

Віталій Єременко,

студент 1 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **О. В. Майвалдова,**

к.пед.н., доцент (БДПУ)

СТРЕТЧІНГ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ

Актуальність. Обмеження в рухах, пасивний спосіб життя призводять до різних патологічних змін в організмі людини. Гіподинамія викликає комплекс поліморфних розладів, які впливають на всі життєві системи. Найбільші зрушення відбуваються в серцево-судинній системі. Обмежена рухова діяльність призводить до погіршення функцій дихальної системи. Зниження м'язової маси впливає на опорно-руховий апарат, а це, в свою чергу, призводить до погіршення діяльності внутрішніх органів [2]. Тому, в останні роки збільшується кількість людей, які дбають про своє здоров'я, шукають новітні технології, які дають можливість займатись фізичними вправами у вільний час.

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що за останній час спостерігається тенденція розширення засобів рекреації та оздоровчої фізичної культури, залучення великої кількості людей до занять у тренажерних залах, фітнес-центрах, спортивних клубах. Така ситуація визначає необхідність збільшення кількості оздоровчих програм, вивчення їх впливу на організм людини та наукового їх обґрунтування. Цій проблемі були присвячені дослідження Максимової К.В., Топишева О.П., Плаксина О.І., (2007); Іващенко Л.Я. (2008) та ін [1].

Мета і методи дослідження. Мета дослідження – обґрунтувати програму занять стретчингом і виявити її ефективність. У процесі дослідження було використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичної літератури з обраної проблематики.

Сутність дослідження. Стретчинг — це особливий вид фітнесу, який спрямований на поліпшення гнучкості і пластичності тіла. Заняття передбачають чергування напруження і розслаблення м'язових груп, що сприяє швидкому відновленню сил. Вправи на розтяжку здійснюються після попередньої розминки з поступовим збільшенням навантаження. Тренування із стретчингу можна робити як самостійно, так і в доповненні з основним комплексом фітнесу або аеробіки. При розминці слід виконувати махові рухи руками, стрибати на скакалці та швидко ходити.

Завдяки регулярним тренуванням можна запобігти старінню, а м'язи і суглоби не втратять свою рухливість. Заняття істотно зміцнять імунітет і поліпшать ваш емоційний стан.

Користь від стретчинга полягає в: поліпшенні кровообігу; уповільненні процесів старіння організму; зниженні ризику отримання травм; підвищенні тону м'язів; знятті психологічної напруги; запобіганні м'язовому болю; усуненні сольових відкладень [3].

Спеціальний комплекс вправ діє на м'язи розслабляючи і допомагає впоратися з больовими відчуттями і напругою. Заняття стретчингом

дозволяють попередити розвиток хвороб серця і судин, а також нормалізувати сон.

Основні висновки. Таким чином, було встановлено що стретчинг сприяє прискоренню процесів метаболізму, що запобігає ранньому старінню м'язових волокон та їх атрофії, знімає психічне напруження та біль, причиною яких є стреси та нервові напруження, зменшує відкладення солей і є ефективним профілактичним засобом проти розвитку гіпокінезії та остеопорозу. Плавні розтягування дозволяють уникнути надмірної стретч-реакції і пов'язаного з цим мікротравмування м'язів, а підтримання розтягнутого стану збільшує час впливу. Вважається, що найбільш ефективний метод стретчинга – виконання вправ за допомогою партнера, що дозволяє поліпшити еластичність і силу м'язів. Проте, важливою особливістю елементів стретчингу є суб'єктивна оцінка навантаження в кожній вправі і залежить це від наявності рухового досвіду тих, хто займається, міжм'язової координації, зосередження уваги на занятті й професіоналізму та компетенції інструктора.

ЛІТЕРАТУРА

1. Иващенко А.Л., Благий А.Л., Учасев Ю.А.. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Науковий світ, 2008. 198 с.
2. Ковальчук Н., Гнітецька Т.В. Вплив занять фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку / Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Львів, 2006. С. 105. (Зб. наук. матер.).
3. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги у жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2007. Вип.12 С. 384.

Віталій Єременко,

студент 5 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **С. М. Писаренко,**

ст. викл. (БДПУ)

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКОКРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Проблематика формування ставлення до здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої роботи в умовах шкіл є актуальною, оскільки обґрунтована значним погіршенням в останні 2 роки фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед молоді України. Через те здоров'я зростаючої особистості набуває характерних ознак очевидної цінності людського здоров'я, розвитку не тільки на міському чи регіональному, але й на загальнонаціональному рівні.

Ступінь досліджуваної проблеми. Сучасні дослідження свідчать про те, що провідною метою навчально-виховної діяльності навчальних закладів різних видів і типів є формування в особистості моральних цінностей, де особливе місце займає цінність здоров'я, що в свою чергу