

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ КАЛАНЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті обґрунтовано методику використання каланетики в процесі фізичного виховання студентів. Доведено, що незначна інтенсивність та складність виконання комплексів вправ каланетики дає змогу рекомендувати їх для широкого застосування на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: каланетика, фізичне виховання, студенти.

В статье обосновано методика использования калланетики в процессе физического воспитания студентов. Доведено, что незначительная интенсивность и сложность выполнения комплексов упражнений калланетики дает возможность рекомендовать их для широкого использования на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: калланетика, физическое воспитание, студенты.

In article expediency of use of methodology callanetics during physical education of the students. Some intensification and difficulty of doing callanetics exercises make it possible to recommend them for self training to the students in of Higher educational establishment.

Key words: callanetics, physical education, students.

Постановка проблеми. Сформована практика діяльності кафедр фізичного виховання у ВНЗ скерована на досягнення чисто формальних показників – підготовку до задачі навчальних нормативів та державних тестів. Командно-стройові методи, які донині домінують на заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації, призвели до трансформації мотиваційної сфери студентської молоді. Примусова «підгонка» особистості під певні середні, нехай і науково обґрунтовані, нормативи явно заперечує ідею свободи особистості і гуманістичні принципи розвитку та виховання людини. Гадаємо, що настав час усвідомлення такого поняття, як «фізична культура особистості», і розробки технологій реального втілення її в життя. Саме справжня краса тіла, фізична досконалість, фізичне та психічне здоров'я повинні стати метою і мотивацією до активних занять фізичними вправами [2, с. 45].

Сучасна система фізичного виховання у ВНЗ потребує застосування технологій, які спрямовані на формування та збереження здоров'я, пошуку нових засобів і методів фізичного виховання.

Традиційні засоби і методи, що складають сьогодні основу діючих

програм, недостатньо ефективні. Вони не забезпечують повною мірою покращення фізичного стану студентів, не сприяють підвищенню їх інтересу до фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виходячи з вищезазначеного, а також згідно з багатьма науковими дослідженнями [1; 3; 7], на перший план сьогодні виходить проблема пошуку нових форм занять із фізичного виховання, які, по-перше, носять оздоровчий характер, а по-друге, є досить ефективними щодо впливу на організм і одночасно посилюють для студентів з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Як відзначають дослідники [1; 6; 7], важливим чинником підвищення ефективності занять є зацікавленість студентів, пошук таких видів фізичних вправ, які формуватимуть у студентів мотивацію до занять фізичною культурою.

Крім того з'являються публікації, які пропонують нові, нестандартні методики, що зацікавлять молодь своєю сучасністю та креативністю [10-12]. Однак застосування новітніх технологій у фізичному вихованні потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Одним із популярних серед молоді видів рухової активності є каланетика. У зв'язку з цим **мета нашого дослідження** – науково обґрунтувати методику використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Низька оздоровча ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ у багатьох випадках пояснюється відсутністю у них необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я та фізичної підготовленості.

Основними причинами зниження мотиву та інтересу до занять з фізичного виховання серед студентів ВНЗ є:

- стандартизація системи побудови занять з фізичного виховання;
- стандартизація виконання фізичних вправ протягом тривалого часу;
- низький рівень знань про різновиди фізичних засобів;
- відсутність спеціальних знань про вплив фізичних вправ на організм людини та методичних знань з організації самостійних занять ними.

Ураховуючи ці факти, ми розробили експериментальну методику застосування каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Її мета – забезпечення формування студентами постійного інтересу до занять фізичною культурою, зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та рухової активності.

Каланетика (створена американською балериною Калан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять каланетикою – покращення фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. При цьому акцент робиться на так звані “проблемні” зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину) та важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття каланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього

вигляду (зміцненню м'язів, формуванню гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень [9, с. 338].

Каланетика – це пасивна гімнастика, якою можна займатися в будь-якому віці з будь-яким початковим рівнем фізичної підготовленості (зокрема є можливість чітко дозувати навантаження з урахуванням стану здоров'я). Ще одна перевага каланетики – для занять нею не потрібно якихось особливих пристроїв, спеціалізованого приміщення [5, с. 62].

Крім доступності і посиленості вправ каланетика має й інші переваги. Перш за все це можливість спрямовано впливати на розвиток гнучкості, сили, координації як диференційовано, так і комплексно.

Особливо ефективна каланетика для розвитку гнучкості. Поєднання різноманітних пружних нахилів зі статичними фіксованими утриманнями нахилу, а також послідовність проведення вправ, яка вимагає поступового розтягування певної групи м'язів і збільшення амплітуди виконання з кожною новою вправою, – все це дає можливість активно розвивати гнучкість [4, с. 305].

Ефективним є використання каланетики на заняттях з фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Каланетика пропонує великий арсенал вправ, спрямованих на профілактику остеохондрозу та формування правильної постави. Крім того можливість чіткої спрямованості та дозування навантажень дозволяє розвивати силові якості студентів, які займаються у спеціальній медичній групі, враховуючи специфіку занять при тому чи іншому захворюванні. Всі вправи, які пропонуються для розвитку сили, ґрунтуються на використанні ваги власного тіла. При цьому сила розвивається не за рахунок величини обтяжень, а за рахунок кількості повторень.

