

**ДИАПАЗОН ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАЛЛАНЕТИКИ  
В ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Шелешкова Т.А.**

Витебский филиал Международный университет «МИТСО»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Дударева И.М.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь,

**Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г.  
Витебск, Республика Беларусь

Инновационная деятельность предполагает осмысление педагогического опыта и реализацию преподавателем новых педагогических технологий. Особое место здесь принадлежит современным оздоровительным методикам. Поэтому целью исследования стало выявление возможностей использования калланетики на занятиях физической культуры и во внеучебное время. Реализация этого замысла предполагает решение таких задач, как: изучение горизонта использования упражнений калланетики на развитие физических качеств и здоровья студенческой молодежи; проведение сравнительного анализа полученных результатов и определение уровня мотивационной сферы будущих специалистов.

Исследование проведено на базе Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Витебской государственной академии ветеринарной медицины и Витебского филиала Международного университета «МИТСО». Эксперименту предшествовал план полевого исследования и программа его проведения. Аналитическая работа включала в себя обобщение педагогических наблюдений, анализ социологического материала, изучение инновационной направленности курса физической культуры, а также эффективности предикторно-прогнозного подхода в сфере физической культуры.

Калланетика (англ. *Callanetics*) — это основанный на йоговских асанах (позах) комплекс альтернативной гимнастики, разработанный американкой Кэлла Пинкни. Здесь нет прыжков и резких движений, зато в изобилии статические гимнастические упражнения и упражнения на растяжку с фиксацией на 1,5–2 минуты. Они в совокупности составляют комплекс упражнений для воздействия на мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног, ягодиц и бедер и призваны укрепить мышечный каркас без излишней нагрузки на суставы и сухожилия; улучшить осанку, придать движениям плавность и грациозность; проработать те группы мышц, до которых не может добраться классический фитнес [1]. Замечено, что за очень короткий срок можно скорректировать фигуру и добиться красивой осанки.

Калланетика органично вписывается в учебные занятия физической культуры, а также без особых затруднений ею можно заниматься в домашних условиях. Для этого не нужно специального оборудования, а травматичность здесь сводится к минимуму. Начинать нужно только разумно дозировать физическую активность, потому что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкших к регулярным физическим нагрузкам. Также следует помнить о том, что перед началом занятий необходимо пройти медосмотр или в индивидуальном порядке проконсультироваться с врачом.

По нашему мнению, в основной физкультурной группе знакомство с калланетикой может состояться, к примеру, на втором курсе, когда имеются достаточно чёткие представления о состоянии физического здоровья каждого студента и его возможностях. Для девушек (могут присоединяться и юноши) — это прекрасная возможность разнообразить учебную про-

грамму. С набором в течение первого курса физической формы статические гимнастические упражнения могут использоваться как для разминки перед переходом к основной части занятия, так и на его завершающей стадии, когда упражнения калланетики выполняют релаксирующую роль и прекрасно успокаивает тело после интенсивной двигательной нагрузки (положительную оценку калланетики дают 90–95% респондентов).

Социологические опросы показывают, что две трети студентов хотели бы заниматься калланетикой и в индивидуальном порядке. Это можно только приветствовать и, идя навстречу их пожеланиям, мы выработали соответствующие методические рекомендации. Главное здесь, совместно со студентом, разработать индивидуальный комплекс упражнений, который, по нашему мнению, не должен превышать 8–10 упражнений. Здесь не место рекордам. Главное – это поддержание и сохранение физического и духовного здоровья. Практика показывает, что во внеучебное время нужно заниматься 2–3 раза в неделю по 30–40 минут в день, а затем при достижении желаемого результата количество тренировок может быть снижено. При этом необязательно, чтобы тренировка была непрерывной: её можно разделить на 2–3 занятия длительностью по 15–20 минут. Это объясняется тем, что, несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может повредить здоровью, поскольку речь идёт о мощной статической нагрузке на мышцы и в любой момент выполнения упражнений все мышцы тела заняты работой.

