

И так, по результатам эксперимента мы видим, что при занятии оздоровительным бегом увеличиваются аэробные способности организма, повышается выносливость и способность организма адаптироваться к физической нагрузке. Повышение аэробных возможностей организма непосредственно связано с оздоровительным эффектом и улучшением работоспособности. Тем самым являясь профилактикой заболеваний сердечно – сосудистой системы, органов дыхания. Способствует нормализации веса и артериального давления. Повышает общий иммунитет и снижает риск простудных заболеваний.

### Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура для работников умственного труда: научно-популярная серия / В.И. Ильинич, М.Я. Виленский. – М., Знание, 1983. – 64 с.

2. Студопедия [Электронный ресурс] / Здоровье и фитнес – 2016. – 06 сентября. – URL: [http://studopedia.ru/6\\_164482\\_proba-sidya-stoya-po-neteslenko.html](http://studopedia.ru/6_164482_proba-sidya-stoya-po-neteslenko.html) (дата обращения: 06.09.2016).

Тест Купера [Электронный ресурс] / Здоровье и фитнес – 2016. – 11 сентября. – URL: <http://newrunners.ru/mag/3-km-za-12-minut-что-такое-тест-купера/> (дата обращения: 11.09.2016).

*In this paper, we consider the positive effect of health improvement on the body as a whole, as well as the direct effect on the cardiovascular system of a person, the dynamics of samples and tests conducted with students involved in health running are monitored. The purpose of the work: to determine the effect of dosed wellness run on the cardiovascular system of student youth.*

**Keywords:** *health running, cardiovascular system, positive impact, female students.*

### **О. А. Захарченко, М. Ю. Палашенко**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь  
E-mail: [sportchair@gsu.by](mailto:sportchair@gsu.by)

## **ВЛИЯНИЕ КАЛЛАНЕТИКИ И АЭРОБИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*В данной работе рассматриваются вопросы о внедрении в учебные занятия по физическому воспитанию оздоровительной аэробики и гимнастики калланетика и о влиянии данных методик на функциональное состояние студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.*

**Ключевые слова:** *аэробика, калланетика, упражнения, студенты.*

Занятия в вузе со студентами специально-медицинских групп обладают определенной спецификой и некоторыми трудностями. Прежде всего, данный контингент студенческой молодежи не имеет привычки заниматься физическими упражнениями. В своем большинстве в школьные годы такие студенты большую часть времени проводили на скамейке или занимались без особого педагогического контроля. Еще одной проблемой является то, что такие студенты относятся к себе чересчур бережно, чаще всего не обоснованно. Существует ошибочное мнение, как самих студентов, так и их родителей, что физическая нагрузка может нанести вред их здоровью и всячески избегают физической активности. Все это усугубляется увлечением современной молодежи различными гаджетами и интернетом. Физическая культура не является для таких студентов серьезной учебной дисциплиной. С таким багажом они и приходят в вуз. К сожалению, с каждым годом данных студентов не становится меньше, а наоборот численность специально-медицинских групп возрастает.

В связи с этим, наряду с основными задачами физического воспитания задачей преподавателей вуза еще является сформировать у таких студентов привычку и потребность к физическим упражнениям. Объяснить и убедить их в полезном влиянии физической активности на здоровье человека. И научить рационально подбирать комплексы упражнений. Студенты, имеющие те или иные заболевания, как правило, не обладают развитыми двигательными навыками и имеют низкий уровень физического развития.

В связи с этим на занятиях по физическому воспитанию необходимо не только следовать учебной программе, но и применять различные традиционные способы и методы физической культуры, которые помогли бы заинтересовать студентов. Таковыми, на наш взгляд могут явиться калланетика и аэробика.

