УДК 796.015.132
Мишакова В.О.[1], Кубатко А.І.[2]
[1] студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»
[2] доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В.О. Мишакова, А.І. Кубатко

Сучасний етап розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти характеризується необхідністю пошуку нових, ефективних та доступних засобів підвищення рівня фізичної активності студентської молоді [3; 4]. Це зумовлено зниженням рухової активності, зростанням кількості

функціональних порушень опорно-рухового апарату, а також підвищенням рівня психоемоційного навантаження у процесі навчання [1; 4]. У таких умовах особливої актуальності набуває впровадження оздоровчих видів фізичної активності, які поєднують ефективність, безпечність та доступність для широкого кола студентів.

Одним із таких перспективних напрямів є калланетика – система статичних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та покращення загального функціонального стану організму [2]. Її особливістю є поєднання ізометричних навантажень, контрольованого дихання та концентрації уваги, що дозволяє досягати значного оздоровчого ефекту без високих фізичних навантажень [3]. Це робить калланетику особливо актуальною для використання у фізичному вихованні студентів, зважаючи на різний рівень їх фізичної підготовленості та стан здоров'я.

Вона поєднує в собі елементи статичних навантажень, контрольованого дихання та концентрації уваги, що дозволяє досягати високої ефективності навіть при відносно невеликій інтенсивності виконання вправ [3]. У зв'язку з цим калланетика набуває все більшої популярності серед різних вікових груп, зокрема студентської молоді, що зумовлює необхідність більш детального розгляду її сутності та особливостей.

Калланетика була розроблена як система повільних, контрольованих рухів, які передбачають тривале утримання певних положень тіла. Основою методики є ізометричні скорочення м'язів, що сприяють глибокому опрацюванню м'язових груп, включаючи ті, які зазвичай не залучаються під час традиційних фізичних вправ. Завдяки цьому досягається не лише зміцнення м'язів, але й їх подовження, що позитивно впливає на формування правильної постави та зменшення м'язового напруження. Таким чином, калланетика виступає ефективним засобом фізичного розвитку, що поєднує силові та розтягувальні компоненти [3] .

Передусім калланетика позитивно впливає на стан м'язової системи. Виконання ізометричних вправ сприяє глибокому залученню м'язових волокон, що забезпечує підвищення м'язового тонусу та сили без значного збільшення об'єму м'язів. Це особливо важливо для студентів, які прагнуть покращити фізичну форму без надмірних силових навантажень. Крім того, тривале утримання положень сприяє розвитку витривалості та здатності м'язів до тривалого напруження, що є важливою складовою фізичної підготовленості.

Крім того, калланетика може виконувати компенсаторну функцію в умовах гіподинамії, яка є характерною для студентського способу життя. Тривале перебування у статичному положенні під час навчання негативно впливає на стан опорно-рухового апарату та загальне самопочуття. Використання вправ калланетики дозволяє зменшити негативні наслідки

малорухливого способу життя, покращити поставу, знизити м'язове напруження та підвищити рівень фізичної активності студентів. Таким чином, вона виступає ефективним засобом профілактики функціональних порушень організму.

Слід зазначити, що калланетика займає важливе місце у сучасній системі фізичного виховання студентів, поєднуючи оздоровчу, профілактичну та мотиваційну функції. Її впровадження у навчальний процес сприяє підвищенню ефективності занять, покращенню фізичного та психоемоційного стану студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іващенко О. В. Основи здоров'я і фізичної культури. Харків: Ра-нок, 2016. 224 с.

2. Калланетика: система вправ для оздоровлення організму / за ред. І. В. Петренко. Київ: Здоров'я, 2018. 160 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.

4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання студентської молоді. Дніпро: Інновація, 2019. 198 с.

5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 272 с.