

## КАЛАНЕТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

### СТУДЕНТОК ВИШУ

*Коломійцева О. Е.<sup>1</sup> к.фіз.вих., доц.,*

*Жук В. О.<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

*<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті відображені результати анамнезу та анкетування студенток вишу 1 року навчання.

**Ключові слова:** каланетика, стан здоров'я, мотиви, фізичне виховання, студентки вишу.

**Вступ.** Перший рік навчання у вищому навчальному закладі зазвичай пов'язаний не лише з процесами адаптації студента до нових умов життя, а й з формуванням життєвих позицій особистості студента – майбутнього кваліфікованого спеціаліста. У цей період викладачу фізичної культури відводиться особлива роль – педагога, оратора та аніматора в одній особі з метою стимулювати студента до формування ціннісного ставлення до особистої рухової активності, виховуючи потребу в регулярних заняттях фізичною культурою.

Виходячи з вище викладеного, а також відповідно до наукових досліджень [2, 7, 8], сьогодні для викладачів вишів актуальна проблема пошуку інноваційних технологій фізичного виховання, які носили б оздоровчий характер і відповідали б вимогам молоді – були ефективними, сучасними, креативними і викликали зацікавленість та мотивували до систематичних занять.

Рішенням проблеми пошуку нових підходів у фізичному вихованні студентів вишів присвячені ряд досліджень. Так, автори стверджують, що на заняттях з фізичної культури необхідно більше уваги приділяти розвитку у

студентів особистісних компонентів здорового способу життя [11]. Крім цього, дослідники виявили, що заняття традиційної спрямованості та за спеціалізаціями мають приблизно однаковий вплив на розвиток особистісних компонентів здорового способу життя у студентів.

Для вирішення проблеми низького рівня фізичного розвитку і здоров'я студентів автори рекомендують використовувати на заняттях фізичною культурою у вищих систему вправ HOT IRON, яка позитивно впливає на показники сили та витривалості як у юнаків, так і у дівчат [13]. Про позитивний вплив оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аквафітнесу на рівень фізичної працездатності студентів вишу свідчать наукові дані [14]. Результатами занять китайською оздоровчою гімнастикою ушу під музику і босоніж стало поліпшення самопочуття студентів, підвищення їхньої психічної та фізичної працездатності [12]. Доцільність використання розробленої програми фітнес-йоги для студенток показана в дослідженнях [15].

Особливе місце в рекреаційній та оздоровчій сферах фізичного виховання студентів займають каланетика та пілатес. Про позитивний вплив методу пілатесу на кардіореспіраторні показники у здорових студентів вищих навчальних закладів віком 18-35 років свідчать результати експерименту, проведеного дослідниками [10]. Так, після 10-тижневого навчання статистично значущі покращення спостерігалися в показниках частоти серцевих скорочень (135.4–124.2 уд/хв), дихального коефіцієнта (1.1–0.9) та інших значень. Заняття за методом пілатесу зменшують стрес, тривожність, втому та покращують настрій і мотивацію у студентів [10].

Теоретичні основи формування у студенток мотивації до занять каланетикою розглянуті в роботах [1, 3]. На думку С. Герасименко, 2014, незначні інтенсивність і складність виконання комплексів вправ каланетики дозволяють рекомендувати їх для використання як на заняттях з фізичного виховання, так і вдома. Ефективність занять каланетикою зі студентками, які мають порушення постави, підтверджують наукові роботи [1].

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про те, що фітнес-напрямки стають важливим резервом удосконалення рекреаційно-оздоровчої системи занять фізичною культурою студентської молоді.

У зв'язку з вище викладеним, актуальним є розробка та впровадження в процес фізичного виховання студенток авторської програми «каланетика».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно з Тематичним планом Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

