

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович, В. Д. Козырь

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ КАЛЛАНЕТИКИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУППАХ**

**ПОСОБИЕ
для преподавателей физического воспитания
и студентов**

Гомель 2009

УДК 613(075.8)
ББК 75.6я73
Я79

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 14 от 18.06.2007 г.)*

Рецензент: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО БТЭУ
М. В. Гришечкин

Я79 **Ярчак, Е. Н.**

Применение методов калланетики на занятиях по физическому воспитанию в подготовительных группах : пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович, В. Д. Козырь. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 19 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Представлена гимнастика «калланетик», созданная на основе различных видов восточных гимнастик, в том числе йоги и специальных дыхательных упражнений, сочетаемых со статическим напряжением различных мышечных групп.

Для преподавателей физического воспитания и студентов.

УДК 613(075.8)
ББК 75.6я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2009

Введение.

Одна из актуальных задач учебно-тренировочного процесса в высших учебных заведениях заключается в том, чтобы побудить учащихся заниматься физическими упражнениями, которые им нравятся и соответствуют их физическим, функциональным возможностям, способствуют укреплению здоровья.

Учёные ещё в 80-х годах определили, что одни лишь аэробные нагрузки не достаточны для создания комплексного оздоровительного воздействия на организм. Поскольку энергетика человека, его обмен веществ представлены двумя системами - аэробной (кислородной) и анаэробной (бескислородной), методика физического воспитания должна включать физические упражнения, развивающие и совершенствующие обе эти системы [5,6,12,19,20].

Предвзятое отношение к таким средствам физической культуры, как изометрические упражнения, сужает возможности воздействия на гармоничное развитие организма человека. Возникает необходимость совершенствования методики физического воспитания путем комплексного использования динамических и статических упражнений, которые приводят не только к значительным структурным изменениям в мышцах, способствуют снижению лишнего веса, но и оздоравливают организм занимающихся [11,13,23].

В системе средств массового физического воспитания в последние годы появились новые оздоровительные системы. Особую популярность среди женского контингента получила гимнастика «калланетик», которая, по мнению многих специалистов [2,3,4,14] позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования.

Калланетик - гимнастика, названная по имени автора Каллан Пинкни, созданная на основе различных видов восточных гимнастик, в том числе йоги и специальных дыхательных упражнений. Это оригинальный метод телесного совершенствования, при котором при минимуме движений совершается энергетически высокотратная работа. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела. При этом на тренировочной площадке незаметно никакой активности. Процесс больше напоминает медитацию или философское созерцание мира. Хотя внешнее впечатление обманчиво. Потому что за размеренными и неторопливыми движениями кроется колоссальная работа,

направленная на растяжку мышц. Так, один час занятий гимнастикой калланетик дает организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики [18]. Калланетик насчитывает не более 30 упражнений. Но если в аэробике ставка делается на частоту, интенсивность и ускорение, то здесь — на статическое напряжение. Например, в одной позе нужно продержаться ровно минуту и 20 секунд. Необходимо отметить что, акценты делаются на нескольких проблемных областях. Специально подбираются упражнения для осанки, позвоночника, бедер, живота. При этом обязательны частые перерывы, чтобы можно было не только отдохнуть, но и почувствовать подтянутую и разогретую мышцу.

Следует отметить, что аэробика или популярный сейчас шейпинг для человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, лишний вес, слабую физическую подготовленность — слишком интенсивные комплексы упражнений. Калланетик хоть и стоит в одном ряду с шейпингом и аэробикой, но приносит, скорее, лечебный эффект. Кроме того, что эти занятия способствуют укреплению мышц, снижают лишний вес, развивают гибкость, они корректируют искривления позвоночника и улучшают осанку, что немаловажно, так как последовательность распределения по диагнозам отклонений в состоянии здоровья показала, что заболевания опорно-двигательного аппарата занимают второе место по количественному соотношению в студенческой среде [8,21,24,25].

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что калланетик достаточно популярный и доступный вид двигательной активности. Существует возможность использования множества вариантов комбинирования традиционных упражнений с данной оздоровительной системой в структуре академических занятий по физическому воспитанию. Занятия не требуют больших спортивных площадок, дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы некоторых вузов.

Еще одной особенностью этой гимнастики является то, что при правильном освоении комплекса возможно самостоятельно заниматься в домашних условиях (практические рекомендации к самостоятельным занятиям гимнастикой калланетик приведены ниже). Но упражнения нужно выполнять очень точно, придерживаясь инструкции. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая в дневнике самоконтроля все изменения,

происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями [3,4].

