

- студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2005. -№ 1.
2. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2006. -221 с.
 5. Гудселл Э. Фитнес : Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Энн Гудселл. - М. : Мир книги, 2001. - 157 с.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ КАЛЛАНЕТИКА НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК

Оксана Корчевская¹, Елена Лукавенко²

Харьковский национальный!! университет им. В.Н. Каразина

²Харьковский национальный медицинский университет

Постановка проблемы. В результате роста научно-техническо- го прогресса на современном этапе продолжает прогрессировать гиподинамия, что негативно сказывается на здоровье молодежи. На первый план сегодня выходит проблема поиска новых форм занятий по физическому воспитанию, которые, во-первых, носят оздоровительный характер, во-вторых, эффективно влияют на организм и одновременно по силам студентам с разным уровнем физического развития и физической подготовленности.

Важным фактом повышения эффективности занятий является заинтересованность студентов. Необходимо находить такие виды физических упражнений, которые формируют у студентов мотивацию заниматься физической культурой не только на занятиях, но и самостоятельно. Особенно это касается девушек. Юноши более активно занимаются физической культурой и спортом. Их чаще можно увидеть в зале атлетической гимнастики, на футбольных полях, волейбольных или баскетбольных площадках. Девушки более пассивны, особенно если у них есть лишний вес. В этом случае особенно важно привлечь студенток заниматься физической культурой и спортом. Складывается парадоксальная ситуация, когда человек избегает заниматься физическими упражнениями, которые, по сути, являются единственным безопасным способом решения их проблем.

Анализ последних исследований и публикаций. Как отмечает целый ряд исследователей важным показателем улучшения эффективности занятий есть заинтересованность студентов. Анализ современной научно-методической литературы и практика физического воспитания свидетельствует, что использование новых физкультурно- спортивных видов, физических упражнений существенно активизирует двигательную деятельность занимающихся, повышает их интерес к физической культуре, в частности использование калланетики на занятиях по физическому воспитанию повышает эффективность занятий и, влияет на формирование позитивной мотивации к занятиям физической культурой [1,2].

Как известно калланетика - это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует снижению веса, объемов тела и укреплению мышц.

Особенно эффективно занятия калланетикой влияют на развитие гибкости. Соединение различных пружинных наклонов со статическими фиксированными наклонами, а также последовательность выполнения упражнений, которая требует постепенного растягивания определенной группы мышц и увеличения амплитуды выполнения с каждым новым упражнением - все это дает возможность более активно развивать гибкость.

Все упражнения, которые предлагает калланетика для развития силы, базируются на использовании веса собственного тела. Сила развивается не за счет увеличения нагрузки, а за счет количества повторов упражнений.

В арсенале калланетики есть определенная группа упражнений, воздействующих на глубокие мышцы, принимающие участие в обычных ежедневных движениях человека. Систематическая нагрузка этих мышц заметно улучшает внешний вид студенток, делает их фигуру стройнее, что, в свою очередь, является весомым мотивом для занятий [3].

Цель исследования состояла в изучении влияния упражнений системы калланетика на показатели физического развития и двигательных качеств студенток, формирование потребности в двигательной активности, повышение эффективности учебного процесса.

Исследование, проводилось на базе кафедры физического воспитания Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина. В исследовании приняли участие 15 студенток, средний возраст которых составил 18 лет. Девушки занимались калланетикой два раза в неделю по часу.

Каждое экспериментальное занятие состояло из 3 частей, с обязательным учётом общепедагогических принципов. В подготовительной части занятия применялась ходьба и ее разновидности с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке (25 % от общего времени занятия). В основной части проводился комплекс упражнений системы калланетика. Выполнялись обязательные упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса и мышц пояса верхних конечностей (в статодинамическом режиме с чередованием коротких периодов действия и продолжительных интервалов отдыха). Широко использовались упражнения на расслабление, а также дыхательные упражнения (грудное, брюшное и диафрагмальное дыхание, выполняемое в качестве отдыха после выполнения статодинамической работы) (58 % от общего времени). В заключительной части занятия использовались упражнения на растягивание (стретчинг) и ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями (17 % от общего времени).

Для определения двигательных качеств использовались показатели: силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений); поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (количество повторений); гибкости - наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см). Показатели были сняты в октябре и повторно в мае (табл. 1).

По данным исследования наблюдается динамика изменений показателей двигательной активности. Данное распределение материала на занятии, динамичность и специально подобранные упражнения позволяют повысить эффективность воздействия физической нагрузки на уровень силовых способностей студентов, увеличить уровень гибкости, что способствует не только формированию навыков правильной осанки, но и делает фигуру стройнее.

Таблица 1

Динамика показателей двигательных качеств

Двигательные качества	Начальные измерения	Измерения в конце эксперимента	% изменении
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	9	16	+78
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке.(кол-во)	9,6	15,7	+63.5
Гибкость (см)	19,7	24,6	+24,8

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно утверждать, что целенаправленные и регулярные занятия калланетикой более позитивно влияют на организм студентов, чем комплексы общеразвивающих упражнений. При этом они вызывают изменения показателей физического развития, физического и психического самочувствия после занятий, значительные изменения двигательных качеств - силы и гибкости, а также укрепляют мышечный тонус и улучшают эмоциональное состояние, что в свою очередь повышает интерес к физической культуре.

Литература:

1. Антипова Е.М. Комплексная методика оздоровительно-физкультурных занятий студентов на основе интеграции средств аэробики и шейпинга / Е.М. Антипова // Теория и методики физической культуры. - 2010. - №6. -С. 10.
2. Вейнберг Р.С. Психология спорта : Підручник [Текст] / Р.С.Вейнберг, Гоулд Д. -К. : Олімпійська література, 2001. - 334 с.
3. Герасимова И.М. Новые виды спорта на занятиях физического воспитания со студентами высших учебных заведений / И.М. Герасимова, О.Т.Хасамутдинова //Сб. ст. IX междуна. науч. конф. - Белгород, 2013.-С. 79-85.
4. Менхин А.В. Разновидности оздоровительной гимнастики / А.В.Менхин // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 1.