В арсеналі каланетики є певна група вправ, що діють на м'язи, які майже не беруть участі в звичних щоденних рухах людини. Систематичне навантаження цих м'язів помітно покращує зовнішній вигляд студентів, робить їх фігуру стрункішою, що, у свою чергу, є досить вагомим мотивом для занять [5, с. 62].

Комплекс системи вправ каланетики складається з чотирьох частин:

1. Розминка (6 вправ);
2. Гарний живіт (4 вправи); стрункі ноги (4 вправи); сідниці й стегна (5 вправ);
3. Розтягування м'язів (6 вправ);
4. «Танець живота» (3 вправи); зміцнення ніг (2 вправи) [8, с. 77].

Вправи каланетики мають вузьку спрямованість на різні частини тіла. Збільшення навантаження в цьому випадку прямо залежить від тривалості виконання однієї вправи й пауз (відпочинку) між ними. Мінімальний час утримання поз – 30 с. Заняття каланетикою для початківців передбачають 32 вправи, а для підготовлених – 56 [8, с. 77].

На підставі систематизації досвіду фахівців різних країн і аналізу науково-методичної літератури, ми розробили методичні рекомендації щодо виконання вправ каланетики:

- перед початком виконання вправ необхідно добре розігріти м'язи;

- вправи бажано виконувати перед дзеркалом – тоді є можливість спостерігати за собою й краще фіксувати рухи;
- у каланетиці надзвичайно велику роль відіграє правильне, спокійне і природне дихання; якщо ритм збився можна перепочити і відновити його;
- прийнявши потрібну позу, слід зафіксувати її на 60-100 секунд (залежно від початкового рівня вашої фізичної підготовки);
- каланетика вимагає концентрації, постійного відчуття свого тіла;
- особливість каланетики – статичне навантаження на м'язи тіла;
- при появі гострих больових відчуттів виконання вправ необхідно припинити;
- у процесі занять потрібно час від часу пити воду;
- тремтіння тіла або кінцівок – свідчення надто великого навантаження;
- під час виконання вправи дихати потрібно економічно та ритмічно, затримка дихання не допускається, інакше організм не одержить потрібної кількості кисню;
- не варто поспішати ускладнювати рухи;
- вправи каланетики можна використовувати у будь-якій частині заняття;
- повний комплекс включає 30 вправ;
- пам'ятайте, що тільки систематичне виконання вправ допоможе досягти мети.

Вправи каланетики є цікавими для студентів, не потребують якогось особливого обладнання чи спеціалізованого приміщення. Вони можуть використовуватися як на заняттях з фізичного виховання, так і вдома. Маючи уявлення про принципи, на яких будується заняття каланетикою, та володіючи навіть незначним арсеналом вправ, кожен студент може займатися самостійно, підбираючи згодом вправи для себе.

Таким чином, практичний досвід свідчить, що використання комплексів вправ каланетики підвищує ефективність занять. Вправи каланетики носять оздоровчий характер, вони є не лише ефективними для організму, а й одночасно посилюють для студентів з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Запропонована нами методика доводить доцільність широкого застосування каланетики на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вейнберг Р. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 335 с.
2. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України : збірник наукових статей галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2001. – Т. 1. – С. 45-47.
3. Ковыршина Г. Д. Калланетика / Г. Д. Ковыршина. – М. : ФиС, 2001. – 26 с.
4. Куліш Н. М. Вплив використання елементів каланетики на розвиток

фізичних якостей студенток під час занять з фізичного виховання у ВНЗ / Н. М. Куліш, Л. С. Ібрагімова // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : збірник наукових матеріалів II Міжнародної конференції. – Дрогобич : КОЛО, 2003. – Вип. 2. – С. 302-306.

5. Куліш Н. М. Вплив засобів каланетики на показники фізичного розвитку та рухових якостей у студенток / Н. М. Куліш, С. І. Городиський // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – С. 60-63.

6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних ВНЗ / М. М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.

7. Радько М. М. Самостійна робота студентів в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів / М. М. Радько, Н. М. Куліш [та ін.]. – Чернівці : БДМУ, 2005. – 320 с.

8. Сорокін Ю. С. Фізичне виховання: теоретична підготовка : методичні вказівки для студентів 3-го курсу / Ю. С. Сорокін, О. М. Олійник, В. Г. Лосік. – Краматорськ : ДГМА, 2008. – 92 с.

9. Теория и методика физического воспитания / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 338 с.

10. Шекман С. Что такое стретчинг / С. Шекман // Физкультура в школе. – М., 1987. – С. 23-36.

11. Шоу Б. Йогаfit / Б. Шоу. – М. : Эксмо, 2005. – 208 с.

12. Wharton J., Wharton F. The Wharton' strength book / J. Wharton, F. Wharton. – USA, 1999. – 258 p.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.