

КАЛЛАНЕТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА

Коломийцева О. Э.¹ к. физ. восп., доц.,

Жук В. А.²

¹*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

²*Харьковская государственная академия физической культуры*

Аннотация. В статье отображены результаты анамнеза и анкетирования студенток вуза 1 года обучения.

Ключевые слова: калланетика, состояние здоровья, мотивы, физическое воспитание, студентки вуза.

Введение. Первый год обучения в высшем учебном заведении обычно связан не только с процессами адаптации студента к новым условиям жизни, но и с формированием жизненных позиций личности студента – будущего квалифицированного специалиста. В этот период преподавателю физической культуры отводится особая роль – и педагога и оратора и аниматора в одном лице с целью стимулировать студента к формированию ценностного отношения к личностной двигательной активности, тем самым воспитывая потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Исходя из выше изложенного, а также в соответствии с научными исследованиями [2, 7, 8] сегодня для преподавателей вузов насущна проблема поиска инновационных технологий физического воспитания, которые носили бы оздоровительный характер и соответствовали бы требованиям молодежи – были эффективными, современными, креативными и вызывали заинтересованность и мотивировали к систематическим занятиям.

Решению проблематики поиска новых подходов в физическом воспитании студентов вузов посвящены ряд исследований. Так, авторы утверждают, что на занятиях по физической культуре необходимо больше

внимания уделять развитию у студентов личностных компонентов здорового образа жизни [11]. Кроме этого исследователи выявили, что занятия традиционной направленности и по специализациям имеют примерно одинаковое влияние на развитие личностных компонентов здорового образа жизни у студентов.

Для решения проблемы низкого уровня физического развития и здоровья студентов авторы рекомендуют использовать на занятиях физической культурой в вузах систему упражнений HOT IRON, которая положительно влияет на показатели силы и выносливости, как у юношей, так и у девушек [13]. О положительном влиянии оздоровительно-тренировочных занятий с использованием средств аквафитнеса на уровень физической работоспособности студентов вуза свидетельствуют научные данные [14]. Результатами занятий китайской оздоровительной гимнастикой ушу под музыку и босиком стало улучшение самочувствия студентов, повышение их психической и физической работоспособности [12]. Целесообразность использования разработанной программы фитнес-йоги для студенток показана в исследованиях [15].

Особое место в рекреационной и оздоровительной сферах физического воспитания студентов занимают калланетика и пилатес. О положительном влиянии метода пилатеса на кардиореспираторные показатели у здоровых студентов высших учебных заведений в возрасте 18-35 лет свидетельствуют результаты эксперимента, проведенного исследователями [10]. Так, после 10-недельного обучения статистически значимые улучшения наблюдались в показателях частоты сердечных сокращений (135.4–124.2 уд/мин), дыхательного коэффициента (1.1–0.9) и других значений. Занятия по методу пилатеса уменьшают стресс, беспокойство, усталость и улучшают настроение, мотивацию у студентов [10].

Теоретические основы формирования у студенток мотивации к занятиям калланетикой рассмотрены [1, 3]. По мнению С. Герасименко, 2014,

незначительные интенсивность и сложность выполнения комплексов упражнений калланетики позволяют рекомендовать их для использования как на занятиях по физическому воспитанию, так и дома. Эффективность занятий калланетикой со студентками, имеющих нарушения осанки, подтверждают научные работы [1].

Таким образом, анализ литературных источников свидетельствует о том, что фитнес-направления становятся важнейшим резервом совершенствования рекреационно-оздоровительной системы занятий физической культурой студенческой молодежи.

В связи с выше изложенным представляется актуальной разработка и внедрение в процесс физического воспитания студенток авторской программы «калланетика».

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось согласно Тематическому плану Харьковской государственной академии физической культуры научной темы «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 гг. (№ госрегистрации 0115U006754).

Цель исследования: рассмотреть калланетику как современное направление физического воспитания студенток.

