

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

КАЛЛАНЕТИКА

Методические рекомендации

Брест 2017

УДК 796
ББК 75.711

Калланетика представляет собой оздоровительную программу для женщин, состоящую из статических упражнений, которые, как правило, выполняются в изометрическом режиме и вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп.

Калланетика рекомендована для занятий со студентами основного, подготовительного и специального учебных отделений высших учебных заведений Типовой учебной программой «Физическая культура», представлена в разделах «Современные оздоровительные системы».

В методических рекомендациях рассматриваются средства и методы калланетики, предназначенные для оздоровления студенческой молодежи.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей кафедр физического воспитания и спорта, учителей средних школ, гимназий и лицеев, а также для студентов, желающих заниматься калланетикой самостоятельно.

Составители: Козлова Н. И., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО БрГТУ,
Орлова Н. В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО БрГТУ

Рецензент: Шаров А. В., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта учреждения образования «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «КАЛЛАНЕТИКА»	5
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	6
ГЛАВА 3. ПРЕИМУЩЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ	7
ГЛАВА 4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ КАЛЛАНЕТИКОЙ	8
ГЛАВА 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ «КАЛЛАНЕТИКА»	10
5.1 Примерный комплекс разминки.....	11
5.2 Примерный комплекс упражнений для начинающих.....	14
ГЛАВА 6. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГИБКОСТИ	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
ЛИТЕРАТУРА	25

ВВЕДЕНИЕ

Калланетика является комплексной системой статических упражнений, направленных на растягивание и сокращение мышц. Это уникальный комплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса.

Комплекс калланетики основан на статических упражнениях, позах из йоги — асанах. Калланетика включает в себя специальные дыхательные упражнения и упражнения из различных видов фитнеса, восточных гимнастик. Наиболее популярна она в Америке и Европе.

Оздоровительная система «Калланетика» состоит из медленных, мягких, почти статических упражнений, рассчитанных на растягивание мышц и получение статической нагрузки.

В процессе занятий в работу включаются глубоко расположенные группы мышц, которые во время обычных тренировок остаются незадействованными, ускоряется метаболизм, происходит уменьшение веса занимающихся, корректируются проблемные зоны, такие как бедра, живот, укрепляются мышцы, улучшаются координационные способности, повышается гибкость тела.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «КАЛЛАНЕТИКА»

Методика калланетики была разработана в начале 80-х годов прошлого века и приобрела огромную популярность. Разработала систему упражнений врач **Каллан Пинкней** (позже систему назвали в ее честь). К созданию собственной системы Каллан подтолкнули проблемы со здоровьем — заболевания спины и коленей, а также желание избавиться от недостатков своей фигуры. По сей день оригинальные уроки Каллан Пинкней занимают лидирующие позиции по продажам фитнес-видео.



Упражнения калланетики частично заимствованы из йоги. Выполняются они с фиксацией поз на 1–2 минуты, что обеспечивает мышцам необходимую статическую нагрузку.

Особое внимание в системе калланетики, как и в йоге, уделяется дыханию, которое должно быть не глубоким, а поверхностным.

Особое внимание в системе калланетики, как и в йоге, уделяется дыханию, которое должно быть не глубоким, а поверхностным.

Важное требование, которое необходимо соблюдать в процессе занятий калланетикой — постоянное чувство собственного тела. Соблюдение требования делает упражнения более эффективными. В результате занимающиеся получают стройное, подтянутое тело.

Продолжительность тренировки — один час. Ее можно начинать с упражнений на снятие напряжения в спине и шее. При помощи движений мягко растягивают и смягчают зажатые мышцы, а также готовят к дальнейшей нагрузке. Затем — переходят к тренировке отдельных частей тела. В процессе занятий нет упражнений, которые выполняются с высокой интенсивностью, нет и чрезмерного потоотделения. Большинство упражнений состоит из кратких импульсов, то есть сокращений мышц. Один час занятий гимнастикой калланетики даст организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.

За два часа до занятий и в течение трех часов после рекомендуется ограничить прием пищи. За пять часов до тренировки и на протяжении пяти часов после, также нельзя употреблять животный белок.

Одновременное включение в работу огромного количества мышц имитирует базовые движения. При этом организмом тратится большое количество калорий, что способствует похудению.

Расход энергии при занятиях калланетикой малой интенсивности в среднем 3,5 ккал в час на 1 кг веса (усредненные данные, поскольку затраты энергии на одну и ту же работу зависят от привычности работы, тренированности и состояния организма). Расход энергии при занятиях калланетикой высокой интенсивности в среднем 6,7 ккал в час на 1 кг.

В результате занятий калланетикой восстанавливается обмен веществ; снижается вес тела и уменьшаются его объемы; улучшается осанка; умение владеть своим телом; мышцы окрепнут и приобретут эстетичную форму.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В статическом и динамическом режимах тренировка мышц увеличивает функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.

Мышечная работа является проявлением деятельности всего организма. В процессе тренировки перестраивается работа органов и систем, и в первую очередь центральной нервной системы.

