretching, flexibility.

УДК 796-053.2:[615.825:616.748]

**В. Д. Ларіна**

### **СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ПЛОСКОСТОПІСТЮ**

За останні роки стан здоров'я дітей значно погіршується та зберігається стійка тенденція до зростання патології кістково-м'язової системи серед дитячого населення.

Згідно з медичною статистикою, плоскостопість виявляється у 30-40% дітей дошкільного віку. За сучасними дослідженнями, розвиток цієї проблеми зазвичай пов'язаний з трьома основними чинниками: вродженою схильністю, змінами у загальному фізичному стані організму та порушеннями у розподілі фізичного навантаження на опорно-руховий апарат (Бичук & Альошина, 2011).

Корекція плоскостопості у дітей на сьогодні є однією з найважливіших медичних та соціальних проблем. Плоскостопість є серйозним порушенням, а її наслідки можуть негативно впливати на формування постави, функціонування органів та систем організму, і важкі випадки можуть призвести до інвалідності. Одним із ключових аспектів є вчасна діагностика та проведення відповідного лікування, включаючи фізичну реабілітацію.

**Мета та завдання дослідження:** Розглянути проблему плоскостопості та її наслідки для здоров'я дитини. Розкрити суть поняття «плоскостопість», охарактеризувати види плоскостопості, вплив сучасних методів фізичної терапії у лікуванні та профілактиці за наявності хвороби у дітей.

**Методи дослідження:** Методика дослідження включає в себе аналіз теоретичних концепцій, статистичних даних, наукової літератури та інформації, а також порівняння різних поглядів вчених і педагогів.

З точки зору біомеханіки, стопа має оптимальну анатомічну будову, що сприяє плавності, легкості ходи та економічності енерговитрат. Важливою функцією стопи є рівномірне розподілення навантаження. Це досягається завдяки міцним міжкістковим зв'язкам, які з'єднують кістки