

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

# **Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини**

**Науково-практична конференція**

**(Харків, 27 жовтня 2022 року)**

ХНМУ  
Харків  
2022

*Громко Є.А.*

**НЕОБХІДНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВИХ МЕДИКІВ СТУДЕНТІВ.....46-52**

*Здоровець А.О.*

**ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ  
СЬОГОДЕННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....52-57**

*Корчевська О.Г., Стратій Н.В.*

**ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ КАЛЛАНЕТИКА НА  
ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА  
РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК.....57-65**

*Коцар О.В., Селіванов Є.В.*

**НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗЛАДУ НА  
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....66-70**

*Kutsiy D.V., Achourov A.E.*

**ETUDIER LE SENS DES MESURES D'HYGIENE  
APPROPRIEES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT  
D'ATHLÈTES EN CONDITIONS DE MONTAGNE.....70-84**

*Kutsyi D.V., Posypayko A.O.*

**GENERAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL  
PLAYERS IN STUDENT TEAMS.....85-91**

*Kutsyi D.V., Hryshchenko O. I., Posypayko A. O.*

**NORMS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS IN  
UNIVERSITIES.....92-99**

2. Баченіна Є.А., Хачатурян А.Ю. Пошук нових форм та методів оптимізації викладання фізкультури та спорту у вищій школі. У збірнику: Двигуна активність. Спорт. Особистість. Матеріали (з міжнародною участю) науково-практичної конференції. 2019. - С. 67-71.
3. Ільїн С.М., Ішмухаметова Н.Ф. Проблеми та перспективи розвитку студентського спорту. Соціально-педагогічні аспекти фізичного виховання молоді. Збірник наукових праць XVII Міжнародної науково-практичної конференції. 2019. - С. 67-72.

Корчевська Оксана Геннадіївна  
Стратій Наталія Володимирівна

Вплив вправ системи калланетика на покращення фізичного розвитку та рухових якостей студенток

Харківській національний університет імені В.Н. Каразіна  
Кафедра фізичного виховання та спорту

[Korchevskajaksu@gmail.com](mailto:Korchevskajaksu@gmail.com)

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

[nv.stratij@kntmu.edu.ua](mailto:nv.stratij@kntmu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** В результаті зростання науково-технічного прогресу на сучасному етапі продовжує прогресувати гіподинамія, що негативно впливає на здоров'я

молоді. На перший план сьогодні виходить проблема пошуку нових форм занять з фізичного виховання, які, по-перше, мають оздоровчий характер, по-друге, ефективно впливають на організм і одночасно і одночасно під силу студентам з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Важливим фактом підвищення ефективності занять є зацікавленість студентів. Необхідно знаходити такі види фізичних вправ, які формують у студентів мотивацію займатися фізичною культурою як на заняттях, так і самостійно. Особливо це стосується дівчат. Юнаки більш активно займаються фізичною культурою та спортом. Їх частіше можна побачити у залі атлетичної гімнастики, на футбольних, волейбольних чи баскетбольних майданчиках. Дівчата більш пасивні, особливо якщо вони мають зайву вагу. У цьому випадку особливо важливо залучити студенток займатися фізичною культурою та спортом. Складається парадоксальна ситуація, коли людина уникає займатися фізичними вправами, хоча вони є єдиним безпечним джерелом у вирішенні її проблем.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Як зазначає ціла низка дослідників важливим показником покращення

ефективності занять є зацікавленість студентів. Аналіз сучасної науково-методичної літератури та практика фізичного виховання свідчить, що використання нових фізкультурно-спортивних видів, фізичних вправ суттєво активізує рухову діяльність тих, хто займається, підвищує їх інтерес до фізичної культури, зокрема використання калланетики на заняттях з фізичного виховання, підвищує ефективність занять та впливає на формування позитивної мотивації займатися фізичною культурою [1, 2].

Як відомо, калланетика – це повільна, спокійна за формою гімнастика зі статичним навантаженням. Вона високоефективна та сприяє зниженню ваги, об'ємів тіла та зміцненню м'язів.

Особливо ефективно заняття калланетикою впливають на розвиток гнучкості. Поєднання різних пружинних нахилів зі статичними фіксованими нахилами, а також послідовність виконання вправ, що вимагає поступового розтягування певної групи м'язів та збільшення амплітуди виконання з кожною новою вправою – все це дає можливість активніше розвивати гнучкість.

Всі вправи, які пропонує калланетика для розвитку сили, базуються на використанні ваги власного тіла. Сила

розвивається не тільки за рахунок збільшення навантаження, а й за рахунок кількості повторень вправ.