На начальном этапе занятий гимнастикой калланетик мы рекомендуем провести измерения длины тела, массы тела, толщины кожно-жировых складок и обхватов. Это позволит проследить динамику изменений физического развития [7,15,22].

Современная калланетика - это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении помогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку.

В данном методическом пособии даны указания к выполнению каждого движения этих уникальных и высокоэффективных упражнений. Здесь вы найдете простой и действенный комплекс упражнений, исключительно полезный для здоровья и подходящий для женщин всех возрастов, комплекций и характеров.

РАЗМИНКА

Каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Ею нельзя пренебрегать, так как перед началом занятий необходимо разогреть мышцы и активизировать кровообращение. Эти упражнения помогут войти в тонус мышцам и сделать более подвижной костную систему.



Исходное положение для всех упражнений - ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Приняв нужную позу, сохраняйте ее в зависимости от начального уровня вашей физической подготовки 60-100 секунд, чувствуя напряжение во всех мышцах.

1. Встаньте на носки, поднимите руки вверх, и потянитесь всем телом. Плечи расправлены, вы словно стремитесь ввысь.



2. Выполнив полуприсед, немного согнув ноги в коленях, корпус слегка наклоните вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя спину абсолютно прямой.

3. Из этого же положения отведите прямые руки (ладонями вверх) назад. Шею и



подбородок вытяните вперед, спина безукоризненно ровная.

4. Наклоните корпус вперед так, чтобы он располагался параллельно полу, руки вытяните в стороны, колени выпрямлены. Потянитесь.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Эти упражнения полезны для мышц грудного отдела и спины.



1. Руки скрестите перед собой, словно хотите обнять себя, и почувствуйте, как напряглись все грудные мышцы.

2. Выпрямленные руки отведите назад и чуть вверх. Натянитесь, как тетива лука.

3. То же, слегка согнув локти, ладони точно стремятся друг к другу.



Следующие 3 упражнения помогут создать красивую линию бедра, убрать все лишнее, и подтянуть ягодицы.



4. Выполните глубокий наклон вперед, прямые руки ладонями почти касаются пола (60-100 секунд). Затем медленно разверните корпус к опорной прямой ноге.

Туловище словно "ложится" на ногу, плотно прижимаясь к ней, причем основная нагрузка

приходится на заднюю поверхность бедра. Ладонями обхватите лодыжку. Вы должны испытывать приятное

чувство тепла. То же, развернувшись к другой ноге. Это упражнение идеально подходит для людей, ведущих малоактивный образ жизни.

5. Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, обхватив колени ладонями, локти разведите в стороны. Старайтесь как можно ниже опустить корпус.



6. Ноги вместе. Наклонитесь вперед, мягко обхватите руками колени, стараясь коснуться их головой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ.

Исходное положение для всех упражнений - ноги на ширине плеч, носки чуть развернуты в стороны. Все движения делайте очень медленно, плавно.

1. Левую руку положите на живот, ближе к внешней стороне бедра, правую вытяните вверх. Наклонитесь в сторону так, чтобы рука была параллельна полу. Потянитесь, напрягая каждую мышцу, и сохраняйте эту позу 60-100 секунд. То же, выполняя наклон в другую сторону



2. Похоже на предыдущее упражнение, но левую руку свободно опустите вдоль опорной ноги, словно пытаетесь достать до ее пятки. Правую руку вытяните параллельно полу, точно стараетесь до чего-то дотянуться. Попробуйте наклониться еще ниже. Сохраняйте эту позу 60 секунд. То же, наклонившись в другую сторону.



3. Сделайте 10-15 вращений корпусом, зафиксировав нижнюю часть тела, сначала в одну, потом в другую сторону. Затем выполните 10-15 вращений тазом, сохраняя неподвижным торс. Повторите упражнение еще раз.



4. Руки на бедрах, плечи расправьте, втяните живот, ягодичные мышцы напрягите. Поверните голову медленно в сторону, подбородок при этом приподнят, взгляд устремлен вверх. Задержитесь в этом положении 10-12 секунд. То же - в другую сторону. Повторите упражнение еще раз.



5. Поверните голову на 90 градусов строго в сторону, чувствуя, как напрягаются мышцы шеи. Не помогайте себе движениями плеч. Сделайте упражнение по 2 раза в каждую сторону, сохраняя позу по 10-12 секунд.