В ходе эксперимента выяснилось, что девушки научились самостоятельно осуществлять как текущий, так и этапный контроль с помощью компьютерных технологий. Кроме того, калланетика помогает преодолеть ряд психолого-педагогических препятствий и затруднений, связанных с развитием мотивационной сферы студента.

Для оценки уровня развития мотивационной сферы личности был использован «Самоактуализационный тест» (САТ). Результаты определяются в тестовых баллах. В методике не фиксируются строго однозначно показатели «высокого», «среднего» и «низкого» уровня самоактуализации личности. Тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации располагаются в районе 60 баллов. По мнению разработчиков теста, предельное значение параметров САТ (выше 80 баллов) свидетельствует, скорее всего, о «псевдоактуализации», когда желаемое выдаётся за действительное. Диапазон 45–55 баллов составляет статистическую норму для большинства людей. Шкальные оценки в 40–45 баллов и ниже говорят уже о пороговых значениях и могут свидетельствовать о психических расстройствах [2].

В ходе проведения эксперимента получены следующие результаты.

#### Витебский государственный университет им. П.М. Машерова.

*Измерение до эксперимента:* «высокий уровень» самоактуализации – у 7,5% респондентов; «средний уровень» (статистическая норма) – у 67% испытуемых; «уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

*Измерение после эксперимента:* показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли почти на один процент. «Средний уровень» – у 78% испытуемых. «Уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных.

#### Витебская государственная академия ветеринарной медицины.

*Измерение до эксперимента:* «высокий уровень» самоактуализации – почти у 7% респондентов; «средний уровень» (статистическая норма) – у 62% испытуемых; «уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

*Измерение после эксперимента:* показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли на один процент. «Средний уровень» – у 73% испытуемых. «Уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных.

#### Витебский филиал Международного университета «МИТСО».

*Измерение до эксперимента:* «высокий уровень» самоактуализации – у 7% респондентов; «средний уровень» (статистическая норма) – у 65% испытуемых; «уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

*Измерение после эксперимента:* показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли на один процент. «Средний уровень» – у 77% испытуемых. «Уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных.

Полученные данные говорят о положительной динамике формирования мотивационной сферы личности. Если показатели «высокого уровня» увеличились незначительно (фактически на уровне статистической погрешности), то параметры «среднего уровня» стали выше на 10–11%. При этом на 16–18% возросли показатели ближе к верхней черте «среднего уровня» и, соответственно, почти не осталось студентов, у которых показатели были на уровне близком к пороговым значениям (40–45 баллов). Всё это говорит о том, что диапазон самоактуализации большинства студентов экспериментальных групп достиг ожидаемой статистической нормы.

Таким образом, приобщение студентов к калланетике не вызывает сомнений. Её использование позволяет существенно интенсифицировать учебно-воспитательный процесс. Эта система с полным правом может быть включена в арсенал инновационной деятельности преподавателя физической культуры. Творческая адаптация статической тренировки мышц в совокупности с другими оздоровительными методиками способствует не только укреплению, поддержанию и сохранению здоровья студентов, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы.

#### **Литература:**

1. Менхин, Ю.В., Менхин, А. В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика* / Ю.В Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.;

2. Бурбо Л. *Калланетика за 10 минут в день* / Люси Бурбо. – 2-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 221с.;

3. Козлова, Н. И. *Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод, рекомендации* / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Брест: Издательство БрГТУ, 2016. – 35 с.

4. Гозман, Л.Я., Кроз, М.В., Латинская, М.В. *Самоактуализационный тест* /Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. — М.: Академия, 2005. – 43 с.

УДК 796.011.2:378

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Шлыкова П.Р.,** научные руководители **Шеверновский В.В., Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Физическое воспитание является частью общего воспитания; социально-педагогическим процессом, который направлен на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков, умений, необходимых в быту и профессиональной деятельности, на достижение физического совершенства.

Задачи, которые ставятся перед студентами высших учебных учреждений:

- развить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта;
- понять и принять социальную роль физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладеть знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;