Статические упражнения являются одной из форм произвольной мышечной деятельности, вызывающей значительные изменения в работе коры головного мозга.

При статических усилиях в области двигательного анализатора возникает ограничительный очаг возбуждения, поддерживаемый, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждением, приходящим от работающих мышц.



Характерным результатом статических упражнений является заторможенность целого ряда функций из-за возникновения в центральной нервной системе отрицательной индукции. Выраженность индукционных отношений тем сильнее, чем выше волевое усилие. Это состояние более отчетливо проявляется при максимальном напряжении небольших групп мышц, чем

при среднем усилии большой группы мышц. Расход энергии в последнем случае может быть больше. После прекращения статического усилия заторможенные функции осуществляются на более высоком уровне.

При статических упражнениях увеличивается свертываемость крови, повышается количество лейкоцитов, происходят изменения, свидетельствующие о повышенной мобилизации защитных свойств организма. Повышенная или пониженная желудочная кислотность во время статической работы становится нормальной; нормализуется также желудочная эвакуация, независимо от того, была она до работы ускоренной или замедленной. Врачи охотно рекомендуют вводить элементы статических нагрузок в практику лечебной физкультуры.

Общим результатом занятий калланетикой, особенно с включением статических упражнений, является замедление пульса. Увеличение времени диастолы (т. е. фактически отдыха сердечной мышцы) также является положительным фактором для работы сердца.

Сочетание динамических и статических физических упражнений максимально соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека. Является наиболее подходящим методом физической тренировки для развития координации движений, силы, выносливости и гибкости.

ГЛАВА 3. ПРЕИМУЩЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ

Калланетика характеризуется медленным и спокойным выполнением упражнений, ее преимуществом является статическая нагрузка. Она высокоэффективна, направлена на формирование мышечного корсета, благотворно влия-



ет на работу иммунной системы организма, устраняет дисфункции и активизирует обменные процессы.

Калланетика идеально подходит для людей, предпочитающих спокойные занятия, располагающие к размышлениям.

Эта оздоровительная система помогает создать гармонию между телом и разумом, приобрести хорошую физическую форму, развить концентрацию и внимание. Стати-

ческие упражнения сводят к минимуму риск получения травм.

Отмечается, что результаты тренировок становятся ощутимыми уже через несколько недель занятий: улучшается осанка, повышается тонус мышц тела, исчезает остеохондроз и боли в спине. Улучшается обмен веществ и укрепляется иммунная система, повышаются показатели гибкости тела, удлиняются мышцы без увеличения их объема. Укрепляются суставы, становится более сильной мускулатура, наблюдается снижение веса, уменьшается подверженность занимающихся стрессам и увеличивается уверенность в собственных силах.



В летний период Калланетика является альтернативным видом занятий, поскольку жара не позволяет заниматься активными физическими упражнениями, а делать перерыв в занятиях нежелательно.



Отличительная черта калланетики – ее универсальность. Занятия калланетикой подходят для любой возрастной группы, любого уровня физической подготовки, типа телосложения. Калланетикой могут заниматься и мужчины, и женщины.

Движения калланетики, выполняемые в медленном темпе позволяют добиться максимального расслабления, духовной гармонии и равновесия. Для занятий не требуется специальное оборудование, что позволяет заниматься калланетикой как в домашних условиях, так и в тренажерном зале.



Комплекс упражнений отличается низким травматизмом, отсутствием резких движений, не приносящих вреда суставам. Большое количество одновременно задействованных мышц существенно ускоряет обмен веществ, что приводит к ускоренно сжиганию жира.

Активное дыхание позволяет насыщать организм кислородом, что позволяет в свою очередь жировым клеткам окисляться и сгорать. Реальный результат наблюдается после 4–5 недель регулярных интенсивных занятий.

Выполнение упражнений сопровождается спокойным дыханием, статическими позами и равномерной нагрузкой на различные группы мышц.

Каждое упражнение — это поза, которая поддерживается в течение определенного промежутка времени. Необходимо применять разнообразные упражнения, примерное их количество в одной тренировке 8 — 12.

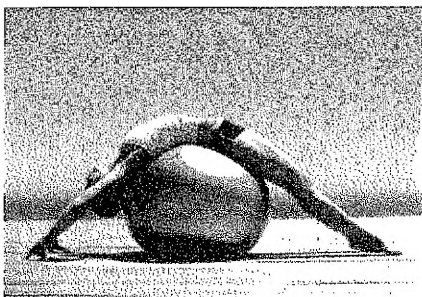
ГЛАВА 4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ КАЛЛАНЕТИКОЙ

Начинающим достаточно сложно даются первые занятия. Кроме того, к занятиям имеются и противопоказания.

Занятие калланетикой, вместе с разминкой, рассчитано на полтора часа, начинающие же выдерживают только около 45 минут. Для того чтобы начать выполнять все упражнения в полном объеме, должно пройти около 30 занятий.