6. Выполните по 2 поворота головой вправо-влево (при этом она опущена, подбородок почти касается груди), задерживаясь в крайних положениях. Это поможет снять напряжение мышц.

КАЛЛАНЕТИКА – подтянутый живот и красивые бедра.

Эти 12 упражнений - заключительная часть комплекса калланетики. "Счастливая дюжина" упражнений обеспечит вам плоский подтянутый живот и придаст бедрам красивую форму, уменьшив их объем.

Занимаясь 2-3 раза в неделю по часу, вам удастся довольно быстро избавиться от недостатков фигуры, сбросить лишние килограммы, приобрести обворожительные формы. Тренируйтесь регулярно и с удовольствием. И помните, что каждое занятие приближает вас к заветному идеалу.

Первые 4 упражнения выполняйте лежа на спине.



1. Поднимите одну ногу вверх под углом 90 градусов, другую - на 5-10 см. от пола. При этом обе ноги выпрямлены, а носки вытянуты. Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Постарайтесь оторвать лопатки от пола. Сохраняйте позу 60 секунд. То же, поменяв положение ног.

2. Примите то же положение, что в упражнении 1, только ногу, которая располагалась параллельно полу, согните в колене. Ступня упирается в пол. Удерживайте позу 60 секунд. То же, поменяв ногу.



3. Ноги, согнутые в коленях, поднимите вверх. Руки вытяните вперед параллельно полу, ладони согнуты, точно вы упираетесь в стену. Приподнимите корпус. Удерживайте позу 60-100 секунд.

4. Ноги, слегка согнутые в коленях, поднимите вверх. Носки вытянуты. Выпрямляя руки перед собой, постарайтесь приподнять корпус. Пальцами вы словно пытаетесь дотянуться до носков. Сохраняйте это положение 60 секунд.



5. Лягте на бок. Поднимите ноги, согнутые в коленях, вверх. Приподнимите корпус, руки вытяните вперед. Одной из них вы как будто хотите дотянуться до пяток. Удерживайте позу 60

секунд. После краткого отдыха повторите упражнение. То же, повернувшись на другой бок.

6. Сядьте на пол. Одну ногу согните в колене позади себя, другую вытяните в сторону (носок также вытянут) и наклонитесь к ней корпусом как можно ниже. Руками постарайтесь обхватить эту ногу. Сохраняйте позу 60-100 секунд. То же, поменяв положение ног.



7. Сядьте правым боком к опоре (ее может служить обычный стул), ноги согните в коленях. Вес тела - на правом бедре. Правой рукой возьмитесь за стул, левую положите на бедро правой ноги. Спина прямая. Немного приподнимите левую ногу над полом (не больше, чем на 5-10 см). Плавно покачивайте ее вверх-вниз. Обратите внимание: голень располагается параллельно полу. Выполняйте упражнение 60-100 секунд (если оно дается с трудом, то в 2 подхода по 30-50 секунд каждый). Затем повторите его. То же, повернувшись к опоре другим боком. Сделайте это упражнение, покачивая в течение 30 секунд вперед-назад поднятой над полом то одной, то другой ногой.

8. Полулежа на согнутой опорной ноге и опираясь руками о пол, покачивайте другой ногой, выпрямленной в колене (носок вытянут, пятка обращена вверх) 100-120 секунд. То же, поменяв положение ног.



9. Лежа на спине руки в стороны, выпрямленную ногу поднимите вверх. Затем постепенно опустите ее в сторону, при этом поворачивая голову в противоположную. Лопатки от пола не отрывайте. Плавно покачивайте ногой с амплитудой 5-10 см от пола 60 секунд. То же, поменяв положение ног.



10. Сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью. Сохраняйте положение 60-100 секунд. То же, развернувшись корпусом к правой ноге.





11. Не меняя исходного положения, плавно наклоните корпус вперед. Руки сложите перед собой на полу. 60-100 секунд покачивайте туловищем вверх-вниз.

12. Стоя на коленях, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. Выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток, 60 секунд.



В заключение рекомендуем выполнить несколько упражнений на расслабление.

Упражнение № 1

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами, спина прямая, руки вытяните прямо перед собой, ладони прижаты друг к другу.
 2. Вдохните, набирая как можно больше воздуха. Плечи при этом отведите назад, руки согните в локтях и коснитесь груди сомкнутыми ладонями рук.
 3. Теперь плавно выдохните, вытянув руки вперед. Ладони не размыкайте. Вновь перейдите в положение 1. Повторите упражнение 10 раз.
- Примечание: выполняя это упражнение, важно сохранять ритмичное дыхание - глубокий вдох, затем плавный выдох. Можно делать его также сидя на стуле.



