

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

Пи́сьмиеніцтво

1. Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk Alicja Iwona, Skalski D. Analiza porównawcza postępów w nauczaniu techniki pływania kraulem metodą tradycyjną, a metodą total immersion dzieci w wieku 7-10 lat. Katowice, 2020.
2. Kreft P., Skalski D.W., Tsyhanovska N., Kindzer B. Test 4x25m jako instrument kontroli intensywności i monitorowania zmian adaptacyjnych zawodnika. L'viv: LDUFK im. Ivana Bobers'kogo, 2023. S. 115–119.
3. Laughlin T., Delves J. Kraul metodą total immersion. Buk Rower, Zielonka, 2004.
4. Laughlin T. Pływanie dla każdego. Buk Rower, Zielonka, 2009.
5. Laughlin T. Kraul metodą total immersion. Simon & Schuster, 2014.

УДК 796.035-057.875

КАЛЛАНЕТИКА ЯК ФІТНЕС-ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СУТНІСТЬ І ХАРАКТЕРИСТИКА

Вікторія Тулайдан

*Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський
національний університет», м. Ужгород, Україна*

Актуальність. Калланетика – це фітнес-програма оздоровчого фітнесу, яка акцентує увагу на виконанні плавних і контрольованих рухів для поліпшення гнучкості, координації та м'язового тонусу. Ця методика містить різноманітні вправи, які допомагають зміцнити м'язи й поліпшити загальний фізичний стан. Вправи в калланетиці виконуються у повільному темпі й вимагають відчуття свого тіла та точності в рухах [2, с. 45].

Мета дослідження – висвітлити сутність фітнес-програми «калланетика».

Результати дослідження. Калланетика виникла як спосіб подолання болю в спині й суглобах. Її засновниця – американська балерина Каллан Пінкней, яка, розробила комплекс вправ, що допоміг їй подолати функціональні проблеми з опорно-руховим апаратом. Каллан Пінкней обрала альтернативний підхід і розробила ефективну методику, яку широко застосовують в оздоровчому фітнесі. Для керування тілом під час занять калланетикою використовують 29 різноманітних асан (вправ), які потребують повільного й рівноваженого виконання. Немає стрибків, різких рухів чи силових вправ, оскільки такі рухи можуть негативно вплинути на ефективність тренування. Кожну позу утримують не менше ніж 1 хвилину або більше, дозволяючи м'язам максимально розігріватися й розтягуватися. Статичні вправи стимулюють обмін речовин у м'язах, що сприяє спаленню калорій (приблизно 400 калорій за 1 годину інтенсивних тренувань). На початковому етапі тренувань рекомендують проводити ці вправи кілька разів на тиждень по годині, а потім можна знизити інтенсивність до 1–2 разів на тиждень [3, с. 152].

Метою калланетики є поєднання помірної фізичної активності з контрольованим диханням й увагою до свого тіла. Це допомагає знизити рівень стресу, поліпшити пластичність й еластичність м'язів тощо. Калланетика не вимагає великого фізичного навантаження поліпшує рівень здоров'я й фізичної підготовки тих, хто займається.

Калланетику можна використовувати як окрему фітнес-програму тренувань або як вид інших занять з оздоровчого фітнесу. Вона підходить для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки. Важливо наголосити, що калланетика – це не тільки виконання фізичних вправ, а й практика свідомого й гармонійного підходу до руху фізичного самопочуття [2, с. 47].

Калланетика може бути корисною і для початківців, які бажають поліпшити свою фізичну підготовку й самопочуття, і для досвідчених фітнес-ентузіастів, які шукають спосіб розслабитися й поліпшити координацію рухів. Зазначимо, що вправи калланетики варто виконувати під контролем та з увагою до власного тіла, уникаючи різких рухів і надмірного навантаження. Кожен може знайти власний шлях до гармонії та здоров'я завдяки калланетиці і відчутти позитивні зміни [3, с. 153].

Переваги калланетики можна пояснити великою користю низькоударних вправ. Завдяки малоінтенсивному, повільному й регулярному оздоровчому фітнесу на основі калланетики можна коригувати поставу; поліпшити метаболізм і кровообіг; зробити м'язи, зв'язки й сухожилля еластичними; підвищувати суглобову рухливість; позбуватися болю й дискомфорту в спині; спалювати зайві калорії; приводити організм в тонус; нормалізувати стан нервової системи.

Тож калланетика, як фітнес-програма оздоровчого фітнесу має багато переваг в оздоровленні студентської молоді:

1. Поліпшення фізичної форми. Калланетика сприяє розвиткові гнучкості, м'язової сили й витривалості. Це особливо важливо для студентів, оскільки підтримка фізичної форми може полегшити їхній загальний стан і забезпечити енергію для повноцінного навчання й інших активностей.

2. Поліпшення позиції тіла та спини. Для студентів, які проводять багато часу сидячи за комп'ютером або вчать, калланетика може допомогти покращити поставу й уникнути болю в спині.

3. Зняття стресу. Вправи калланетики можуть допомогти студентам розслабитися, зняти стрес і поліпшити психологічне самопочуття. Це особливо корисно в періоди екзаменаційної сесії та пікових навчальних навантажень.

4. Підвищення ефективності навчання. Фізична активність сприяє поліпшенню кровопостачання мозку. Студенти,

які займаються калланетикою, можуть більше зосередитися на навчанні.

5. Спільнота й підтримка. Групові заняття калланетикою можуть створити можливість для студентів зустрічатися та спілкуватися, що створює соціальні зв'язки й розвиває взаємодію.

6. Безпека й доступність. Калланетика – це тип фізичної активності, який може бути доступним для більшості студентів без особливого обладнання чи тривалого навчання.

7. Оздоровлення організму. Вправи калланетики можуть поліпшити роботу серця, легень, шлунково-кишкового тракту й імунної системи. Це сприяє зменшенню ризику захворювань [1, с. 62].

Висновок. Калланетика – це комплекс фізичних вправ, які базуються на асанах з йога-мистецтва, відсутні стрімкі рухи (стрибки та інші). Головною перевагою є низький рівень травматичності. Регулярні заняття калланетикою допомагають студентам відчувати себе більш енергійними й упевненими у своїх силах, що може позитивно позначитися на їхній самооцінці й загальному самопочутті. Також вони є ефективним інструментом для поліпшення фізичного й психічного здоров'я студентів, сприяючи їхньому гармонійному розвитку. Тренування на основі каланетики можуть стати частиною більш загальної стратегії оздоровлення й підтримки активного способу життя студентів.

Список використаних джерел

1. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2013. 184 с.
2. Heyward V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. Champaign : Human Kinetics. 2006. 426 p.
3. Howley E., Franks B. Don Fitness Professional's Handbook. 5th ed. Champaign : Human Kinetics. 2007. 568 p.