

Грачевских Ирина	низкий	средний	низкий
Титова Алёна	низкий	низкий	средний
Неустроева Аня	средний	низкий	низкий

Вывод: Таким образом, из исследования можно сделать вывод, что уровень гибкости в 3 классе находится на уровне ниже среднего, не все испытуемые имеют положительные результаты. Это обусловлено гиподинамией и недостаточным физическим развитием учащихся младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Просвещение, 1990.
2. Быков, В. С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие - Челябинск. 1998.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. -№1.

Поспелова Е. А., Мишнева С.Д., Симонова И.М.
Уральский государственный
университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной работе представлен материал о том, как с помощью занятий фитнесом, и таких его разновидностей как калланетика и пилатес, можно улучшить физическое здоровье и повысить физическую подготовку людям любой возрастной категории.

Ключевые слова: Пилатес, калланетика, спорт, тренировка, гимнастика.

Современный человек, как человек прогрессивный, все яснее осознает, что «в здоровом теле здоровый дух» и что спорт – это неотъемлемая часть жизни. Для того, кто не любит людные залы, не бегаёт в парке, лучше всего подходит домашняя гимнастика. Это прежде всего пилатес и калланетика, они входят в состав современных физкультурно-оздоровительных технологий.

Калланетика - это комплекс гимнастических упражнений, в которых внимание уделено на растяжение и сокращение мышц. Калланетику разработала голландская балерина Каллан Пинкней в 80-х годах XX века.

Пилатес — система физических упражнений, разработанная в начале XX века Йозефом Пилатесом. Эта система подходит для как занятий в фитнес-клубе, так и для самостоятельных занятий дома. Разница между этими видами спорта в том, что калланетика была создана для подготовленных людей, новичкам следует разумно дози-

ровать нагрузку. Калланетика - аэробная тренировка. Она действует на ваши слабые мышцы, дает им дополнительное питание, напрягает и расслабляет, и мышцы растут.

В свою очередь пилатес идеально подходит и для новичков, и для спортсменов. Выполнение упражнений пилатес включает концентрацию на дыхательном ритме, правильном выполнении упражнений и осознании действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Упражнения пилатес безопасны и подходят для любого возраста.

Пилатес и калланетику объединяет то, что частота сокращений сердца практически не увеличивается. В процессе занятий нет прыжков, резких движений, травмирующих позвоночник, мышцы работают статодинамически, большое внимание уделяется правильному дыханию. Эти тренировки развивают силу, гибкость и выносливость, мышечная масса в процессе занятий не увеличивается. Занятия проходят без спортивной обуви. В обоих видах физических нагрузок делается акцент на статике, упражнения выполняются медленно и сопровождаются большим количеством повторов, в связи с чем требуется большая сила воли и серьезная мотивация, чтобы выполнить все упражнения правильно и до конца. И в пилатесе, и в калланетике встречаются упражнения из йоги. У обоих видов тренировок есть противопоказания.

Отличительные черты калланетики и пилатеса заключаются в том, что в пилатесе целенаправленно тренируются слаборазвитые мышцы, а не крупные группы. Особое внимание в системе сфокусировано на правильном положении позвоночника в пространстве, укреплении мышечного тонуса и на формировании «центра силы»: усилении брюшного пресса, поясничной части спины, а также ягодиц, и бедер. Пилатес устраняет боли в позвоночнике вызванные остеохондрозом. В калланетике основное внимание уделяется бедрам, ягодицам и животу. Калланетику часто называют «гимнастикой неудобных поз» и характеризует её как систему, не уделяющую необходимого внимания развитию позвоночных мышц.

Для того чтобы определить какие физические упражнения и каким образом они оказывают влияние на физическое состояние человека мы провели эксперимент. Две группы девушек 1 курса Уральского государственного университета путей сообщения на занятиях по физической культуре занимались по своей определенной программе. В течение месяца группа номер один занималась пилатесом, группа номер два - программой калланетики. После первых занятий вторая группа больше жаловалась на боль в мышцах. В процессе эксперимента обеим группам занятия нравились все больше и больше. Спустя месяц были проведены проверочные замеры: 1) обе группы пропрыгали на скакалке в среднем на 10 прыжков в минуту больше, чем в начале эксперимента. 2) Группа калланетики в упражнении на гибкость показала результаты в среднем на четыре сантиметра больше, чем группа пилатеса. 3) В прессе за пол минуты группа пилатеса преуспела в среднем на 2 раза. 4) В беге на скорость у участников результаты существенно не изменились. В целом обе группы за месяц заметно улучшили свои показатели и не собираются останавливаться на достигнутом. Я предполагаю, что динамика развития и дальше будет так хорошо двигаться. И самое главное участникам понравился курс занятий.

Итак, можно сделать вывод о том, что калланетика и пилатес были созданы с целью улучшения здоровья. Если вы хотите заняться собой вам подойдет как пила-

тес, так и калланетика. Из эксперимента выявилось, что растяжке мышц в большей степени способствует калланетика, а пилатес больше развивает разнообразные группы мышц. И в калланетике, и в пилатесе встречаются упражнения из йоги, стрейчинга и упражнения на статику, что при регулярных тренировках способствуют укреплению мышц и снижению веса. Оба вида фитнеса требуют постоянства и регулярности, но прежде чем начать тренировки следует ознакомиться с противопоказаниями.

Поспелова А. С., Марчук С. А.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО Р.М. БАЕВСКОМУ

Аннотация: В данной работе представлены результаты анализа адаптационного потенциала студенток, на основании функционального состояния и группы здоровья определена их готовность к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, адаптационный потенциал.

Одним из важнейших средств улучшения здоровья являются физические упражнения, занятия которыми должны быть организованы в соответствии с организационно-методическими требованиями процесса физического воспитания, а также с учетом индивидуально-физиологических особенностей учащихся. Однако, как отмечают ученые (Т.Ф. Абрамова, 1991; Р.М. Баевский, 1976; В.Н. Платонов, 1982; В.Г. Свечкарев, 2001, 2002 и др.), определение оптимальной нагрузки на студентов, занимающихся на уроках физической культуры, по-прежнему остается одной из сложных проблем теории и практики физического воспитания.

Цель работы: определение адаптационных возможностей студенток, занимающихся в группе общефизической подготовки.

Для достижения поставленной цели проведено исследование адаптационного потенциала (АП) студенток путем тестирования по формуле Р.М. Баевского [1].

Расчетный индекс адаптационного потенциала сердечнососудистой системы по формуле:

$$\text{АП} = 0,0011(\text{ЧП}) + 0,014(\text{САД}) + 0,008(\text{ДАД}) + 0,009(\text{МТ}) - 0,009(\text{Р}) + 0,014(\text{В}) - 0,27;$$

где АП – адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах, ЧП – частота пульса (уд/мин); САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); Р – рост (см); МТ – масса тела (кг); В – возраст (лет).

Критерии оценки АП и уровни здоровья:

- ниже 2,60 – удовлетворительная адаптация, соответствует 1 группе здоровья;
- 2,60 – 3,09 – напряжение механизмов адаптации, соответствует 2 группе здоровья;
- 3,10 – 3,49 – неудовлетворительная адаптация, соответствует 3 группе здоровья;
- 3,50 и выше – срыв адаптации, соответствует 4 группе здоровья.