Упражнение № 2

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами. Руки поднимите и сомкните на голове ладонями вверх.
2. Глубоко вдохните, поднимая одновременно сомкнутые ладонями вверх руки над головой и слегка назад.

3. Сделайте глубокий выдох, плавно опуская руки.

Повторите упражнение 10 раз.

Примечание: это упражнение также можно делать сидя на стуле. Если выполнять его в течение дня или во время работы, оно поможет снять усталость мышц спины и рук.



Упражнение № 3

1. Лягте на спину, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Ладони прижмите к полу.

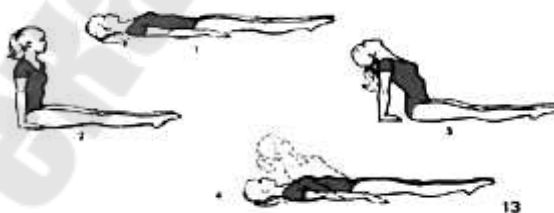
2. Упираясь руками, перейдите в положение сидя. Руки перпендикулярно полу.

3. Глубоко вдохните, прогибаясь как можно больше назад и напрягая предплечья. Прогибая назад голову и шею, не перенапрягайтесь.

4. На выдохе плавно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и вновь проделайте упражнение из положения 2.

Повторите упражнение 10 раз.

Примечание: прогибаясь назад, не перенапрягайте мышцы. Возможно, сначала вам не удастся сильно прогнуться. Это упражнение очень хорошо для спинных мышц.



Упражнение № 4

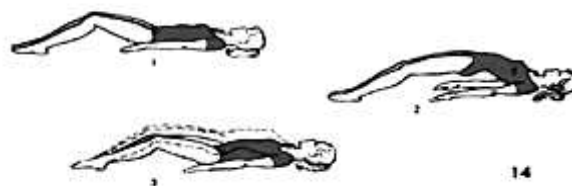
1. Лягте на спину, слегка согнув ноги в коленях. Руки вытяните вдоль тела, ладони прижмите к полу.

2. Сделайте глубокий вдох, одновременно попытайтесь приподнять живот как можно выше. Упритесь в пол предплечьями и старайтесь не отрывать ноги от пола.

3. Делая выдох, вернитесь в начальное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

Как и при выполнении предыдущего упражнения, не перенапрягайтесь. Постепенно вы сможете приподнимать туловище над полом без труда.



Упражнение № 5

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой. Начинайте вдох.
2. Делая вдох, поднимите руки над головой.
3. Теперь выдохните, одновременно опуская руки в стороны до уровня плеч.
4. Задержите дыхание и опустите руки вниз. Расслабьтесь и начните сначала.

Повторите от 10 до 20 раз.

Всегда, когда возможно, выполняйте это упражнение на открытом воздухе (в отпуске на пляже, в лесу). Все дыхательные упражнения наиболее эффективны, если их проделывать на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Выполняя их дома, не забывайте открывать окно.



Упражнение № 6

1. Встаньте прямо, ноги широко расставьте, плавно начинайте выдох.
2. После выдоха поставьте руки на бедра и сделайте медленный и глубокий вдох через нос, как можно сильнее выпячивая грудную клетку. Выполняйте движение плавно, непринужденно.



3. Медленно выдохните через рот. Выдыхайте постепенно, чтобы воздух выходил с усилием, как из мяча. Повторите упражнения, начиная с положения 2. Прodelайте упражнение 10-20 раз. Это простое и полезное упражнение также лучше всего делать на свежем воздухе.

Практические рекомендации при самостоятельных занятиях гимнастикой калланетик.

1. Делайте только то, что сможете, и не принуждайте свое тело к тому, к чему оно еще не готово. В начале занятий больше отдыхайте, а если почувствовали боль в мышцах, хотя сделали еще только 20 повторений, а требуется не менее 50, не перенапрягайтесь.

2. Желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Тогда вы сможете наблюдать за собой и лучше фиксировать движения.

3. Дыхание должно быть такое, какое оно все время. Старайтесь его не задерживать, иначе организм не получит того количества кислорода, на которое рассчитывает.

4. Движения выполняйте в тишине, в противном случае может сбиться темп.