При наличии лишнего веса, занятия калланетикой следует совмещать с правильным питанием. Если же нет необходимости худеть, диета может быть нестрогой.

К противопоказаниям занятиями калланетикой относятся проблемы сердечно-сосудистой системы и астматические заболевания, однако заниматься можно по рекомендации врача. Необходимо снизить нагрузку во время занятий, уменьшить количество повторений упражнений.



Упражнения Калланетики рассчитаны на людей, систематически занимающихся физической культурой и способных выдерживать значительные нагрузки без вреда для здоровья. Новичкам рекомендуется провести подготовку к регулярным занятиям — на протяжении двух месяцев выполнять обязательно зарядку, постепенно повышая нагрузки. Не следует начинать занятия лицам, перенесшим операции.

Заниматься калланетикой следует, совмещая ее с любой другой физической активностью. При занятиях калланетикой следует помнить, что неправильное использование системы или чрезмерное увлечение ею может привести к негативным последствиям. Нагрузка на неподготовленный организм может быть непосильной, что может повлечь за собой появление серьезных заболеваний, связанных с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом. Начинающим рекомендуется заниматься под руководством инструктора.

На начальном этапе продолжительность тренировки составляет 50-60 минут. Интенсивность занятий и продолжительность нагрузок должны наращаться постепенно.

Увеличение нагрузки составляет примерно 5% еженедельно. Не следует выполнять упражнения на пределе своих возможностей. При увеличении количества тренировок в неделю их продолжительность следует сократить. Важными составляющими занятий калланетикой являются диета и здоровый сон.

Во время занятий разрешается пить небольшое количество воды (минеральной или кипяченой).

Первые две недели занятий вес может не убывать, иногда встречаются случаи его увеличения. Постепенно результат проявится, а если занятия будут проходить систематически, достигнутый уровень можно поддерживать при минимальном времени тренировок.

Иногда в методических указаниях рекомендуется выполнять упражнения от 30 до 100 повторений. Необходимо внимательно прислушиваться к своему организму и не допускать перенапряжения, если появилось чувство боли — упражнение необходимо прекратить. Главный принцип тренировок — увеличение количества повторений должно быть постепенным.



ГЛАВА 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ «КАЛЛАНЕТИКА»

Калланетика — это гимнастика статических поз, которая построена на статических упражнениях, что определяет статическую нагрузку на мышцы. Принимая необходимое положение, нужно удерживать его в течение 10–60 секунд, в зависимости от начального уровня подготовки.

Следует обратить внимание, что начинающим занятия калланетикой не удастся удерживать позу более 10–15 секунд. Только со временем мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать. Для начала позу удерживают 5–10 секунд, затем отдыхают и снова повторяют упражнение. Для достижения результата, следует заниматься на начальном уровне физической подготовленности 2-3 раза в неделю по 1 часу.

При выполнении упражнений важно соблюдать следующие правила тренировки:
– постепенность в наращивании интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе необходимо дозированно подходить к нагрузкам. Увеличение нагрузок должно составлять 3-5% в неделю, в сравнении с достигнутым уровнем, а после достижения больших объемов следует их уменьшение.

На начальном этапе тренировочных занятий не рекомендуется выполнять упражнения с максимальной нагрузкой, так как появившаяся перетренированность надолго лишит возможности заниматься. Нельзя сразу стремиться к достижению конечных показателей. Посильные, непредельные физические нагрузки гораздо эффективнее улучшают состояние организма;

– разнообразие упражнений. Для поддержания разнообразия физических нагрузок достаточно от 9 до 14 упражнений. Все они должны существенно отличаться друг от друга, что позволит тренировать разные стороны функциональных возможностей организма. Если включать в тренировку одно или два упражнения, воздействующих на небольшие группы мышц, — достигается узкоспециализированный эффект. После выполнения упражнений со статическими напряжениями необходимо выполнить растягивание мышц, которые были задействованы в работе;

– первоочередная тренировка двигательной функции, которая обеспечивает активное противодействие прогрессированию заболеваний опорно-двигательного аппарата. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средства тренировки. Не следует забывать о строгом дозировании и постепенности в наращивании нагрузок;

– систематичность занятий. Только при регулярных занятиях можно получить максимальный эффект от упражнений, что позволит долгие годы поддерживать оптимальный уровень физического состояния организма, быть стройным и подтянутым, избавиться от недостатков телосложения.

5.1 Примерный комплекс упражнений разминки

В начале занятий необходимо проводить разминку. Цель разминки – подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц. Специальная часть разминки сокращает период вработывания организма в рабочий режим.

Эффективно проведенная разминка поднимает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, улучшением их способности к сокращению и расслаблению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Важным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, поскольку цель занятия — укрепление здоровья.

Перед выполнением любого комплекса Калланетики выполняется 8 специальных упражнений разминки.

