

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

*Ушакова И.А., канд. биол. наук, доцент  
ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава РФ,  
г. Волгоград, Российская Федерация*

**Введение.** В настоящее время насчитывается большое количество двигательных систем, цель которых улучшение здоровья и коррекция фигуры. Калланетика – уникальная и популярная находка в оздоровительной сфере, повышающая энергию, дающая возможность занимающимся почувствовать свои мышцы [1, 2].

**Цель.** Определить эффективность занятий калланетикой для студенток медицинского вуза в годичном цикле.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 19 студенток I – VI курсов различных факультетов Волгоградского государственного медицинского университета в возрасте 18 – 24 лет занимающихся калланетикой. Для определения эффективности воздействия занятий данным видом двигательной активности на организм занимающихся проводились измерения: толщины кожно-жировой складки (ТКЖС), точности мышечных усилий (ТМУ, правой и левой руки), расстояния между кистями в упражнении «выкрут плечевых суставов с гимнастической палкой», ширины захвата кистей рук за спиной. Проводилась динамометрия левой и правой кисти. Фиксировались результаты выполнения тестов на проявление физических качеств: гибкость (из исходного положения стоя и сидя), быстрота (10 хлопков прямыми руками над головой), сила (мышц брюшного пресса, подъем из положения лежа), выносливость (удержание гантелей на вытянутых в стороны руках).

**Результаты.** В результате проведенного исследования наблюдалась положительная динамика практически по всем тестируемым параметрам. Сократилось время выполнения 10 хлопков прямыми руками над головой с  $6,9 \pm 0,17$  до  $6,5 \pm 0,15$  секунд, повысился результат в тесте на гибкость стоя с  $16,3 \pm 1,55$  до  $18,2 \pm 1,45$  см, на гибкость сидя – с  $17,0 \pm 2,27$  до  $20,1 \pm 2,08$  см. Увеличился результат в силовом нормативе с  $41,2 \pm 2,21$  до  $47,2 \pm 1,91$  раз. Зарегистрирован прирост статической выносливости (удержание гантелей на вытянутых в стороны руках) с  $99,4 \pm 8,19$  до  $104,3 \pm 5,54$  секунд. Уменьшилось расстояние захвата кистей рук за спиной при нахождении правого локтя в верхнем положении с  $68,1 \pm 1,31$  до  $67,2 \pm 1,51$  см, при противоположном захвате – с  $71,2 \pm 1,33$  до  $68,3 \pm 1,43$  см. В упражнении «выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой» расстояние между кистями уменьшилось с  $76,4 \pm 3,40$  до  $69,5 \pm 3,66$  см. Толщина кожно-жировой складки уменьшилась с  $12,2 \pm 0,7$  до  $11,0 \pm 0,55$  мм. Сила левой кисти увеличилась в среднем с  $29,3 \pm 1,0$  до  $30,2 \pm 0,86$  кг, правой кисти – практически не изменилась.

Анализ проведенных исследований позволил выявить динамику по интересующим нас параметрам с учетом качественного и количественного показателя:

