

УДК 294.527

Котляров Є.Є.¹, Дуднік Ю.І.²

¹ студ. гр. Е – 211, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук керівник – старш. викладач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРИСТЬ СТРЕТЧИНГУ ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Стретчинг – це окремий напрям фітнесу, який включає комплекс вправ, спрямований на розтяжку м'язів і розвиток еластичності тіла. Вважається, що сучасний стретчинг виник на основі гімнастики, йоги та інших стародавніх східних систем. Вправи з стретчингу спрямовані на укріплення зв'язок й глибоке опрацювання всіх м'язів тіла, навіть тих, які під час звичайних занять у фітнес-залі не працюють. Стрункі ноги, пружні сідниці, міцна спина, рухливість, легкість – все це дадуть вам заняття зі стретчингу. Підходить для людей будь-якого віку і з різним рівнем підготовки.

Термін різновиду розтяжки походить від англійського слова stretch. У перекладі на українську він означає “тягнутися”, “розтягуватися”. Заняття стретчингом складається із виконання повноцінного комплексу

спеціальних вправ. Під час тренування у вас розтягуватимуться усі групи м'язів та сухожиль. Таким чином ви зможете зробити свою фігуру стрункою, а тіло гнучким. Особливістю стретчингу є те, що вам не потрібно фізично себе перенавантажувати [1].

Часто цікавляться у чому ж різниця між стретчингом, йогою і пілатесом і чи є вона взагалі. Так, дійсно, всі ці три види фітнесу об'єднують їх призначення – розтяжка. Але те, як досягається ця мета і різняться. У стретчинзі немає складних асан і дихальних практик йоги, або послідовних вправ як в пілатесі. Тут також практикується парне розтягування – коли ваш тренер або напарник допомагає вам краще “потягнутися”. Крім повноцінного тренування, елементи стретчинга можна включати в ваші силові тренування в якості розминки або заминки.

Давайте розберемося, в чому відмінність стретчингу (стрейчинг, стретчинг) від схожих “дисциплін на килимку” – йоги та пілатесу. Йога більше націлена на занурення в себе через рівновагу між тілом та свідомістю. Пілатес укріплює м'язи спини, покращує координацію рухів. “Сфера впливу” стретчингу набагато об'ємніша. Його використовують як реабілітологи в лікувальній фізкультурі, так і професійні гімнасти, акробати.

При стретчингу по черзі напружуються всі попередньо розігріті групи м'язів. Як правило, тренування починається з вправ для голови, шиї, плечей, але часто спочатку розминаються ноги.

Стретчинг – один із найкорисніших видів спорту у боротьбі з целюлітом та жировими відкладеннями. Під час розтяжки збільшується викид сильного жиропалювального гормону соматотропіну, що відповідає за витривалість і зростання м'язової маси, володіє омолоджуючою дією на організм людини. Приплив крові до м'язових волокон під час їх розтягнення також прискорює метаболізм, що запобігає їхньому ранньому старінню і є профілактикою різного роду м'язової атрофії [2].

Розтяжка зменшує чутливість м'язів, попереджає травми й допомагає відновитися після фізичного навантаження й стресу, адже стретчинг відмінно знімає психічну напругу й біль, викликані стресами й нервовим виснаженням. Цей вид навантажень є основною частиною тренувань, розроблених для зниження хворобливих станів при менструації, нормалізує діяльність репродуктивної системи.

Деякі вчені, спираючись на численні дослідження, прийшли до висновку, що вправи на розтягнення можна використовувати для профілактики м'язевих судом [3].

Стретчинг ефективно бореться з відкладенням солей, є відмінним профілактичним засобом проти розвитку гіпокінезії й остеопороза (передчасне старіння й декальцинація костей).

Вправи зі стретчингу виконують стимулюючий вплив на серцево-судинну систему – особлива його користь в активації периферичний артерій і вен, що усуває застійні явища і запобігає таким хворобам як атеросклероз, тромбоз.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

Стретчинг – це новий, популярний та безпечний різновид розтяжки. Окрім гнучкості тіла, у нього є ще цілий ряд позитивних наслідків для вас. Проте, аби отримати від занять стретчингом бажаний результат, потрібно виконувати його правильно та уникати ризику травм.

Переваги стретчингу:

- Відсутність навантажень на серце. Тобто тренування можуть виконувати люди будь-якого віку.
- Сприяє циркуляції крові. Таким чином заняття стретчингом допомагають боротися зі зайвою вагою.
- Зменшує біль у тілі та суглобах. Стретчингом рекомендують займатися у реабілітаційних цілях. Він мінімізує болісні відчуття після травм та допомагає позбутися крепатури.
- Робить тіло гнучким. Якщо ви вже давно намагаєтеся сісти на поперечний шпагат та прагнете мати хорошу розтяжку, то стретчинг пришвидшить бажаний результат.

Корегує неправильну поставу. Заняття стретчингом будуть корисними для тих, хто має звичку сутулитися. Експерти обіцяють, що вже через місяць після регулярних тренувань ви помітите, як вам вдається тримати спину прямо.

Чи зможу я схуднути, займаючись стретчингом? Фактично, схуднути можна від будь-якої активності, якщо стежити за кількістю споживаних калорій і створити їх дефіцит. Під час годинного заняття стретчингом, ви витрачаєте близько 150-200 калорій, в той час як на кардіо – близько 500-600 Ккал. Так, на стретчинзі ви не витратите дуже багато калорій, але він є дуже хорошим доповненням до ваших тренувань і правильного харчування. Займаючись розтяжкою регулярно, ви отримаєте красиву поставу, рельєфні м'язи, позбудетеся від целюліту. Крім того, це відмінний варіант для тих, у кого немає зайвої ваги, але хто страждає від в'ялості м'язів.

Поради для стретчинг-тренування:

- Обирайте зручний одяг, який не обмежуватиме ваше тіло у рухах та зберігатиме м'язи в теплі.
- Перед тренуванням розігрійте м'язи базовими вправами.
- Щоб розтягуватися було легше, прийміть гарячий душ, якщо є така можливість.
- Під час заняття дихайте правильно: рівно, глибоко та спокійно.
- Аби уникнути травмування, не робіть різких рухів.
- Початківцям може бути важко виконувати одразу усі вправи для стретчингу. Якщо відчуваєте сильний біль, то слід відмовитися від такої вправи і спробувати щось простіше.
- Тренуйтеся регулярно, аби досягти кращого результату. 3-4 рази на тиждень буде достатньо, щоб тіло залишалося гнучким, бо м'язам властиво швидко повертатися у початковий стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Fitnesscity. Що таке стрейчинг та як він впливає на тіло.

URL: <https://fitnesscity.com.ua/2020/11/20/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%82%D0%B0-%D1%8F%D0%BA-%D0%B2%D1%96%D0%BD-%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%94-%D0%BD%D0%B0-%D1%82/> (20.11.2020).

2. Інтер Атлетика. Чому варто зайнятися стрейчингом вже сьогодні.

URL: <https://interatletika.lutsk.ua/chomu-vam-varto-zajnyatysya-stretchyngom-vzhe-sogodni/>

3. Помазанов Р.А. Гибкость и стретчинг. - М.: Энциклопедия современного фитнеса, 2010. Стр. 29-48.