**Мета дослідження:** розглянути каланетику як сучасний напрямок фізичного виховання студенток.

**Матеріали та методи дослідження.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та медичних карток студентів, анкетування, тестування, методи математичної статистики. Тестування силових здібностей проводилося за допомогою наступних вправ. 1) «неповний підйом тулуба». З вих. положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба і торкаються вихідної позначки. Обстежуваний піднімає голову і плечі до моменту, коли нижній край лопаток залишається лежати – кінцева позначка. Фіксується кількість виконаних підйомів. 2) «упор лежачи на передпліччях». У вих. положенні упор лежачи на передпліччях, ноги на ширині тазостегнових суглобів обстежуваний займає положення «планки» – потилиця, плечі, лопатки, сідниці та п'яти в одній лінії. Не допускається прогин у поперековому відділі хребта. Фіксується час утримання цього положення. 3) «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», фіксувалася кількість. Для визначення гнучкості хребетного стовпа використовувалося традиційне тестове вправу «нахил вперед з вих. положення сидячи, ноги розведені». Статистична обробка результатів тестування проводилася з використанням пакету Excel. Обчислювалися: середнє арифметичне значення ( $\bar{X}$ ); помилка середнього ( $m$ ), коефіцієнт варіації ( $V$ ),

для оцінки відмінностей середніх значень використовувався t-критерій Стьюдента.

У дослідженнях взяли участь студентки 1 курсу віком 16-17 років у кількості 35 осіб, віднесені за результатами медичного огляду до основної та підготовчої медичних груп.

Основне дослідження проводилося в жовтні-листопаді 2016-2017 навч. року. Студентки займалися у секції за системою Каланетика двічі на тиждень у позанавчальний час. Заняття тривало 60 хв і складалося з розминки, основної частини та заключної з використанням вправ на дихання та релаксацію.

В основу розробки програми занять каланетикою були покладені психолого-педагогічні передумови формування мотивації до занять фізичною культурою. Програма включає цільовий, функціональний та результативний блоки [9]. Цільовий блок представляє спектр цілей і завдань, що реалізуються під час формування мотивації до занять каланетикою. Функціональний блок включає навчальний, пізнавальний, аксіологічний та мотиваційний компоненти. Результативний блок передбачає отримання даних за всіма вищепереліченими блоками і на основі їх аналізу висновок про ефективність розробленого та впровадженого в практику фізичного виховання студенток вищого навчального закладу програмно-методичного комплексу «Каланетика».

На сьогодні всі блоки програмно-методичного комплексу працюють і отримані певні результати.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На попередньому етапі проведення досліджень було здійснено аналіз рівня здоров'я студенток за медичними картками, який показав неухильне зменшення кількості здорових студентів. Так, за останні п'ять навчальних років відсоток студентів, віднесених до основної медичної групи, зменшився з 88,62% на початку 2011-2012 навч. р. до 68,7% у 2015-2016 навч. р. Відсоток студентів, які мають прикордонний рівень стану здоров'я і віднесені до підготовчої медичної групи, змінюється

гетерохронно. Водночас більш ніж удвічі збільшився відсоток студентів, віднесених до спеціальної медичної групи – з 6,4% до 15,1%.

На початку 2011-2012 навч. р. відзначалися поодинокі випадки – 0,6%, коли студентів за результатами медичного огляду у зв'язку з тяжкими захворюваннями орієнтували на заняття лікувальною фізичною культурою при студентській або районних поліклініках. Картина сьогодення викликає занепокоєння, оскільки цей відсоток збільшився в кілька разів – до 3,2%. Особливу стурбованість викликає і той факт, що студенти з різних причин часто приховують свій реальний стан здоров'я.

Таким чином, перший рік навчання вимагає налагодження контакту між викладачем та студентом, формування у студентів навичок здорового способу життя, а також застосування інноваційних технологій у сфері фізичного виховання студентської молоді.

Далі було проведено анкетування з метою виявлення мотивів, що спонукають студенток активно займатися фізичною культурою, зокрема каланетикою. Основними мотивами для занять були названі «бажання мати гарну фігуру», «навчитися отримувати позитивні емоції через рух», «бути здоровою», «вважається модним стежити за собою».

На основі результатів аналізу медичних карток та анкетування було розроблено програмно-методичний комплекс «Каланетика» для занять зі студентками 1 курсу. Програма розрахована на 72 години і включає в себе теоретичний, практичний та контрольний розділи, завдання для самостійної роботи та рекомендації щодо харчування.

