

mass and the increase of water amount in a body, as muscles consist of 70-75% of water. All of the surveyed women's bone mass indices are below the age norm and haven't changed after the 3 months training. The amount of minerals depended on the fat content in the middle-aged women's bodies, that is the lowest average bone mass index corresponded to the smallest index of body fat, and vice versa, which is associated with the ability of adipose tissue to produce hormone - estrogen, which regulates the absorption of calcium in the blood, which is the major mineral component of bone tissue. It is concluded that the 3-months water physical activity of aerobic-power orientation of medium intensity has resulted in more significant changes in the body shape of middle-aged women, which is why we can state the more efficiency of water fitness programs for the physiological correction of middle-aged women's body shape developed and implemented by the authors.

Keywords: functional training, aqua aerobics, body composition.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015

УДК: 796.035-055.2(075.8)

Ольга Эдуардовна Коломийцева,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического воспитания, Национальный юридический университет им. Я. Мудрого, вул. Пушкінська, 77, м. Харків, Україна

Альфья Хамзиевна Дейнеко,
старший преподаватель кафедры гимнастики, Харьковская государственная академия физической культуры, вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна

Диана Алексеевна Миргород,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического воспитания, Национальный юридический университет им. Я. Мудрого, вул. Пушкінська, 77, м. Харків, Україна

КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОК ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

Современные технологии преподавания дисциплины «Физическое воспитание» в вузах требуют реорганизации в соответствии с принятым законом об образовании и интеграции вузов в европейское образовательное пространство. Студенты все чаще изъявляют желание заниматься современными и креативными видами спорта, вызывающими заинтересованность и мотивацию к систематическим занятиям. Калланетика – достаточно новый, эффективный и доступный вид двигательной активности, позволяющий студенткам поддерживать свои физические кондиции и частично покрывать негативные последствия гиподинамии, тем самым способствуя сохранению и укреплению здоровья. При выполнении упражнений калланетики следует придерживаться ряда методических приемов, которые позволят сделать занятия эффективными и придать им оздоровительную направленность. Программно-методический комплекс «Калланетика», разработанный на основе психолого-педагогических предпосылок формирования мотивации к занятиям физической культурой, включает целевой, функциональный, результативный блоки, из которых два первых разработаны и внедрены в практику физического воспитания студенток.

Ключевые слова: калланетика, студентки, мотивация, программно-методический комплекс.

Введение. Сегодня повсеместно обсуждается вопрос об интеграции высших учебных заведений в европейское образовательное пространство и то, что данная реорганизация требует перестройки сознания самого студента. Принятый закон о высшем образовании предоставляет больше «автономии» самому вузу по многим направлениям, «создает условия для усиления сотрудничества государственных органов и бизнеса с высшими учебными заведениями ... с целью подготовки конкурентоспособного человеческого

капитала для высокотехнологичного и инновационного развития страны, самореализации личности, обеспечения потребностей общества, рынка труда и государства в квалифицированных специалистах» [5]. Очень важно, чтобы данный процесс не был односторонним и представители бизнеса и государственных органов давали возможность молодым специалистам реализовать свой потенциал на практике.

В последнее время в нашей стране наблюдается бум на юридическое образование. Специальность

"правоведение" стала одной из самых востребованных на рынке образовательных услуг. Это объясняется не столько спросом на юристов, сколько больше спецификой профессии – многие связывают ее с определенной престижностью и «значимостью», с высокой заработной платой.

В данной ситуации рост требований к системе обучения студентов в данных вузах со стороны соответствующих министерств и ведомств является естественным. Вместе с тем, будущие специалисты зачастую забывают о том, что профессиональный статус юриста предполагает высокий уровень физической подготовки, физического и психического здоровья. Это необходимо, в первую очередь, для нормальной жизнедеятельности, а также для выполнения профессиональных обязанностей и поддержания доверия населения к тем, кто стоит на страже справедливости, соблюдения законности и правопорядка.

Следует отметить, что в соответствии с принятым законом об образовании система физического воспитания студентов из ранга «обязательного предмета» должна перейти в «клубную систему». Хорошо это или плохо – покажет время. Однако уже сейчас перед руководством и преподавателями по физическому воспитанию вузов встает вопрос: какие виды двигательной активности, в каких формах, какие секции можно предложить студентам для удовлетворения их потребности в движении?