За последнее время аэробика шагнула очень далеко. В современном мире были разработаны и внедрены и большое количество разных систем и направлений. Все эти системы и направления призваны продуктивно развивать основные физические качества человека. Таковыми являются: выносливость, сила, координация, гибкость. Огромное разнообразие и возможность частого обновления программ, использование различного рода инвентаря, использование музыки на занятиях, все это выгодно выделяет аэробику из числа других методов и обеспечивает ей большую популярность.

По мнению исследователей, растущая востребованность аэробики заключается в разновекторности влияния данных занятий на различные системы организма человека. А непосредственно, аэробика с использованием танцевальных элементов еще в большей степени активизирует самые значимые физиологические системы организма, такие как, сердечно-сосудистая и дыхательная. При условии регулярных занятий и сбалансированного питания подкожный жировой слой становится меньше, нормализуется вес и приближается к оптимальному процент содержания в организме мышечной

массы по отношению к жировой. Увеличивается аэробный потенциал организма, что в свою очередь положительно отражается на кардиосистеме. Использование различных программ аэробики в зоне преимущественно умеренной мощности (в среднем, не более 70 % от максимальной интенсивности нагрузок) выгодно отличается от традиционных средств физической подготовки студенток вуза [1].

Калланетика – это разновидность фитнес гимнастики, комплексы которой состоят из статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц. Данная гимнастика включает в себя упражнения для всех групп мышц, а так же упражнения из ряда восточных гимнастик, а также дыхательные упражнения. Упражнения разработаны так, что в работу вовлечены все мышечные группы. В отличие от аэробики это спокойная и медленная гимнастика. Она основывается на растягивающих упражнениях, вызывающих проработку глубоко расположенных мышечных групп, что невозможно сделать на тренировках аэробной направленности.

Калланетика помогает нормализовать массу тела, укрепить осанку, улучшить мышечный тонус и гибкость, укрепить суставы, наладить обмен веществ, активизировать иммунную систему организма. Данный вид фитнеса является одним из самых нетравматичных. Противопоказаний для занятий калланетикой не так уж и много.

В связи с этим в учебные занятия по физическому воспитанию, с целью повышения функциональных возможностей и улучшения физического развития студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, были включены данные методики. Как в начале, так и в конце семестра со студентами, занимающимися по данной методике, были проведены функциональные пробы (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи, проба Рюффье). Так же измерялась масса тела, и было проведено анкетирование.

Ортостатическая проба проводилась следующим образом: отдохнув в положении лежа 5-10 минут, измерить пульс. Встать и измерить пульс в положении стоя. Определить разницу. До 12 ударов – хорошее состояние ССС, 13-18 ударов – удовлетворительное, 19-25 – неудовлетворительное, свыше 25 – переутомление.

Проба Штанге: после 2-3 глубоких вдоха и выдоха сделать полный вдох и задержать дыхание. Менее 39 сек – неудовлетворительно, 40-49 – удовлетворительно, свыше 40 сек – хорошо.

Проба Генчи: Повторить вдохи и выдохи, но задержать дыхание на полном выдохе. Менее 39 сек – неудовлетворительно, 35-39 – удовлетворительно, свыше 50 сек – хорошо [2].

Проба Рюффье: после пятиминутного отдыха сидя подсчитать пульс за 10 сек (P1), за 45 сек выполнить 30 приседаний. Сразу после нагрузки подсчитать пульс (P2) и по истечении 1 минуты (P3). Индекс рассчитывается по формуле:  $I.P. = (4X (P1+P2+P3) - 200) / 10$ , где

0,1 - 5 - "отлично",

5,1 - 10 - "хорошо",

10,1 - 15 - "удовлетворительно",  
 15,1 - 20 - "неудовлетворительно" [3].

В начале семестра у студентов наблюдались следующие показатели, которые отражены на рисунке №1 и №2.