5. Следует предупредить, что вы не только не начнете сразу терять вес, а наоборот, даже можете его прибавить немного. Это происходит потому, что натренированные мышцы весят больше, чем дряблые.

6. Зная, что большинство женщин не любят заниматься гимнастикой, Каллан Пинкней требует выполнения часовых "сеансов" по два раза в неделю только в начальный период, когда необходимо избавиться от лишнего веса. Когда килограммов станет меньше, достаточно будет часа в неделю для сохранения достигнутого. Как только фигура приблизится к желаемому идеалу, можно посвящать калланетику только пятнадцать минут, но каждый день.

7. Необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая в дневнике самоконтроля все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями.

На начальном этапе занятий гимнастикой калланетик мы рекомендуем провести измерения длины тела, массы тела, толщины кожно-жировых складок и обхватов. Это позволит проследить динамику изменений физического развития (В.В. Бунака 1931, Годик М.А. 1980, Синяков А.Ф.1987).

Измерение длины тела. Измерение длины тела производится ростомером. Обследуемый разувается и встаёт спиной к ростомеру, прижимая пятки, ягодицы, межлопаточную область и затылок к его стойке. При этом голова обследуемого так расположена в сагиттальной плоскости, чтобы линия, проведенная через угол глаза и козелок ушной раковины, была горизонтальной. Измерение длины тела производится с точностью до 0,5 см.

Измерение массы тела. Измерение массы тела производится специальными медицинскими рычажными весами с точностью до 50 г. (Для обеспечения точности измерений необходимо регулярно производить поверку весов). Обследуемый раздевается, снимает одежду и становится на весы. Исследователь считывает результат измерения.

Измерение толщины кожно-жировых складок (калиперометрия). Измерение производится с помощью калипера, обеспечивающего стандартное давление на кожно-жировую складку 10 г/мм².

Исследователь захватывает двумя пальцами левой руки участок кожи: на конечностях 2-3 см, на туловище до 5 см; не вызывая болезненных ощущений у обследуемого, слегка ее оттягивает и накладывает на образовавшуюся складку ножки калипера, фиксируя толщину складки. Складку надо брать быстро, так как при длительном сжатии она утончается. Складка должна быть по толщине равномерной. Измерения производят с точностью до 1 мм. Производится измерение в следующих точках:

1. Под лопаткой – складка измеряется под нижним углом правой лопатки в косом направлении (сверху вниз, изнутри наружу).
2. На задней поверхности плеча – измерение производится на опущенной руке. Точка располагается на вертикальной срединной линии, проходящей через трицепс на середине расстояния между проекцией акромиального отростка лопатки и нижним краем локтевого отростка.
3. На передней поверхности плеча – складка измеряется на опущенной руке в верхней трети внутренней поверхности плеча, в области двуглавой мышцы (на том же уровне, что и складка на задней поверхности плеча). Складка берется вертикально.
4. На предплечье – складка измеряется на внутренней поверхности правого предплечья в наиболее широком месте. Складка берется вертикально.
5. На груди – складка измеряется по краю большой грудной мышцы на уровне передней подмышечной линии.
6. На животе – складка измеряется на уровне пупка справа от него на расстоянии 5 см. Берется она обычно вертикально, но можно брать и горизонтально.
7. На бедре – точка измерения находится на передне-срединной линии бедра посередине между паховой складкой и верхним краем надколеника.
8. На голени – складка берется вертикально на задне-латеральной поверхности на том же уровне, на котором измеряется окружность голени.
9. На предплечье – складка измеряется на внутренней поверхности правого предплечья, в наиболее широком его месте. Складка берется вертикально.

Измерение обхватов.

1. Обхват грудной клетки – лента проходит сзади под нижними углами лопаток, спереди – у мужчин и детей – на уровне сосков, а у женщин – по

верхнему краю грудной железы. При наложении ленты руки обследуемого несколько приподняты, а затем опускаются. При измерении необходимо натянуть ленту, несколько прижав мягкие ткани (особенно у полных людей). Дыхание обследуемого – спокойное.

2. Обхват грудной клетки в момент выдоха – обследуемого просят сделать максимальный выдох и измеряют окружность грудной клетки.

3. Обхват плеча – измерение производится на опущенной руке на середине расстояния между латеральной проекцией акромиального отростка лопатки и нижним краем локтевого отростка локтевой кости.

4. Обхват предплечья – измеряется в месте наибольшего развития мышц на свободно свисающей руке, мышцы расслаблены.

5. Обхват талии измеряется строго горизонтально на середине расстояния между 10-м ребром и гребнем тазовой кости.