Двигательная активность студенческой молодежи сегодня вызывает беспокойство. Девушки-студентки зачастую пытаются избежать занятий физической культурой и спортом, не любят беговых и прыжковых нагрузок, ссылаясь на лишний вес, боль в области груди, нежелание прикладывать волевые усилия и т.д. Выполнять аэробную нагрузку в чистом ее виде мало кто любит. По данным Куликовой Т. М. (2014), уже в старшем школьном возрасте учащиеся не заинтересованы в занятиях физическими упражнениями, и причина кроется в отсутствии мотивации. У старшеклассников формируется отрицательное или индифферентное отношение к ценностям физической культуры. Сложившаяся проблемная ситуация, по мнению ряда ученых, является следствием недостаточной разработанности инновационных технологий в системе основного, среднего, высшего образования [2, 6].

Исходя из вышеизложенного, а также в соответствии с научными исследованиями [1, 2, 3, 6] сегодня стоит проблема поиска новых форм занятий по физическому воспитанию, которые носили бы оздоровительный характер, отвечали требованиям молодежи – были эффективными, современными, креативными и вызывали заинтересованность и мотивировали к систематическим занятиям.

В связи с вышеизложенным представляется актуальным изучение возможностей внедрения технологии преподавания элементов калланетики как средства физического воспитания студенток юридического вуза.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что калланетика становится неотъемлемой частью физического воспитания в нашей стране. Незначительные интенсивность и сложность выполнения комплексов упражнений калланетики позволяют рекомендовать их для использования как на занятиях по физическому воспитанию, так и дома (С. Герасименко, 2014). Ее эффективность при занятиях со студентками, имеющими нарушения осанки, подтверждают научные работы О. В. Романюк, Я. М. Копытиной (2014); О. В. Дубчук (2013).

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой НИР на 2011–2015 гг. кафедры физического воспитания № 3 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого и в соответствии с Тематическим планом научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры на 2013–2015 гг. по теме 3.5.29. «Создание стандартов и технологий формирования здорового образа жизни, технологии повышения качества и безопасности продуктов питания».

Цель исследования – разработать и обосновать экспериментальную программу по формированию мотивации к занятиям физическим воспитанием с опорой на калланетику студенток юридического вуза.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Калланетика – медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой, в тоже время высокоэффективна и способствует укреплению мышц и снижению массы и объемов тела. Занятия калланетикой помогают избавиться от остеохондроза, болей в шее и пояснице. Кроме этого существуют данные об эффективном применении калланетики в целях профилактики остеопороза у женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) [1]. Характерной чертой упражнений из калланетики является то, что упражнения выполняются медленно, без рывков, в статодинамическом режиме и направлены на микросокращения не только поверхностных, но и глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают уменьшаться глубокие участки залежалой жировой ткани.

Несмотря на простоту и доступность упражнений, при занятиях следует придерживаться некоторых методических приемов:

1. Постепенно наращивать интенсивность и длительность нагрузок. Увеличение нагрузки должно составлять 3-5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню. Так, на начальном этапе занятий минимальное время удержания поз составляет 30 с, постепенно увеличиваясь до 100 с;

2. Статодинамический характер движений подразумевает выполнение упражнения в статическом режиме работы мышц. Если же необходимо движение, то оно должно быть плавным, ни в коем случае

не резким и не рваным, с продвижением не больше, чем на сантиметр;

3. Разнообразие упражнений. Комплекс системы упражнений калланетики состоит из 30 упражнений разной направленности: упражнения, подготавливающие мышцы к предстоящей работе (6); упражнения, укрепляющие мышцы живота (4), укрепляющие мышцы ног (4), бедра и ягодиц (5); упражнения на растяжку (6); танец живота(3); упражнения, укрепляющие мышцы ног (2). В одном занятии достаточно использовать от 7 до 12 упражнений;

4. В калланетике важную роль играет спокойное поверхностное грудное дыхание. Во время выполнения упражнения дышать нужно ритмично, ни в коем случае не задерживая дыхание;