Упражнение 1

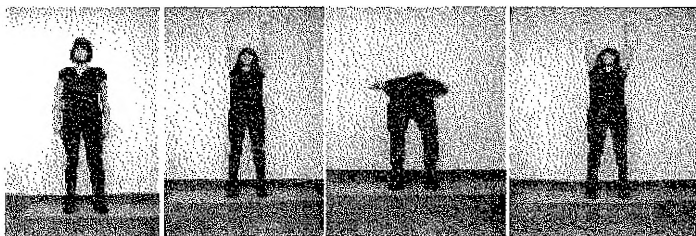
И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу.

1 — поднять прямые руки вверх и максимально растянуть спину — вдох;

2 — полу-присед, наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад — выдох.

Методические указания. Во время разгибания туловища подтянуть ягодицы, подать таз вперед-вверх и вернуться в и. п. Упражнение выполнять свободно и раскованно в среднем темпе. Время выполнения — 15–60 секунд.

Упражнение направлено на разогрев мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.



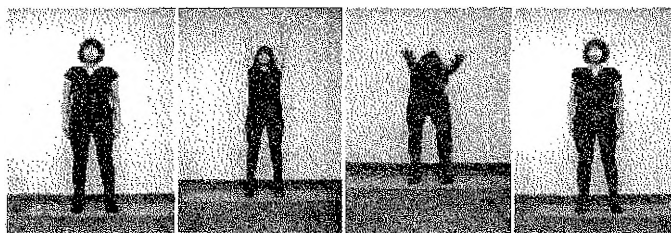
Упражнение 2

И. п.: стойка ноги врозь, руки внизу, живот втянут.

1 — стойка на носках, руки вверх;

2 — и. п.

Методические указания. Плечи расправить, смотреть на руки, потянуться вверх. Задержаться в этом положении на 10–30 секунд. Затем расслабиться и вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.



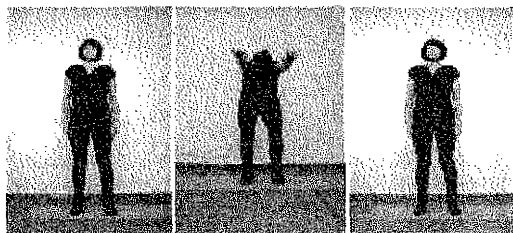
Упражнение 3

И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу, живот втянут.

1 — полу-присед, руки назад.

2 — и. п.

Методические указания. В полу-приседе туловище слегка наклонить вперед. Потянуться, вытянув руки назад-вверх, спина прямая. Задержаться в позе на 10–30 секунд (в зависимости от уровня физической подготовки). Расслабиться и вернуться в исходное положение. Дыхание не задерживать.



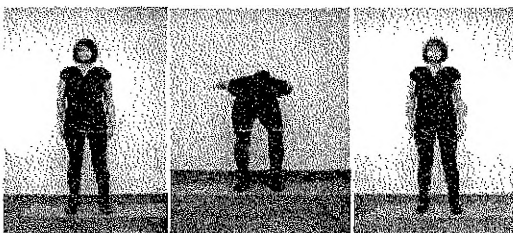
Упражнение 4

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу, живот втянут.

1 – полу-присед, руки назад ладонями внутренней стороной вверх;

2 – и. п.

Методические указания. Шею и подбородок вытянуть вперед. Сохранять прямое положение спины. Поза похожа на позу пловца перед стартом. Задержаться в этом положении на 10–30 секунд (в зависимости от уровня физической подготовки). Расслабиться и вернуться в исходное положение. Дыхание не задерживать.



Упражнение 5

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу, живот втянут.

1 – наклон вперед, параллельно поверхности пола, руки в стороны;

2 – и. п.

Методические указания. В наклоне потянуться, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержаться в этом положении на 10–30 секунд (в зависимости от уровня физической подготовки). Расслабиться и вернуться в исходное положение. Дыхание не задерживать.

Упражнение 6

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу, живот втянут.

1 – глубокий наклон вперед, руки вниз;

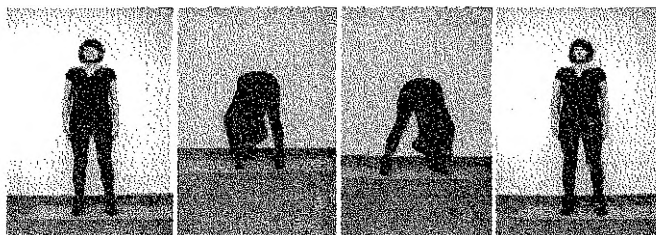
2 – наклон к правой;

3 – наклон к левой;

4 – и. п.

Методические указания. Задержаться в конечном положении на 10-30 секунд (в зависимости от уровня физической подготовки). Медленно развернуть туловище к правой ноге и обхватить ладонями лодыжку. Максимально прижаться грудью к бедру, лбом к колену.

Задержаться в этом положении и выполнить то же к левой ноге. Расслабиться и вернуться в исходное положение.



Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Упражнение 7

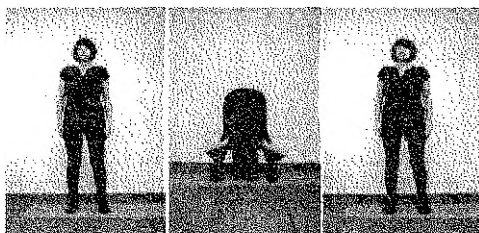
И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу, живот втянут.