Материалы и методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы и медицинских карт студентов, анкетирование, тестирование, методы математической статистики. Тестирование силовых способностей проводилось с помощью следующих упражнений. 1) «неполный подъем туловища». Из и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища и касаются исходной отметки. Испытуемый поднимает голову и плечи до момента, пока нижний край лопаток останется лежать – конечная отметка. Фиксируется количество выполненных подъемов. 2) «упор лежа на предплечьях». В и.п. упор лежа на предплечьях, ноги на ширине тазобедренных суставов испытуемый занимает положение «планки» – затылок, плечи, лопатки, ягодицы и пятки в

одной линии. Не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника. Фиксируется время удержания данного положения. 3) «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», фиксировалось количество. Для определения гибкости позвоночного столба использовалось традиционное тестовое упражнение «наклон вперед в и. п. сидя, ноги разведены». Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с использованием пакета Excel. Вычислялись: средняя арифметическая величина ($X_{ср}$); ошибка среднего (m), коэффициент вариации (V), для оценки различий средних значений использовался t-критерий Стьюдента.

В исследованиях приняли участие студентки 1 курса возрастом 16-17 лет в количестве 35 человек, отнесенные по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам.

Основное исследование проводилось в октябре-ноябре 2016-2017 уч. года. Студентки занимались в секции по системе Калланетика два раза в неделю вне учебное время. Занятие длилось 60 мин и состояло из разминки, основной части и заключительной с использованием упражнений на дыхание и релаксацию.

В основу разработки программы занятий калланетикой были положены психолого-педагогические предпосылки формирования мотивации к занятиям физической культурой. Программа включает целевой, функциональный и результативный блоки [9]. Целевой блок представляет спектр целей и задач, реализуемых в ходе формирования мотивации к занятиям калланетикой. Функциональный блок включает обучающий, познавательный, аксеологический и мотивационный компоненты. Результативный блок предполагает получение данных по всем выше перечисленным блокам и на основе их анализа заключение об эффективности разработанного и внедренного в практику физического воспитания студенток высшего учебного заведения программно-методического комплекса «Калланетика».

На сегодняшний день все блоки программно-методического комплекса работают и получены определенные результаты.

Результаты исследования и их обсуждение. На предварительном этапе проведения исследований был осуществлен анализ уровня здоровья студенток по медицинским картам показавший неуклонное уменьшение количества здоровых студентов. Так, за последние пять учебных лет процент студентов, отнесенных к основной медицинской группе, уменьшился с 88,62% в начале 2011-2012 уч. г. до 68,7% в 2015-2016 уч. г. Процент студентов, имеющих пограничный уровень состояния здоровья и отнесенных к подготовительной медицинской группе, изменяется гетерохронно. В то же время более чем вдвое увеличился процент студентов, отнесенных к специальной медицинской группе – с 6,4% до 15,1%.

В начале 2011-2012 уч. г. отмечались единичные случаи – 0,6%, когда студентов по результатам медицинского осмотра в связи с тяжелыми заболеваниями ориентировали на занятия лечебной физической культурой при студенческой или районных поликлиниках. Картина настоящего вызывает беспокойство, поскольку этот процент увеличился в несколько раз – до 3,2%. Особую обеспокоенность вызывает и тот факт, что студенты по разным на то причинам часто скрывают свое реальное состояние здоровья.

Таким образом, первый год обучения требует налаживания контакта между преподавателем и студентом, формирования у студентов навыков здорового образа жизни, а также применения инновационных технологий в сфере физического воспитания студенческой молодежи.

Далее было проведено анкетирование с целью выявления мотивов, побуждающих студенток активно заниматься физической культурой, в частности калланетикой. Основными мотивами для занятий были названы «желание иметь красивую фигуру», «научиться получать положительные эмоции через движение», «быть здоровой», «считается модным следить за собой».

На основе результатов анализа медицинских карт и анкетирования был разработан программно-методический комплекс «Калланетика» для занятий со студентками 1 курса. Программа рассчитана на 72 часа и включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы, задания для самостоятельной работы и рекомендации по питанию.