В арсеналі калланетики є певна група вправ, які діють на глибокі м'язи, які майже не беруть участь у звичайних щоденних рухах людини. Систематичне навантаження цих м'язів помітно покращує зовнішній вигляд студенток, робить їх фігуру стрункішою, що в свою чергу є вагомим мотивом для занять [3].

Мета дослідження полягала у вивченні впливу вправ системи каланетика на показники фізичного розвитку та рухових якостей студенток, формуванні потреби у руховій активності, підвищенні ефективності навчального процесу.

Дослідження проводилось на базі кафедри фізичного виховання Харківського національного університету ім. В.М.Каразіна. У дослідженні взяли участь 15 студенток, середній вік яких становив 18 років. Дівчата займалися каланетикою двічі на тиждень, по годині. Кожне експериментальне заняття складалося з трьох частин із обов'язковим урахуванням загальнопедагогічних принципів.

У підготовчій частині заняття застосовувалася ходьба та її різновиди під час підготовки організму до майбутньому навантаженню (25 % від загального часу заняття). В

основному проводився комплекс вправ системи каланетика. Виконувалися обов'язкові вправи на розвиток сили м'язів спини, черевного преса та м'язів пояса верхніх кінцівок (у статодинамічному режимі з чергуванням коротких періодів дії та тривалих інтервалів відпочинку). Широко використовувалися вправи для розслаблення, а також дихальні вправи (грудне, черевне та діафрагмальне дихання, яке виконується як відпочинок після виконання статодинамічної роботи) (58% від загального часу). У заключній частині заняття використовувалися вправи на розтягування (стретчинг) та ходьба у поєднанні з дихальними вправами (17% від загального часу).

Для визначення рухових якостей використовувалися показники: сила-згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість повторень); підйом прямих ніг до кута 90 на гімнастичній стінці (кількість повторень); гнучкість – нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві (см). Показники були зняті у травні та повторно у жовтні 2021 року.

Таблиця 1.

Рухові якості	Початкові виміри	Зміни в кінці експерименту	Відсоток змін
---------------	------------------	----------------------------	---------------

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	9	16	+78
Підйом прямих ніг до кута 90° на гімнастичній стінці (кількість)	9,6	15,7	+63.5
Гнучкість (см)	19,7	24,6	+24,8

За даними дослідження, спостерігається динаміка змін показників рухової активності. Даний розподіл матеріалу на занятті, динамічність та спеціально підібрані вправи дозволяють підвищити ефективність впливу фізичного навантаження на рівень силових здібностей студенток, збільшити рівень гнучкості, що сприяє не тільки формуванню навичок правильної постави, а й робить стрункішою.

**Висновки.** Таким чином, в результаті проведеного дослідження та аналізу отриманих даних можна стверджувати, що цілеспрямовані та регулярні заняття калланетикою позитивно впливають на організм студенток, аніж комплекси загальнорозвиваючих вправ. При цьому вони викликають зміни показників фізичного розвитку, фізичного



та психічного самопочуття після занять, значні зміни рухових якостей – сила та гнучкість, а також зміцнюють м'язовий тонус та покращують емоційний стан, що підвищує інтерес до фізичної культури.

### **Література:**

1. Анікеев Д.М. Двигуна активність у способі життя студентської молоді: автореф. канд. з фіз. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Д. М. Анікеев. Київ, 2012, 20 с.
2. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я та фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко//Теорія та методика фізичного виховання та спорту. 2007. №1. З. 17 – 21.
3. Бабешко О. В. Уроки степ-аеробіки в школі / О. В. Бабешко // Фізичне виховання у школі. 2007. №3. З. 35-38.
4. Базилевич Н. Особливості організації оздоровчого фітнесу «FitCurves» як здоров'язберігаючої технології для жінок / Н. Базилевич // Спортивний вісник Наддніпрянщини. 2014. №2. З. 4 – 8.
5. Біляк Ю.І. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини/Ю.І. Біляк, Н.А. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-

во освіти та науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009. № 3. С. 58-61.

6. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток/В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2012. Вип. 98. Том III. З. 58-61.

7. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська [та ін.] // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л., 2014. С. 120 - 123.

8. Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану та працездатності / Г.П. Грибан// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2012. № 7 ХДАМ: ХІВНОК. 2012.

9. Гружевський В.А. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.  
№3. 2014. С.19-24.

10. Бурбо Люсі. Калланетика - 10 хвилин на день / Бурбо Люсі // Видавництво Фенікс, 2005. - 160 с.

11. Гумен В. Вплив занять шейпінгом на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен, М. Лінець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: нав. моногр. / За ред. Єрмакова. Харків, 2006. №11. З. 31-35.

12. Яніх В. Каланетика / В. Яніх, А. Захаркіна // Видавництво АСТ, 2007. - 62 с.