- в гибкости стоя у 73,7% девушек прирост составил от 2 до 7 см ( $\bar{x}=3$  см), у 5,3% ухудшилась на 2 см, у 21,0% – не изменилась;
- скорость выполнения 10 хлопков возросла у 84,2% испытуемых от 0,1 до 1,1 сек ( $\bar{x}=0,6$  сек), у 10,5% – снизилась от 0,1 до 0,5 сек ( $\bar{x}=0,2$  сек), у 5,3% данный показатель остался без изменений;
- результат в силовом тесте улучшился у 84,2% девушек от 3 до 13 раз ( $\bar{x}=8$  раз), у 10,5% ухудшился от 1 до 14 раз ( $\bar{x}=7$  раз), остался без изменений у 5,3% занимающихся;
- показатель статической выносливости улучшился у 68,4% студенток от 3 до 40 сек ( $\bar{x}=23$  сек), ухудшение произошло у 31,6% от 4 до 67 сек ( $\bar{x}=34$  сек);
- толщина кожно-жировой складки у 57,9% уменьшилась от 0,5 до 7,5 мм ( $\bar{x}=2$  мм), увеличилась у 26,3% от 0,5 до 1,5 мм ( $\bar{x}=1$  мм), осталась без изменений у 15,8%. В ряде случаев, на наш взгляд, ТКЖС увеличилась у занимающихся из-за факторов: низкая посещаемость, игнорирование рекомендаций тренера и др.;
- величина захвата рук за спиной (правый локоть вверх) у 79% студенток результат улучшился с 1 до 9 см ( $\bar{x}=3$  см), ухудшился у 15,7% с 3 до 4 см ( $\bar{x}=4$  см), у 5,3% занимающихся изменения не зафиксированы; при противоположном положении рук (левый локоть вверх) у 84,2% испытуемых результат улучшился с 1 до 8 см ( $\bar{x}=4$  см), у 5,3% ухудшение составило 4 см, у 10,5% изменений не выявлено;
- в упражнении «выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой» у 79% студенток результат улучшился с 2 до 23 см ( $\bar{x}=9$  см), у 10,5% ухудшился на 7 см, и остался без изменений у 10,5%;
- величина гибкости (сидя) возросла у 73,7% в среднем на 5 см, вместе с тем ухудшение произошло у 15,8% участниц исследования от 1 до 3 см ( $\bar{x}=2$  см), изменений не выявлено у 10,5%;
- сила мышц правой кисти увеличилась у 36,8% занимающихся от 2 до 5 кг ( $\bar{x}=2,5$  кг), ухудшение наблюдалось у 42,2% от 1 до 7 кг ( $\bar{x}=3$  кг), у 21,0% девушек изменений не было; величина динамометрии левой кисти улучшилась у 47,4% занимающихся от 1 до 7 кг ( $\bar{x}=3$  кг), от 1 до 6 кг ( $\bar{x}=3$  кг) ухудшилась у 26,3%, не выявлено изменений у 26,3% занимающихся.

В ходе проведенного исследования наибольший прирост показателей был определен в тестах на гибкость (сидя), гибкость (стоя), силовую подготовку, в упражнении «выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой».

Минимальный прирост: динамометрия правой кисти, 10 хлопков прямыми руками над головой, захват рук за спиной (правый локоть вверх).

В результате годичного эксперимента улучшение по всем тестируемым показателям были зарегистрированы у 5% участниц, у 10% девушек прогресс был в десяти показателях; у 47% – в семи, у 26% – в восьми, у 12% занимающихся – в пяти. По данным исследования, у 36% студенток зафиксированы ухудшения от 1 до 5 параметров.

Анкетирование студенток, занимавшихся калланетикой от 1 года до 5 лет и посещавших занятия 2–3 раза в неделю выявило улучшение их общего состояния. Среди наиболее значимых эффектов девушки отметили: уменьшение и исчезновение болей в спине, улучшение осанки, снижение массы тела, улучшение тонуса мышц, улучшение гибкости. Так же среди положительных изменений выделялись: улучшение обмена веществ, укрепление иммунной системы, уменьшение подверженности стрессовым ситуациям, сокращение пропусков занятий по болезни.

**Заключение.** Накопленный опыт позволил разработать некоторые рекомендации, для более успешного проведения занятий со студентками вуза:

- на начальном этапе проводить занятия по 3 раза в неделю по 1 часу, затем сократить тренировки до 2 раз в неделю. При достижении стабильных успехов, можно заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие, отличное самочувствие и прекрасное настроение.

- при дозированных упражнениях калланетики, наиболее эффективных для оздоровления, необходимо соблюдать правило постепенности наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Добавление нагрузок составляет 3-5% на каждой неделе тренировок. Удерживать принятую позу необходимо по продолжительности насколько позволяет физическая подготовленность. На начальном этапе достаточно 10-20 секунд, на более подготовленном уровне – до 30 секунд, в дальнейшем можно увеличить время удержания позы до 60 секунд.

#### Литература

1. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 116-122.

2. Эрзямкина, И.В. Влияние калланетики на общее самочувствие студентов специальных групп /И.В. Эрзямкина //Вестник науки и образования. – 2017. – №11(35). – С. 94-104.