Результатом занятий оздоровительными видами двигательной деятельности является реализация мотивов и потребностей человека, которые заставили ее заниматься: улучшение самочувствия, уменьшение объемов тела, отсутствие болевых ощущений и т.д. В связи с этим для объективности суждений об изменениях в организме после занятий в программно-методический комплекс «Калланетика» были включены тестовые упражнения. Так, для оценки физического развития является целесообразным следить за антропометрическими показателями: длина и вес тела. По этим двум показателям вычислить Индекс Кетле, по результатам которого оценивается строение тела [6]; обхват расслабленной руки, обхват талии, обхват ягодиц, обхват бедра, обхват голени. Для определения уровня развития физических качеств рациональными будут тестовые упражнения: для определения подвижности в суставах: наклон туловища вперед из положения сидя (стоя на скамейке), закладывание рук за спину. Для определения силы мышц – следующие упражнения: неполный подъем туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, время удержания положения «планки» на предплечьях или руках. Поскольку в калланетике дыхание имеет важное значение, то оценку функциональных возможностей дыхательной системы можно проводить по результатам следующих проб: ЖЕЛ, Штанге и Генче, [4]. В ходе занятий занимающиеся часто меняют исходное положение, переходя из положения лежа в положение сидя или стоя и наоборот. Для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации эффективным будет проведение ортостатической пробы.

Выводы:

1. Анализ медицинских карт свидетельствует о неуклонном уменьшении числа здоровых студенток. Вместе с тем с каждым годом растет процент, отнесенных к специальной медицинской группе и студенток, которым рекомендованы занятия лечебной физической культурой.

2. Результаты проведенного анкетирования позволили определить основные мотивы, которыми руководствуются студентки при выборе занятий по системе калланетика: «желание иметь красивую фигуру», «научиться получать положительные эмоции через движение», «быть здоровой», «считается модным следить за собой».

3. При выполнении упражнений калланетики следует четко придерживаться ряда методических приемов, которые позволят сделать занятия эффективными и придать им оздоровительную направленность, главными из которых является правильное дыхание и удержание рабочей позы.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении является проведение исследований среди студенток вуза 2–4 годов обучения.

Список использованной литературы

1. Дубчук О. В. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II-III ступенів. "Нова педагогічна думка": науково-методичний журнал. Рівне. 2013. №4 (76). С. 100–104.

2. Жук В. А. Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодёжи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 62–69.

3. Коломийцева О. Э., Дейнеко А. Х., Миргород Д. А. Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического вуза. Наука і освіта: наук. – практ. журн. Одеса:

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (серія: Психологія і педагогіка). 2015. № 4/СХХХІІІ. С. 86–89.

4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

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

6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.

7. Ilnitskaya A. S., Kozina Zh. L., Lakhno E. G., Ilnitskaya L. V., Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. Students' attitude to the possibility of applying modern information and communication technologies in the educational process in physical education. *Physical education of students*, 2014, vol. 2, pp. 18–24.

8. Futorny S. M. Problem of shortage of motor activity students. *Physical education of students*, 2013, vol. 3, pp. 75–79.

9. Kolomytseva O. E., Anatskyi R. V. Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical education of students*. 2017. № 2. С. 66–71.

10. Konul Memmedova. Impact of Pilates on Anxiety Attention, Motivation, Cognitive function and Achievement of Students: Structural Modeling. 5th World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership, WCLTA 2014. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Volume 186, 13 May 2015, pp. 544–548.

11. Kudryavtsev M. D., Kramida I. E., Iermakov S. S., Osipov A. Yu. Development dynamic of healthy life style personality component in relatively healthy students. *Physical education of students*, 2016, 6, Pages 26–33.

12. Maksimuk O. V., Vrublevskiy E. P., Lin Wang. Students' motivation to study Chinese recreational gymnastics classes wushu. *Physical education of students*, 2014, vol. 3, pp. 40–43.

13. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Kramida I. E., Iermakov S. S., Kuzmin V. A., Sidorov L. K. Modern methodic of power cardio training in students' physical education. *Physical education of students*, 2016, 6, pp. 34–39.

14. Petrenko N. V., Loza T. A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics. *Physical education of students*, 2014, vol. 4, pp. 32–36.

15. Skurikhina N. V., Kudryavtsev M. D., Kuzmin V. A., Iermakov S. S. Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psychophysical condition and psycho-social health strengthening. *Physical education of students*, 2016, 2, pp. 24–31.