1 – наклон вперед. Обхватить ладонями колени и развести локти в стороны;

2 – и. п.

Методические указания. Задержаться в этом положении на 10–30 секунд (в зависимости от уровня физической подготовки). Расслабиться и вернуться в исходное положение. Дыхание не задерживать.

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.



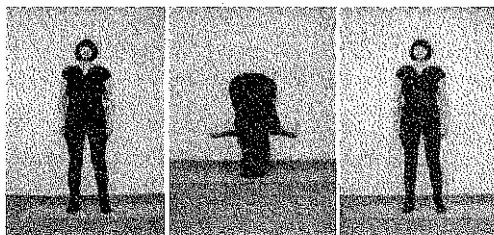
Упражнение 8

И. п. – основная стойка, живот втянуть.

1 – наклон вперед, обхватить руками колени и подтянуть туловище к ногам;

2 – и. п.

Методические указания. Задержаться в этом положении на 10–30 секунд (в зависимости от уровня физической подготовки). Расслабиться и вернуться в исходное положение. Дыхание не задерживать.



Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

5.2 Примерный комплекс упражнений для начинающих

Перед выполнением комплекса выполнить 8 специальных упражнений разминки.

Упражнение 1

Упражнение снимает напряжение с мышц шеи, сохраняет гибкость шейного отдела позвоночника.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот головы вправо;

2 – и. п.;

3–4 – то же влево.

Методические указания. Выполнять медленно. Количество повторений — 6 раз в каждую сторону.



Упражнение 2

Упражнение растягивает мышцы спины, снимает напряжение и сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – полу-присед, подтянуть ягодицы, подать таз вперед-вверх. Медленно опустить подбородок вниз к груди;

3–4 – медленно повернуть подбородок к правому плечу, отвести назад как можно дальше и поднять вверх. Взгляд направлен вперед-вверх;

5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз в каждую сторону.



Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы шеи.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

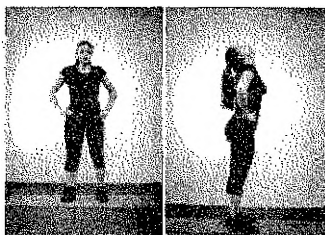
1 – опустить голову вниз;

2 – и. п.;

3 – отвести голову назад;

4 – и. п.

Методические указания. Плечи не поднимать. Повторить — 4–5 раз.



Упражнение 3.1

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы шеи.

И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз, стопы слегка развернуты в стороны.

1 – полу-присед, ягодицы подтянуть, таз вперед-вверх. Левую руку поднять и положить кисть на правую сторону головы. Плавно, с минимальным давлением руки, наклонить голову влево. Задержать на 10 сек.;

2 – и. п.;

3–4 – то же в другую сторону.

Методические указания. Во избежание травм мышц и суставов шейного отдела позвоночника надавливать рукой на голову легко. Выполнять наклон головы точно в сторону.

Упражнение 4

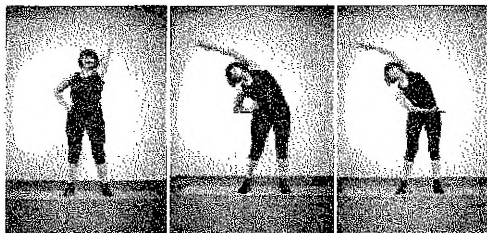
Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

И. п. — стойка ноги врозь, правая рука на пояс, левая вверх, голова прямо, взгляд направлен вперед.

На 1–2 — подтянуть ягодицы, таз подать вперед-вверх, вытянуть правую руку вверх и выполнить медленные пружинящие наклоны в сторону, продолжая вытягивать руку;

3–4 — расслабить шею и верхний плечевой пояс, перевести правую руку в положение перед собой, согнуть колени, наклониться вперед и, не сгибая руку, выполнить движение рукой и туловищем в левую сторону.

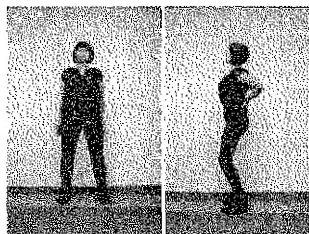
Методические указания. Темп выполнения медленный, плавный. Время выполнения — 15–20 сек.



Упражнение 5

Упражнение укрепляет предплечья, растягивает грудные мышцы, укрепляет мышцы спины, снимает напряжение между лопатками.

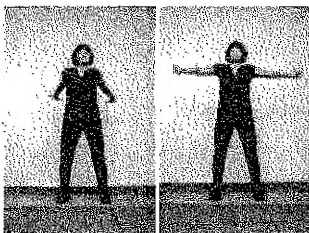
1 вариант — И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз за спиной, ладонями назад. Слегка согнуть колени, подтянуть ягодицы, таз подать вперед-вверх. Выполнять медленные пружинящие движения руками навстречу друг другу, с амплитудой в несколько сантиметров.