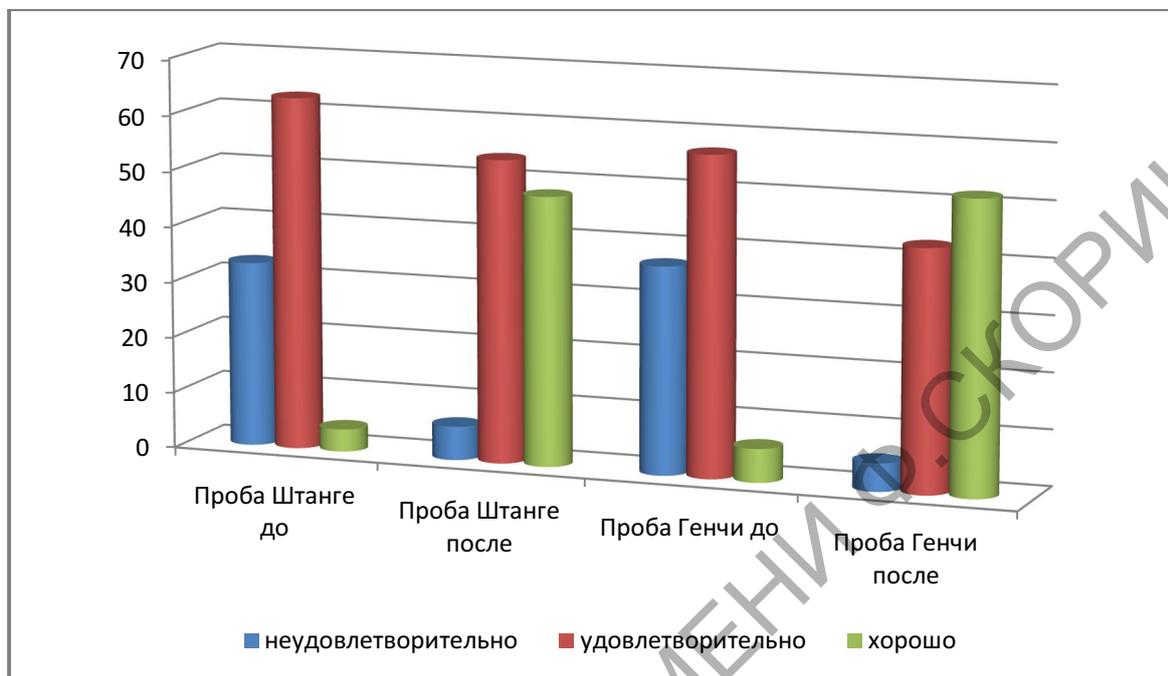


Рисунок 1 – Результаты пробы Штанге и Генчи в начале и в конце семестра, %

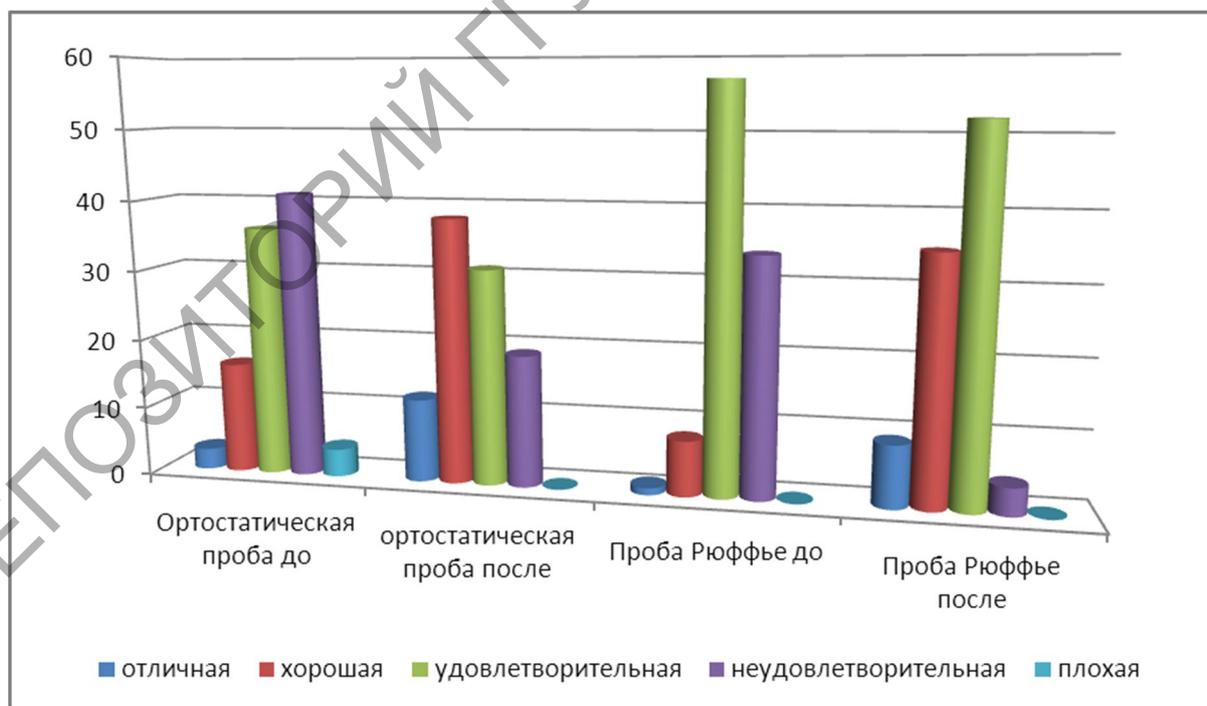


Рисунок 2 – Результаты ортостатической пробы и пробы Рюффье в начале и в конце семестра, %

Учитывая выше сказанное, на протяжении одного семестра со студентами специально-медицинских групп проводились занятия с применением аэробики и калланетика. На одном занятии, в основной части были использованы комплексы аэробики, которые включали в себя базовые шаги, разновидности прыжков, простые танцевальные комбинации, а так же использовались степ-платформы, гантели весом 0,5 кг, гимнастические палки и скакалки. Все комплексы проводились с музыкальным сопровождением со строго определенным ритмом 135-140 ударов в минуту.

На втором занятии, нами были использованы комплексы калланетика. В данной гимнастике существует 29 статических упражнений. В наших учебных занятиях мы обычно использовали от 8 до 12 упражнений. Упражнения комбинировались так, что бы в одной тренировке были задействованы все основные мышечные группы. Каждое упражнение выполнялось 10-30 счетов с постепенным увеличением. Для музыкального сопровождения подбиралась медленная и спокойная музыка.

