

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СТРЕТЧІНГ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ

Олена Кривчикова, Віталій Кравцов

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

Стаття содержит данне, свидетельствующе об ефективности занятый стретчингом.

Annotation

The stretchind as recreation means. This paper includes the data which testified about the efficiency of stretchind exercises.

Постановка проблеми. 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. 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.

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.

Мета досліджень. Обґрунтувати програму занять стретчингом і виявити її ефективність.

Результати досліджень та їх обговорення. У педагогічному експерименті, який проводився

на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Сакура-фіт» в м. Києві, взяли участь 20 жінок у віці 21-35 років. З метою визначення мотивації та чинників, що сприяють її підтримці було проведено анкетування, яке показало, що серед факторів, що впливають на мотивацію до занять на першому місці – поліпшення стану здоров'я – 66,7%, на другому місці – корекція фігури – 21,1%, а далі корекція маси тіла – 10,2% та інші.

Більшість жінок (78,9%) ведуть малорухливий спосіб життя, тільки 0,8% жінок виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики регулярно, 3,2% – епізодично, а 85,7% – її не виконують.

89,5% жінок не дотримуються раціонального харчування, що пояснює надлишкову масу тіла. Майже всі жінки (96,7%) стверджують про позитивний вплив занять стретчингом, які вони почали відвідувати.

Результати первинних досліджень обумовили зміст експериментальної програми, яка була спрямована на підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку.

Програма базувалась на принципах стретчинга, була складена з урахуванням рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку. Програма складалася із вправ, спрямованих на корекцію постави, тобто поліпшення амортизаційної функції хребта, стимуляції роботи всіх функціональних систем організму, поліпшення кисневого обміну і обмінних процесів, крім



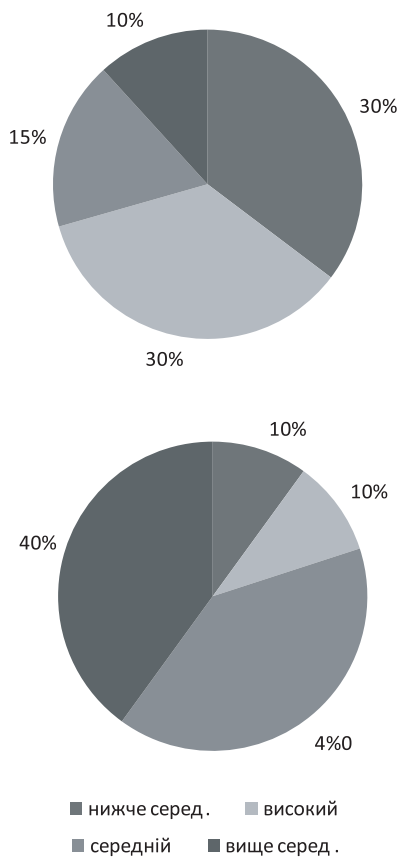


Рис. 1. Динаміка показників рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку до та після експерименту

того, забезпечувався м'який вплив і тренуючий ефект.

Про позитивний вплив занять стретчингом свідчить динаміка показників рівня фізичного стану жінок (рис. 1), який ми визначили за методикою О.О. Пирогової.

Динаміка морфо-функціональних показників жінок показала, що у 4,21% жінок покращились показники діастолічного, а у 0,21% – систолічного артеріального тиску, у 2,26% – покращились показники ЧСС, крім того у 1,77% жінок знизились показники маси тіла. Покращились і показники фізичної підготовленості жінок, майже у 96% жінок покращились показники гнучкості, у 12,88% – швидкості та швидкісної витривалості, у 25,75% – покращились силові здібності м'язів живота.

Визначення показників фізичної працездатності жінок показало, що ці показники суттєво не змінилися, тому що програма була складена з фізичних вправ на розтягування, які мало впливають на діяльність кардіо-респіраторної системи.

Висновки:

1. 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 гіпокенезії та остеопорозу.
2. 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.

3. 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.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Иващенко А.Л. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Учасев Ю.А. – К.: 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: Зб. наук. матер. – Львів, 2006. – С. 24-27.
3. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги у жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / К.В. Максимова // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. ст. – Харків, 2007. – Вип.12 – С. 382-384.