2 вариант — И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуть за спиной, ладонями на крестце, пальцами вниз. Слегка согнуть колени, подтянуть ягодицы, таз подать вперед-вверх. Выполнять медленные пружинящие движения локтями навстречу друг другу, с амплитудой в несколько сантиметров.

3 вариант — И. п. — стойка ноги врозь, руки прямые назад, ладонями вверх. Согнуть колени, подтянуть ягодицы, таз вперед-вверх. Выполнять медленные пружинящие движения руками навстречу друг другу, с амплитудой в несколько сантиметров.

Методические указания. Темп выполнения медленный, плавный. Время выполнения – 15-20 сек. каждый вариант.



Упражнение 6

Упражнение укрепляет мышцы рук и груди, снимает напряжение между лопатками.

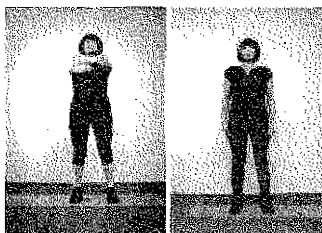
И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу.

1 – обхват руками за плечи;

2 – напрячь мышцы рук и груди, задержать на 15–20 сек. Затем напрягать и расслаблять мышцы рук и груди, также в течение 15–20 сек. Темп выполнения средний;

3–4 – разнять и опустить руки, расслабить и повторить, положив другую руку сверху.

Методические указания. Время выполнения упражнения увеличить до 40 сек.



Упражнение 7

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину, снимает напряжение в мышцах шеи.

И. п. – лежа на спине, ноги врозь согнуты в коленях, стопы прижаты к полу.

1 – взяться руками за внутреннюю поверхность бедер, поднять голову и плечи над полом. Округлить грудной отдел позвоночника, руки параллельно полу;

2 – и. п.

Методические указания. Во время выполнения голову держать неподвижно, работают только мышцы брюшного пресса. Темп выполнения медленный, плавный. Время выполнения — 15–30 сек.

Если сложно выполнить основной вариант упражнения, изменить положение тела.

1 вариант – руки за головой, локти в стороны;

2 вариант – ноги согнуть и слегка приподнять над полом;

3 вариант – ноги согнуть и расположить на возвышенности.



Упражнение 8

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, согнуты в коленях, стопы прижать к полу.

На 1 – поднять правую ногу вверх. Обхватить ее за заднюю поверхность бедра, медленно приподнять голову и плечи;

2 – опустить руки вдоль туловища и выпрямить левую ногу;

3 – медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполнять пружинящие движения плечевым поясом вперед-назад;

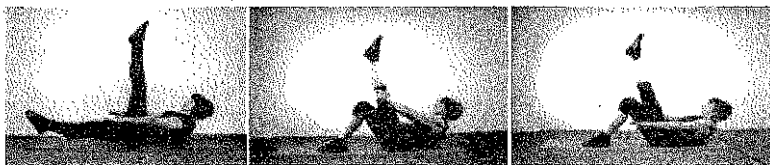
4 – опустить на пол голову и плечи.

Методические указания. Выполнив упражнение на правую ногу, повторить то же на левую. Время повторений – 15-30 сек. на каждую ногу. Если сложно выполнить основной вариант упражнения, изменить положение тела.

1 вариант – руки за головой локти в стороны.

2 вариант – левая нога согнута в колене и расположена на возвышенности, правая – вытянута вверх.

3 вариант – левая нога согнута в колене, но не соприкасается с полом.



Упражнение 9

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, поясничного отдела позвоночника, ягодиц и задней поверхности бедра.

И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вверх.

Поднять правую ногу и левую руку, задержать, на 15–20 сек.

Затем выполнить медленные пружинящие движения с амплитудой в несколько сантиметров вверх и вниз также 15–20 сек.

То же, с другой руки и ноги.

Методические указания. Руки и ноги держать прямыми. Время выполнения постепенно увеличивать до 30 сек.



Упражнение 10

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, поясничного отдела, ягодиц и задней поверхности бедра.

И. п. – лежа на животе, руки и ноги врозь.

Приподнять прямые руки и ноги, задержаться на 15–20 сек. Затем выполнить пружинящие движения вверх-вниз, с амплитудой несколько сантиметров так же 15–20 сек. Опустить руки и ноги, расслабиться.

Методические указания. Руки и ноги держать прямыми. Время выполнения постепенно увеличивать до 30 сек.



Упражнение 11

Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы внешней поверхности бедра.

И. п. – сидя лицом к опоре, руки на опоре.

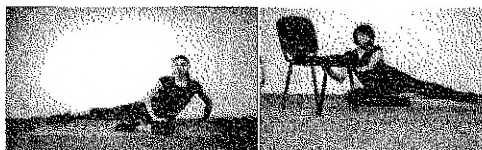
Левая нога согнута в колене и расположена впереди, правая прямая вытянута в сторону.