6. Обхват бёдер -- лента накладывается на бедра, под ягодичными складками. Положение обследуемого – ноги вместе.

7. Обхват бедра – лента накладывается на бедро на середине расстояния между паховой складкой и верхним краем надколенника. Положение обследуемого -- ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

9. Обхват голени – измеряется в месте наибольшего обхвата. Положение обследуемого такое же, как при измерении обхвата бедра.

Заключение.

В заключение хотелось бы отметить, что в настоящее время во многих развитых странах интенсивно развиваются различные направления оздоровительной физической культуры. Появляется большое количество новых программ занятий физическими упражнениями, нацеленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение здоровья. Различные виды оздоровительных гимнастик нашли свое место в физическом воспитании учебных заведений разного уровня. Проведение таких занятий способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья. Мы также считаем, что в целях повышения эффективности процесса физического воспитания допустимо перед студентками ставить задачи коррекции фигуры и решать их средствами и методами, позволяющими параллельно повышать уровень физической подготовленности и улучшать состояние здоровья

Список литературы:

- 1.Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.-37 с.
- 2.Артамонов В.Н., Мотылянская Р.Е. Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой физкультуры. Методическая разработка.-ГЦОЛИФК, 1992.- 39с.
- 3.Атлетическая гимнастика для женщин. /Под ред. Джани Д. 1991 г. – с.38-40.
- 4.Ванесса Томпсон Калланетика для красоты и здоровья Феникс, 2004 г. – 208с
- 5.Виру А.А. Аэробные упражнения. М.: «ФиС», 1988
- 6.Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: «ФиС», 1987 г. – с.5.
- 7.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. – М., 1980
- 8.Желобкович М.П., Купчинов Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи – Мн.,- 2004, - 212с.
- 9.Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес. –М.: Советский спорт, 2006. - 454с
10. Королева Л.В. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой и шейпингом с женщинами среднего возраста Автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2004 132 с.
11. Крючек Е.С, Кудашова Л.Г., Малышева О.М. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие. СПб., 1994. 59 с.
12. Коц Я.М. Физиология тренированной женщины-спортсменки. 1981 г. – с.5-10.
- 13.Кувшинов О.Н. Методика коррекции телосложения студенток педагогического ВУЗа на занятиях по физическому воспитанию Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва, 1998 175 с.
- 14.Макатунин М. В., Мазуренко С. А. Атлетическая гимнастика для женщин. – М., Знание, 1990 – (Новое в жизни, науке, технике. Серия ФиС.;№ 4). – 46с.
- 15.Методика антропометрических исследований, под ред. В.В. Бунака, М. — Л., 1931;

16. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. - М.: СпортАкадемПресс, 2001, с. 8-50.
17. Научная аннотация на систему «Шейпинг» – федерация шейпинга, 1991 г.
18. Пригодич З.К., Жилинский Н.М Калланетик – Мн., 1993- 42с.
19. Прохорцев И.В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг». Положительное решение о выдаче патента по заявке №4940994/14 от 22.05.91 г
20. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001, с. 62-75.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
22. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.:Знание, 1987.
23. Сусолина, Е.С. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10-11 классов Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 2006 194 с.
24. Шмитт Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. Эффективная шестинедельная программа приведения в форму ваших ног, мышц ягодиц и бедер: Пер. с англ. М.: «НИН», 1994. 144 с.
25. Эллингтон Дарден. Брюшной пресс за 6 недель. М.: Экс-мор-пресс, 2001. 269 с.

Содержание

Введе	3
1 Разминка	5
2 Основная часть	6
3 Упражнения для идеальных форм	6
4 Калланетика – подтянутый живот и красивые бедра	8
5 Практические рекомендации при самостоятельных занятиях гимнастикой калланетик	13
6 Заключение	16
7 Список литературы	17

Ярчак Екатерина Николаевна
Володкович Стела Леонидовна
Козырь Валерий Дмитриевич

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ КАЛЛАНЕТИКИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУППАХ**

**Пособие
для преподавателей физического воспитания
и студентов**

Подписано в печать 19.05.09.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».

Ризография. Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,07.

Изд. № 92.

E-mail: ic@gstu.gomel.by

<http://www.gstu.gomel.by>

Отпечатано на цифровом дуплекаторе
с макета оригинала авторского для внутреннего использования.

Учреждение образования «Гомельский государственный
технический университет имени П. О. Сухого».

246746, г. Гомель, пр. Октября, 48.