

*Кобзєва Д.О., Ненша О.В.*

**КАЛАНЕТИКА – СУЧАСНА ОЗДОРОВЧА МЕТОДИКА,  
З ВИКОРИСТАННЯМ ІЗОТОНІЧНИХ ВПРАВ**

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана  
Хмельницького, м. Мелітополь, Україна*

Ізотонічні та ізометричні вправи – це вправи, при виконанні яких в м'язах підтримується постійна напруга. Ці вправи виконуються в повільному темпі, плавно, але з постійним підтриманням напруги в м'язах до появи легких больових відчуттів або неможливості далі підтримувати напругу. Ці вправи увійшли в основу ізотону, калланетики, пілатесу, бодіфлексу [3, с. 245].

Калланетика – це повільна, спокійна за формою гімнастика зі статичним навантаженням. Вона високоефективна і сприяє розвитку м'язів і швидкого зменшення ваги і обсягів тіла, активізує імунну систему організму [5, с.129-130].

Творець цієї системи вправ – голландська балерина Каллан Пінкней (Callan Pinkney). Каллан у 80-х роках минулого століття розробила для себе вправи, які зняли її біль у спині та ногах. Вона запевняє, що розроблений нею комплекс вправ надає омолоджувальний ефект на весь організм: «після 10 занять ви будете почувати себе на 10 років молодше, адже одна година занять калланетикою зіставимо з 20 годинами аеробіки» [1,2].

Уявіть собі, що ви взяли в руки апельсин і віджимаєте з нього сік. Так і в калланетиці «вичавлюється» з тіла зайвий жир і шлаки. При цьому зміцнюються суглоби, не перевантажується серце – калланетика не має протипоказань. У багатьох країнах нею захоплюються люди різного віку від 16 до 60 років.

Калланетика ідеально підходить тим, хто віддає перевагу розміркованим, спокійним заняттям, на відміну активним і складним в координаційному відношенні танцювальним видам фітнесу. Ця напрочуд ефективна програма тренувань допомагає створити гармонійний баланс між

тілом і розумом, дозволяє отримати відмінну фізіологічну форму, розвинути концентрацію уваги і уникнути травм [4].

Повільна і спокійна гімнастика спрямована в той же час колосальну інтенсивну роботу м'язів під час занять. Вона побудована на основі статичних навантажень, які необхідно витримувати до 90 сек., позах класичної йоги, а також на розтяжках після кожної вправи, роль яких – запобігти м'язові болі і не допустити надмірну рельєфність.

При статичних навантаженнях м'язи тривалий час знаходяться в стані збудження та не змінюють своєї довжини (ізометричне напруження м'язів). Статичні вправи спрямовані на мікроскорочення м'язів. При виконанні вправ відсутня різниця напруги сусідніх груп м'язів, задіюються всі, в тому числі дрібні, м'язи. Засновані на стретчингу (розтягування) і статиці вправи викликають активність глибоко розташованих визначених груп м'язів, тому швидко починають худнути глибокі ділянки «залежалої» жирової тканини.

Фізіологічний ефект від вправ калланетики полягає в тому, що при тривалому статичному навантаженні на м'яз збільшується рівень його метаболізму (збільшується швидкість обміну речовин), що набагато ефективніше, ніж при циклічному навантаженні, так як за рахунок цього спалюється більша кількість калорій. Рівень обмінних процесів зростає по мірі збільшення навантажень. У результаті не нарощується м'язова маса, а м'язи набувають природної естетичної форми, відповідну здоровому організму.

Комплекс калланетики не передбачає різких рухів, високого темпу, надмірної напруги, вправи абсолютно безпечні для колінних суглобів і спини. В основному в комплексі використовуються вигини, потягування, прогини, напівшпагати і розгойдування, що робить калланетику доступною для людей різного віку. Акцент робиться на розтягнення м'язів, які зазнають навантаження не менше, ніж якщо їх завантажувати великою вагою або динамічними фізичними вправами [3, с.130-131].

Американці називають калланетику «гімнастикою незручних поз», так як вправи складені таким чином, що одночасно працюють всі основні м'язи тіла. Це величезний плюс і принципова відміна від інших видів фітнесу, де при напруженні працюють лише окремих м'язові групи, а інші частини тіла залишаються незадіяними.

Деякі автори не рекомендують виконувати рухи під музику. Краще проробляти їх в тиші, щоб не підкорятися музичному ритму і не втратити контроль. Спочатку доцільно частіше відпочивати під час виконання комплексу вправ, глибоко дихаючи. Для занять не потрібно якогось особливого обладнання, спеціального одягу або взуття (можна займатися босоніж) [1,3,6].

Вже через кілька тижнів тренувань можна отримати наступні результати:

- рівномірно розвиваються всі м'язи;
- поліпшується постава, зникають болі в спині;
- поліпшується обмін речовин і зміцнюється імунна система;
- підвищується тонус тіла;
- поліпшується гнучкість і подовжуються м'язи без зайвого об'єму;
- зміцнюються суглоби, сильнішою стає мускулатура;
- рівень метаболізму в м'язовій масі різко зростає, що призводить до спалювання більшої кількості калорій;
- знижується вага;
- знижується схильність до стресів і збільшується впевненість у власних силах [5, с.9-15].

#### Література

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: [учеб. пособ.]/В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.

2. Котова О.В. Аеробне тренування як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді/ О.В. Котова, Г.П. Суханова// Основи побудови

тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України): збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Харків, 24-25 березня 2016 р.) – Харків: ХДАФК, 2016. – С.92-96.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання/ Методика фізичного виховання різних груп населення/Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література. – Ч. 2. – 2008. – 368 с

4. Купреєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури /М.В. Купреєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков // Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах//Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II./ Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С.246-247.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.

6. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості/ Н. Овчіннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.