5. Калланетика – гимнастика неудобных поз, требующая постоянной концентрации внимания при выполнении каждого упражнения;

6. Все упражнения, кроме растяжки, начинаются с принятия классической стойки калланетики [1]. Освоить ее необходимо на первом занятии и, выполняя двигательное задание, следует контролировать правильность ее удержания на протяжении всего упражнения. Изучение классической стойки калланетики:

- стать спиной к стене;
- стойка ноги врозь, слегка согнуты в коленях;
- коснутся стены одновременно затылком, лопатками, поясницей и плавно вывести таз вперед;
- сделать шаг вперед, оставаясь в таком исходном положении;
- сохраняя прямую линию спины, стараться увеличить расстояние от макушки до копчика;
- втянуть живот, приближая его к позвоночнику;
- плечи опустить;
- дыхание поверхностное грудное, без задержек.

7. Занятия должны быть систематичными. Только при регулярных занятиях возможно получить максимальный эффект. Поэтому во время каникул занятия калланетикой можно и нужно продолжать в домашних условиях.

В основу разработки нашей экспериментальной программы занятий калланетикой была положена программа Куликовой Т. М. (2014), разработанная на основе психолого-педагогических предпосылок формирования мотивации к занятиям физической культурой [6].

Программа включает целевой, функциональный, результативный блоки.

Целевой блок – спектр целей и задач, реализуемых в ходе формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием, основанной на использовании упражнений калланетики. К основным задачам этого блока мы отнесли:

1. Выявление мотивов и определение причин, влияющих на мотивы занятий физическим воспитанием;
2. Разработка программно-методического комплекса физического воспитания с опорой на калланетику.

Функциональный блок (компоненты):

1. Обучающий – формирование знаний о калланетике как о средстве физического воспитания и личной физической культуре студента.

2. Познавательный – формирование у студентов знаний об использовании средств калланетики в процессе физического воспитания, самостоятельных занятий, оптимизации и повышении функциональных возможностей собственного организма в процессе учебной и трудовой жизнедеятельности.

3. Аксиологический – формирование у студентов представлений о физической культуре и калланетике в частности как о средствах, содействующих сохранению и укреплению здоровья; рациональном питании и отказе от вредных привычек как неотъемлемой части здорового образа жизни.

4. Мотивационный – формирование устойчивого интереса, желания заниматься физической культурой и спортом, в частности калланетикой как средством для поддержания физической формы, хорошего самочувствия и настроения.

Результативный блок. В процессе исследований предполагается получить данные по всем выше перечисленным блокам и на основе их анализа сделать заключение об эффективности разработанного и внедренного в практику физического воспитания студенток юридического вуза программно-методического комплекса «Калланетика».

На данном этапе проведения исследований была разработана анкета для проведения опроса с целью выявления мотивов и определения причин, влияющих на мотивы занятий физическим воспитанием студенток I курса юридического вуза. Кроме этого разработан программно-методический комплекс «Калланетика» для занятий со студентками I курса. Программа рассчитана на 72 часа и включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы, задания для самостоятельной работы и рекомендации по питанию.

Вывод. Подготовка современного молодого специалиста в области права требует модернизации всего учебного процесса, в частности подходов к физическому воспитанию. Студенты все чаще изъявляют желание заниматься современными и креативными видами спорта, вызывающими заинтересованность и мотивацию к систематическим занятиям. Калланетика – достаточно новый, эффективный и доступный вид двигательной активности, позволяющий студенткам поддерживать свои физические кондиции и частично покрывать негативные последствия гиподинамии, тем самым способствуя сохранению и укреплению здоровья. При выполнении упражнений калланетики следует придерживаться ряда методических приемов, которые позволят сделать занятия эффективными и придать им оздоровительную направленность. Программно-методический комплекс «Калланетика», разработанный на основе психолого-педагогических предпосылок формирования мотивации к занятиям физической культурой, включает целевой, функциональный, результативный блоки, из которых

два первых разработаны и внедрены в практику физического воспитания студенток юридического вуза.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается провести исследования степени влияния за-

нятий калланетикой на уровень здоровья и физической подготовленности студенток юридического вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брадулова Е. Ю. Повышение эффективности профилактики остеопороза среди женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) : применение комплекса ЛФК «KALLANETIKS» / Е. Ю. Брадулова // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 105 – 109.

2. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / С. Герасименко // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 105 – 107. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nnd_2014_1_33.pdf.

3. Дубчук О. В. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II-III ступенів / О. В. Дубчук // "Нова педагогічна думка": науково-методичний журнал. – Рівне. – 2013. – №4 (76). – С. 100–104.

4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>.

REFERENCES

1. Bradulova, E. Yu. (2009). Povyshenie effektivnosti profilaktiki osteoporozu sredi zhenshin vtorogo zrelogo vozrasta (45-55 let) : primeneniye kompleksa LFK «KALLANETIKS» [Improving the efficiency of the prevention of osteoporosis among women of the second mature age (45-55 years): the use of complex LFK «KALLANETIKS»]. *Slobozhanskii naukovno-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports Newsletter*, 2, 105–109. Kharkiv : HDAFK [in Russian].

2. Gerasimenko, S. Obgruntuvannya metodyky vykorystannya kalanetyky u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ [Justification of the callanetics method in physical education of university students training]. *Nova pedagogichna dumka – New pedagogical ideas*, 1, 105-107. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nnd_2014_1_33.pdf [in Ukrainian].

3. Dubchuk, O. V. (2013). Otsinka vplyvu eksperymentalnoi prohramy fizychnoho vykhovannya dlia hrup fizychnoi rehabilitatsii iz zastosuvanniam kаланetyky na pokaznyky renthenolohichnoho ta funktsionalnoho doslidzhenia oporno-rukhovero aparatu studentok pry skoliozi II-III stupeniv [Assessing the impact of the pilot program of physical education for physical rehabilitation groups using indicators callanetics on radiological and functional study of the musculoskeletal system of students with scoliosis of II-III levels]. *Nova pedagogichna dumka – New pedagogical ideas*, 4 (76), 100–104 [in Ukrainian].

5. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

6. Куликова Т. М. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов с опорой на традиции карате / Т. М. Куликова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 6. – С. 9-11.

7. Куліш Н. М. Вплив засобів каланетики на показники фізичного розвитку та рухових якостей у студенток / Н. М. Куліш, С. І. Городиський // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'яненко, А. Матвеева, А. Подольскі, Ю. Шкретія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – С. 60-63.

8. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно – педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236с.

4. Elektronnyi fond bazy danykh Natsionalnoi biblioteki Ukrainy im. V. I. Vernadskoho [Electronic fund database of the National Library of Ukraine. Vernadsky]. Retrieved from: <http://www.nbuv.gov.ua> [in Ukrainian].

5. *Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu»* [The Law of Ukraine "On Higher Education"]. (n.d.). Retrieved from: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> [in Ukrainian].

6. Kulikova, T. M. (2014). Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy uchashhihsya starshikh klassov s oporoy na traditsii karate [Forming senior pupils' motivation for physical education lessons with elements of karate]. *Fizicheskaya kultura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka – Physical culture: education, education and training*, 6, 9-11 [in Russian].

7. Kulish, N. M. & Gorodiskiy, S. I. (2007). Vplyv zasobiv kalanetyky na pokaznyky fizychnoho rozvytku ta rukhovyykh yakosteiv u studentok [The influence of callanetics on indicators of physical development and motor skills of students]. *Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody – Implementation of a healthy lifestyle - modern approaches* (pp. 60-63). Drohobych: KOLO [in Ukrainian].

8. Sinitia, S. V., Shesterova, L. E. (2011). *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia* [Health aerobics. Sports-pedagogical improvement]. Poltava: PNPUP [in Ukrainian].