1 – положить правую руку на бедро и подать вперед таз и бедро правой ноги;

2 – вернуть руку на опору, слегка отклонить плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднять правую ногу на несколько сантиметров вверх от пола и задержать на 15–20 сек., затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполнить пружинящие движения ногой вверх-вниз, также 15–20 сек.

Поменять положение ног и повторить упражнение.

Методические указания. Если сложно выполнить основной вариант упражнения, изменить положение тела.



Вариант выполнения

Сидя в исходном положении, опереться руками о пол, слегка развернув плечи и отклонив туловище.

Упражнение 12

Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней и задней поверхности бедра.

И. п. – сидя на полу, руки – на опоре.

Левую ногу согнуть и расположить перед собой, правую ногу согнуть в коленном суставе и отвести назад.

Из этого положения опустить правую руку на бедро и подать таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопы и голень правой ноги. Вернуть руку на опору, расслабить плечи и приподнять на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполнить плавные пружинящие движения ногой вперед-назад.

Поменять положение ног и повторить упражнение.

Методические указания. Темп выполнения медленный. Выполнять – 10-15 сек. на каждую ногу.

Если сложно выполнить основной вариант упражнения, изменить положение тела



Вариант выполнения

Сидя в исходном положении, опереться руками не об опору, а в пол перед собой, слегка развернув плечи в сторону правой ноги.

Упражнение 13

И. п. – стойка на коленях, руки вниз.

Поднять прямые руки, скрестить ладони и потянуться вверх.

Сесть на пятки, затем приподнять таз над пятками, подать вперед-вверх, как можно выше и вновь сесть на пятки.

Методические указания. Темп выполнения медленный. Количество повторений — 6-8 раз.



Упражнение 14

Упражнение подтягивает приводящие мышцы бедра и укрепляет мышцы брюшного пресса.

И. п. – упор сидя сзади на локтях.

Поднять прямые ноги вверх и медленно выполнить разведение с оттянутыми носками, сведение ног – стопы на себя.

Методические указания. Ноги не сгибать. Темп выполнения средний, 3 серии по 10 повторений.



Упражнение 15

Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннейю часть бедер, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе все тело.

И.п. – сидя на полу, ноги врозь развести максимально, руки в упоре сзади.

1 – поднять руки вверх, выполнить медленный наклон вперед до касания руками пола. Руки согнуть, предплечья и локти положить на пол. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполнить пружинящие движения;

2 – расслабиться и с помощью рук, вернуться в исходное положение. Выполнить 10 раз;

3 – то же, правую руку положить на бедро, левую вытянуть вверх. Слегка развернув плечи вправо, выполнить медленный наклон к ноге. Затем перевести правую руку к левой и скрестить на голени. Медленно, выполнять пружинящие движения к ноге;

4 – расслабиться и, помогая себе руками, вернуться в исходное положение.

Методические указания. Если сложно выполнить основной вариант упражнения, необходимо изменить положение тела:

– при наклоне туловища вперед не поднимать обе руки вверх, а расположить их на поясе.

– при наклоне туловища к правой, а затем к левой ноге, расположить руки на поясе.

После выполнения первых двух вариантов, медленно соединить ноги вместе, согнуть колени одно за другим и плавно опустить туловище на ноги, помогая себе руками.



Упражнение 16

Упражнение растягивает и расслабляет мышцы спины и ягодиц.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуть, стопы прижать к полу. Руки внизу.

Медленно поднять оба колена, обхватить их руками и прижать к груди. Задержаться в этом положении на 6 счетов. Затем перекатиться вправо до касания локтем пола, выполнить такой же перекат в другую сторону.

Методические указания. Группировку держать плотно.

В конце каждого занятия, после выполнения комплекса, используются приёмы быстрой мышечной релаксации.

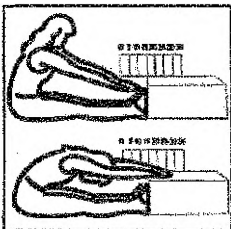


ГЛАВА 6. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГИБКОСТИ

Эталона гибкости не существует. У каждого человека этот показатель разный. Однако, измеряя достигаемую амплитуду движения в большинстве основных суставов тела, можно определить уровень развития гибкости. Применяя несколько тестов для определения уровня гибкости конкретных мышц и мышечных групп, можно определить направление приложения основных усилий в тренировочном процессе. Смысл проверки собственной гибкости заключается в отслеживании динамики ее развития в сравнении с начальным уровнем реализации программы.

Пять простых тестирующих упражнений, приведенных ниже, позволят самостоятельно определить эластичность мышц нижней части спины, плечевого пояса, а также полусухожильных мышц и сгибателей бедра. Именно эти мышечные группы наиболее важны для общей гибкости физически активных людей. Для проведения тестов необходимы линейка и возвышенность, высотой около 20 см. Тесты выполняются раз в месяц и фиксируются в дневнике самостоятельных занятий.