Результатом занять оздоровчими видами рухової діяльності є реалізація мотивів і потреб людини, які змусили її займатися: поліпшення самопочуття, зменшення об'ємів тіла, відсутність больових відчуттів тощо. У зв'язку з цим для об'єктивності суджень про зміни в організмі після занять у програмно-методичний комплекс «Каланетика» були включені тестові вправи. Так, для оцінки фізичного розвитку є доцільним стежити за антропометричними

показниками: довжина і вага тіла. За цими двома показниками обчислити Індекс Кетле, за результатами якого оцінюється будова тіла [6]; обхват розслабленої руки, обхват талії, обхват сідниць, обхват стегна, обхват гомілки. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей раціональними будуть тестові вправи: для визначення рухливості у суглобах: нахил тулуба вперед із положення сидячи (стоячи на лавці), закладання рук за спину. Для визначення сили м'язів – наступні вправи: неповний підйом тулуба, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, час утримання положення «планки» на передпліччях або руках. Оскільки у каланетиці дихання має важливе значення, то оцінку функціональних можливостей дихальної системи можна проводити за результатами наступних проб: ЖЄЛ, Штанге та Генче, [4]. У ході занять ті, що займаються, часто змінюють вихідне положення, переходячи з положення лежачи в положення сидячи або стоячи і навпаки. Для характеристики функціональної повноцінності рефлексорних механізмів регуляції гемодинаміки та оцінки збудливості центрів симпатичної іннервації ефективним буде проведення ортостатичної проби.

**Висновки:**

1. Аналіз медичних карт свідчить про неухильне зменшення кількості здорових студенток. Водночас щороку зростає відсоток, віднесених до спеціальної медичної групи та студенток, яким рекомендовані заняття лікувальною фізичною культурою.
2. Результати проведеного анкетування дозволили визначити основні мотиви, якими керуються студентки при виборі занять за системою каланетика: «бажання мати гарну фігуру», «навчитися отримувати позитивні емоції через рух», «бути здоровою», «вважається модним стежити за собою».
3. При виконанні вправ каланетики слід чітко дотримуватися низки методичних прийомів, які дозволять зробити заняття ефективними та

надати їм оздоровчої спрямованості, головними з яких є правильне дихання та утримання робочої пози.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямку є проведення досліджень серед студенток вишу 2–4 років навчання.

### Список літератури

1. Дубчук, О. В. (2013). 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*, (4(76)), 100-104.
2. Жук, В. О. (2016). Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 62-69. Вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/308477>
3. Коломийцева, О. Э., Дейнеко, А. Х., & Миргород, Д. А. (2015). Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического вуза. *Наука і освіта: наук.-практ. журн.*, (4/СХХХІІІ), 86-89.
4. Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., & Безверхня, Г. В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб.* Київ: Олімп. л-ра.
5. Куліш, Н. М., & Городиський, С. І. (2007). Вплив засобів каланетики на показники фізичного розвитку та рухових якостей у студенток. У М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольські, & Ю. Шкрєбтія (Ред.), *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія* (с. 60-63). Дрогобич: КОЛО.

6. Сергієнко, Л. П. (2010). *Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник*. Київ: КНТ.
7. Ilnitskaya, A. S., Kozina, Zh. L., Lakhno, E. G., Ilnitskaya, L. V., Cieślicka, M., Stankiewicz, B., & Pilewska, W. (2014). Students' attitude to the possibility of applying modern information and communication technologies in the educational process in physical education. *Physical Education of Students*, 2, 18-24.
8. Futorny, S. M. (2013). Problem of shortage of motor activity students. *Physical Education of Students*, 3, 75-79.
9. Kolomytseva, O. E., & Anatskyi, R. V. (2017). Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical Education of Students*, 2, 66-71.
10. Memmedova, K. (2015). Impact of Pilates on anxiety, attention, motivation, cognitive function and achievement of students: Structural modeling. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 186, 544-548. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.158>
11. Kudryavtsev, M. D., Kramida, I. E., Iermakov, S. S., & Osipov, A. Yu. (2016). Development dynamic of healthy lifestyle personality component in relatively healthy students. *Physical Education of Students*, 6, 26-33.
12. Maksimuk, O. V., Vrublevskiy, E. P., & Wang, L. (2014). Students' motivation to study Chinese recreational gymnastics classes wushu. *Physical Education of Students*, 3, 40-43.
13. Osipov, A. Yu., Kudryavtsev, M. D., Kramida, I. E., Iermakov, S. S., Kuzmin, V. A., & Sidorov, L. K. (2016). Modern methodic of power cardio training in students' physical education. *Physical Education of Students*, 6, 34-39.
14. Petrenko, N. V., & Loza, T. A. (2014). 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*, 4, 32-36.



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