

**Список використаних джерел:**

1. Косенко Ю. В. Основи теорії мовної комунікації: навч. посіб. / Ю. В. Косенко. – Суми : Сумський державний університет, 2011. – 187 с.
2. Мак-Квейл Д. Теорія масової комунікації / переклади з англ. О. Возьна, Г. Сташків / Д. Мак-Квейл. – Львів : Літопис, 2010. – 538 с.
3. [WWW.Americancorpus.org](http://WWW.Americancorpus.org)
4. [www.sil.org/LinguaLinks/lexicon/MetaphorsEnglish](http://www.sil.org/LinguaLinks/lexicon/MetaphorsEnglish)

*Леонід Коханівський*

*Науковий керівник: викл.Козловська С.О.*

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ  
СТРЕТЧИНГУ**

Сьогодні дуже актуально займатися стретчингом, одним з напрямків фітнесу, якому не більше двадцяти років. Підходить цей комплекс людям будь-якого віку, з різними захворюваннями і може бути застосований як для нарощування м'язової маси, так і для розслаблення і відновлення після серйозних перенесених травм. У кожному конкретному випадку підбирається відповідний комплекс.

Стретчинг (stretching — розтягування) — гімнастика з плавним розтягуванням всіх м'язів, з повільним їх розігрівом. Спеціально розроблений комплекс вправ, спрямований на те, щоб всі суглоби стали рухливими й гнучкими, а м'язи підтягнутими і еластичними.

Загальновідомим є той факт, що вдосконалення гнучкості має велике значення для розвитку рухових якостей і фізичного стану людини, ступінь розвитку гнучкості вказує «біологічний» вік, оскільки формування цієї фізичної якості обмежено достатньо жорсткими віковими рамками. Таким чином, виховання гнучкості у студентів є однією з актуальних проблем фізичного виховання і спорту [1, с. 66–67].

Основним завданням стретчинга є плавне розтягування і поступове зміцнення м'язів тіла. При цьому відбувається здорове кровопостачання, передумови для зростання м'язової тканини, яка витісняє жировий прошарок.

Є кілька правил правильного розтягування. Перше й найважливіше - краще робити розтяжку менше, ніж занадто сильно. Ви повинні почувати лише легку напругу в м'язах, що розтягуються. Це має велике значення й тому, що фізіологічно м'яз, при перенапрузі, може рефлекторно скоротитися, замість того, щоб розслабитися [3].

Друге правило стосується часу. У кожній позі розтягання необхідно перебувати протягом 10-30 секунд, а саме доти, поки не зникне навіть легка

напруга. Якщо цього не відбувається, виходить, розтягання було занадто сильним і його потрібно послабити, щоб домогтися необхідного відчуття.

Під час занять подих повинен бути повільним, глибоким і рівним, його не можна затримувати. Кожне нове розтягування починайте із вдиху. І тільки виконуючи нахили, ви спочатку повинні видихнути [4].

Виконуючи розтягування, зберігайте стійке положення. Під час кожної вправи зосереджуйте увагу на тій частині тіла, що розтягуєте - так ви швидше відчуєте, чи досить напружені м'язи. Для цього можна самим варіювати вправи, наприклад, злегка змінити кут розтягування [2, с. 61-62].

Взагалі в розумних мірах стретчинг дуже корисний для оздоровлення, оскільки активно застосовується навіть у техніках масажу. Розтягування забезпечує еластичність м'язів і приплив крові, покращуючи самопочуття людини. Тягнути можна абсолютно всі м'язи тіла – спинні, шийні, навіть м'язи обличчя. При правильних заняттях стретчингом, повинна відчуватися легкість і прилив сил, йти втома, а також зменшуватися скрутність рухів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Артем'єва Ю. Фітнес як система зміцнення здоров'я // Фізичне виховання в школах України. - 2009. - № 6. - С. 35-37
2. Балашова М. В зоні особого дихання / Марія Балашова // Здоров'є. - 2008. - № 9. - С. 60-65
3. Бондаренко О. В. Развитие гибкости студентов средствами ритмопластической гимнастики / О. В. Бондаренко, А. С. Клищук // Психологія, педагогіка і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту : матер. VII Заочн. наук.-практ. конф. – Одеса. – 2016. – С. 66–67.
4. Пугач Н. В. Основи методики розвитку гнучкості : лекції для студентів III курсу факультету фізичного виховання з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в Хореографії» / Н. В. Пугач. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 19 с.

***Роман Кравченко***

*Науковий керівник: к. е. н, доц. Білошкурська Н.В.*

### **БОВАРИЗМ СУЧАСНОГО БІЗНЕСУ АБО NOTA VENE ДЛЯ УСПІШНОГО МАРКЕТОЛОГА**

Чималим поштовхом для сучасного суспільства став розвиток «знання» (інтелектуального капіталу), а також його розгалуження та вплив на сферу бізнесу та торгівлі. Хоча такий поділ лише умовний та створений заради спрощення ієрархальних зв'язків у галузях науки, але завдяки йому, наразі, можемо споглядати диференційовані спіралі розвитку сучасних