

СТРЕТЧИНГ – НЕТРАДИЦІЙНИЙ ВИД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Л.В. Федоренко, Г.П. Грибан

Оздоровча спрямованість фізичного виховання конкретик-зується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, які створюються на базі навчальних закладів, фізкультурно-спортивних товариств, шкіл, а також самостійних занять. Одним із таких нетрадиційних видів є стретчинг.

Тема є актуальною, оскільки у ході дослідження було виявлено неабиякий інтерес досліджуваних (83,3 %) до нетрадиційних систем фізичних вправ. Зокрема, культивування в сучасному світі людини красивої та здорової і бажанням молоді економити свій час і одночасно підтримувати хорошу форму зумовило стрімке впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих методів, які дають змогу швидко і ефективно втілити вимоги.

Мета: простежити ефективність впливу використання нетрадиційної системи (стретчинг) у побуті студентів та виявити їх мотиваційне спрямування і визначити необхідність його впровадження в систему самостійних занять..

Стретчинг – це комплекс вправ і поз для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожил'я тулуба і кінцівок [1, с. 150], який здійснює оздоровчий і профілактичний ефект. Важливим є індивідуальний підхід, який має безпосередній вплив на нервову систему. Великої популярності набули майстер-класи з даного виду. Завдяки стретчингу мозок отримує більші порції кисню, організм проходить процес оновлення [2, с. 8].

Фізіологічна основа стретчингу це міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі й підсилення в ньому процесів обміну. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобах.

Нетрадиційні види занять займають чільне місце у житті більшості молодих людей. У ході дослідження ми простежили динаміку використання стретчингу, виявили мотиваційне спрямування та заглибилися у техніку даної системи. Можна із впевненістю говорити про те, що на сучасному етапі життя досліджуваний вид є досить пріоритетним.

Стретчинг передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип має вибіркову спрямованість і характеризується застосуванням ряду вправ (5–9) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Займатися стретчингом необхідно щоденно від 15 до 30 хвилин, чергуючи різні варіанти за спрямуванням впливу. Процедури тонічного стретчингу виконуються у положенні стоячи, з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій від 5 до 30 секунд і залежить від рівня підготовленості студента.

Література

1. Путкісто М. Стретчинг / М. Путкісто. – Вид-во «Софія», 2003. – 175 с.
2. Андерсон Б. Гнучкість для кожного / Б. Андерсон. – Вид-во «Полурі», 2002. – 221 с.