В конце семестра наблюдается положительная динамика показателей по всем проведенным функциональным пробам. По результатам контрольного измерения массы тела у студентов, занимающихся по данной методике, наблюдается снижение веса у 47%. По результатам анкетирования многие отмечают улучшение общего самочувствия, настроения, сна. Многие студенты (86%) ответили, что им понравились занятия проведенные занятия.

Следовательно, учитывая выше сказанное, можно с уверенностью утверждать, что методически грамотное использование данных методик на учебных занятиях положительным образом влияют на функциональные возможности студентов.

### Литература

1. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю. Давыдов. – М., Волгоград, 2004. – 124 с.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5582102/page:2/> – (Дата обращения: 19.04.2017).
3. Методы нагрузочных тестов оценки состояния ССС и дыхательной системы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.ru/9\\_12107\\_metodi-nagruzochnih-testov-otsenki-sostoyaniya-sss-i-dihatelnoy-sistemi.html](http://studopedia.ru/9_12107_metodi-nagruzochnih-testov-otsenki-sostoyaniya-sss-i-dihatelnoy-sistemi.html). – (Дата обращения: 19.04.2017).

*In this paper, we consider the introduction of callanetic health aerobics and gymnastics in physical education classes and the impact of these techniques on the functional state of students with deviations in health status.*

**Keywords:** *aerobics, callanetics, exercises, students.*