Тест №1. Определение гибкости и растягивания мышцы нижней части спины и полусухожильных мышц



Данные мышцы оказывают наибольшее влияние на общую гибкость. Для определения степени их эластичности нужно сесть на пол, ступнями опереться в опору, руки вытянуть вперед.

Не сгибая коленей, наклониться корпусом вниз, руки тянуть вперед к кромке опоры. Следует замерить крайнюю точку, до которой дотягиваются пальцы рук. Фиксируемое положение определяется относительно

линейки, выдвинутой перед кромкой на возвышенности 15 см. Оценка гибкости приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка гибкости при занятиях калланетикой

Измерения в (см)		
оценка	мужчины	женщины
Отлично	35 и более	37 и более
Хорошо	27–35	29–36
Удовлетворительно	18–26	18–28
Плохо	7–17	9–17
Очень плохо	8 и менее	8 и менее

Тест №2. Определение растяжки полусухожильных мышц



Сед на стуле с прямой спиной. Поставить одну ногу на пол, другую выпрямить. Если эластичность полусухожильных мышц достаточна, возможно выпрямить ногу полностью, не сдвигая другую ногу с места и не отклоняя туловища от вертикального положения. Если нога не выпрямляется до конца, нужно измерить угол сгиба ноги.

Тест №3. Определение гибкости квадрицепса и сгибателя бедра



При помощи партнера, лежа на животе с согнутой ногой. Партнер одной рукой должен обхватить колено, второй – надавить на таз и попытаться оторвать ногу от пола. Если квадрицепсы и сгибатели бедра эластичны, помогающий партнер сможет поднять колено на несколько см, не вызывая значительных дискомфортных ощущений.

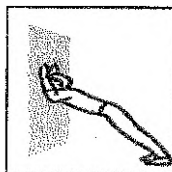
Тест № 4. Определение гибкости плечевого пояса

Поднять локоть правой руки вверх и потянуть его за спину. Затем положить на поясницу левую кисть и тянуть ее вверх по спине. Умение свести кисти за спиной до соприкосновения друг с другом и сцепить пальцы означает, что руки и плечи обладают достаточной гибкостью. Если руки не сводятся до конца, измерить расстояние между ними.



Тест №5. Определение растягивания мышц голени и гибкости суставов

Стойка ноги врозь в метре от стены. Опереться руками на стену и наклоняться до тех пор, пока подбородок коснется стены. Туловище держать ровно, пятки от пола не отрывать. Измерить расстояние между подбородком и стеной.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Калланетика – это «гимнастика неудобных поз», поскольку упражнения составлены так, что одновременно работают все основные мышцы тела. Калланетика имеет огромные отличия от других видов фитнеса, в которых при напряженной работе отдельных групп мышц остальные части тела остаются не задействованы.

По данной методике могут заниматься как женщины, так и мужчины любых возрастных групп и с разной массой тела.

Регулярные занятия калланетикой способствуют ускорению обменных процессов организма, эффективно корректируют фигуру. Занятия данным комплексом упражнений помогут преодолеть боли в поясничном и шейном отделах позвоночника, а также эффективны при заболеваниях остеохондрозом. В процессе занятий развивается гибкость, координационные способности. Занимаясь по системе «Калланетика» можно как во время учебных занятий, так и в домашних условиях. Риск получения травм сводится к минимуму.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wikipedia.org>. – Дата доступа: 19.12.2016.
3. Калланетика: упражнения для тех, кто ведет сидячий образ жизни (фото) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jv.ru/news/zaniatiiia/fotokompleksy/30946-kallanetika-uprazhneniya-dlya-teh-kto-vedet-sidyac.html>. – Дата доступа: 13.09.2017.
4. Калланетика комплекс упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fortunaa.okis.ru/kallanetik-kompleks-uprazhnenij.html>. – Дата доступа: 19.12.2016.
5. Калланетика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://callanetica.ru>. – Дата доступа: 19.12.2016.
6. Сайт для женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://youpretty.net/>. – Дата доступа: 19.12.2016.
7. Калланетика. Общая схема занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://callanetica.ru/kompleks-uprazhneniy/schema-zanyatiy>. – Дата доступа: 10.10.2017.
8. Правильное похудение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/kallanetika-dlya-pokhudeniya.shtml>. – Дата доступа: 10.10.2017.
9. Калланетика для начинающих. 5 советов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitmania.by/freshman/kallanetika-dlya-nachinayshih.html>. – Дата доступа: 08.09.2017.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Составители:

Козлова Наталья Ивановна
Орлова Наталья Васильевна

КАЛЛАНЕТИКА

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск: *Козлова Н.И.*

Редактор: *Боровикова Е.А.*

Компьютерная верстка: *Колб К.С.*

Корректор: *Никитчик Е.В.*

Подписано в печать 19.12.2017 г. Формат 60×84/16. Бумага «Снегурочка».

Усл.-п.л. 1,395. Усл.-изд.л. 1,5. Тираж 60 экз. Заказ №1244.

Отпечатано на ризографе учреждение образования
«Брестский государственный технический университет».
224017, Брест, ул. Московская, 267.