Ольга Едуардівна Коломійцева,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання,
Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого,
вул. Пушкінська, 77, м. Харків, Україна

Альфія Хамзіївна Дейнеко,
старший викладач кафедри гімнастики,
Харківська державна академія фізичної культури,
вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна

Діана Олексіївна Миргород,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого,
вул. Пушкінська, 77, м. Харків, Україна

КАЛЛАНЕТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЮРИДИЧНИХ ВНЗ

Сьогодні повсюди обговорюється питання про інтеграцію вищих навчальних закладів в європейський освітній простір і те, що ця реорганізація вимагає перебудови свідомості самого студента. Прийнятий закон про вищу освіту надає більше «автономії» самому ВНЗ за багатьма напрямками, «створює умови для посилення співпраці державних органів і бізнесу з вищими навчальними закладами ... з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства, ринку праці та держави у кваліфікованих фахівцях». Сучасні технології викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ вимагають реорганізації відповідно до прийнятого закону про освіту та інтеграції ВНЗ у європейський освітній простір. Підготовка сучасного молодого фахівця в галузі права вимагає модернізації всього навчального процесу, зокрема підходів до фізичного виховання. Студенти все частіше виявляють бажання займатися сучасними і креативними видами спорту, що викликають зацікавленість та мотивацію до систематичних занять. Калланетика – досить новий, ефективний і доступний вид рухової активності, що дозволяє студенткам підтримувати свої фізичні кондиції і частково покривати негативні наслідки гіподинамії, тим самим сприяючи збереженню і зміцненню здоров'я. При виконанні вправ калланетики слід дотримуватися ряду методичних прийомів, які дозволять зробити заняття ефективними та надати їм оздоровчу спрямованість. Програмно-методичний комплекс «Калланетика», розроблений на основі психолого-педагогічних передумов формування мотивації до занять фізичною культурою, включає цільовий, функціональний, результативний блоки, з яких два перших розроблені та впроваджені в практику фізичного виховання студенток юридичного ВНЗ. Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести дослідження впливу занять з калланетики на рівень здоров'я і фізичної підготовленості студенток юридичного вузу.

Ключові слова: калланетика, студентки, мотивація, програмно-методичний комплекс.

Olha Kolomiitseva,
PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor of the
Department of Physical Education,
Yaroslav Mudryi National Law University,
77, Pushkinska Str., Kharkiv, Ukraine

Alfiia Deineko,
Senior Lecturer of the Department of Gymnastics,
Kharkiv State Academy of Physical Culture,
99, Klochkivska Str., Kharkiv, Ukraine

Diana Myrhorod,
PhD in Physical Education and Sports (Candidate of Sciences),
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Yaroslav Mudryi National Law University,
77, Pushkinska Str., Kharkiv, Ukraine

CALLANETICS AS A MEANS OF FORMING MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF FEMALE STUDENTS' OF LAW UNIVERSITIES

Modern technologies of teaching the discipline "Physical education" at universities have to be reorganized in accordance with the law on education and the integration of universities into the European educational space. However, future professionals do not always remember that the professional status of a lawyer requires a high level of physical fitness, physical and mental health. The purpose of the study is to develop and justify a pilot program for the formation

of motivation to physical education classes based on callanetics classes. According to the researched scientific literature, callanetics is a slow, relaxed gymnastics with static muscular load, at the same time, it is very effective and contributes to the quick muscle building and losing weight. The physiological effect of callanetics is based on the fact that the long-term static load on the muscle increases the level of metabolism – it increases the rate of metabolism, which is much more efficient than at cyclic loading, and there is one more important thing – is burns more calories. Despite the simplicity and availability of exercises, one should follow some methods when having a Callanetics lesson. The basis for the development of the carried out pilot program was based on the program developed on the basis of pedagogical and psychological preconditions of forming female students' motivation to physical culture. The program includes targeted, functional, efficient blocks. Nowadays more and more students want to be engaged in modern and creative activities, and this causes interest and motivation for regular working out. Callanetics is a rather new, effective and available type of physical activity that allows students to maintain their physical fitness and to partially cover the negative consequences of inactivity, thereby contributing to the preservation and strengthening of their health. When doing callanetics exercises one should follow a number of methodological techniques that can be used to make lessons more effective. The program and methodical complex "Callanetics", developed on the basis of pedagogical and psychological preconditions of forming motivation to physical culture, includes target, functional, productive units, two of which are developed and implemented in practice of physical education of students of law universities.

Keywords: Callanetics, students, motivation, program and methodical complex.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015