

# ВЛИЯНИЕ КАЛЛАНЕТИКИ НА ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Эрзямкина И.В. Email: Erzyamkina635@scientifictext.ru

Эрзямкина Ирина Владимировна – преподаватель физической культуры,  
кафедра физического воспитания,  
Карагандинский государственный технический университет, г. Караганда, Республика Казахстан

**Аннотация:** в статье анализируется влияние калланетики на общее физическое здоровье студентов групп ЛФК и СМГ, на их психологическое состояние. Описаны основные заболевания студентов всех возрастов. Отмечено положительно влияние на общее самочувствие, описаны преимущества калланетики над другими типами упражнений для студентов. Приведены доказательства и результаты исследования влияния калланетики на физическое состояние студентов. Рассмотрено развитие студентов в физическом плане, а также улучшение здоровья.

**Ключевые слова:** калланетика, физическое воспитание, студенты.

## THE INFLUENCE OF CALLANETICS ON THE GENERAL WELL-BEING OF STUDENTS OF SPECIAL GROUPS

Erzyamkina I.V.

Erzyamkina Irina Vladimirovna - Teacher of physical culture,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION,  
KARAGANDA STATE TECHNICAL UNIVERSITY, KARAGANDA, REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

**Abstract:** in the article the influence of callanetics on the general physical health of the students of the HF and SMG groups on their psychological state is analyzed. The main diseases of students of all ages are described. Positive effect on general well-being is noted, advantages of callanetics over other types of exercises for students are described. The evidence and results of the study of the influence of callanetics on the physical state of students are given. Considered the development of students in the physical plan, as well as improving health.

**Keywords:** callanetics, physical education, students.

УДК 331.225.3

Одна из актуальных задач учебного процесса в высших учебных заведениях заключается в том, чтобы побудить учащихся заниматься физическими упражнениями, которые им нравятся и соответствуют их физическим, функциональным возможностям, способствуют укреплению здоровья.

Основной формой физического воспитания в вузе являются обязательные учебные занятия. Студенты, поступившие в вуз и имеющие различные заболевания, должны посещать группы ЛФК и СМГ. Для таких студентов мы хотим предложить комплекс упражнений, благодаря которым они будут заниматься физическими упражнениями, поддерживать свой организм в тонусе и в дальнейшем будут ощущать больше уверенности в себе и будут демонстрировать более высокую производительность труда.

Здоровье человека - это качественная характеристика которая определяет состояние живого человеческого организма как физического тела; способность организма в целом и всех его органов в отдельности выполнять свои функции по поддержанию и обеспечению жизнедеятельности. Вместе с тем качественная характеристика складывается из набора количественных параметров. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и показателем ухудшения здоровья, будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.

Студенчество - это единственная категория организованного населения, где возрастные границы чрезвычайно узкие: основная масса студентов - это люди в возрасте 17-25 лет. У студентов младшего возраста еще полностью не завершено физическое развитие. У 25% юношей, 10% девушек в возрасте 18 лет не завершен рост тела в длину; нарастание массы тела и мышечной силы у большинства студентов завершается к 19 - 20 годам. У современных студентов на первое место выходят функциональные заболевания нервной системы, кариес зубов, хронические воспалительные заболевания ЛОР органов, миопия, гипертоническая болезнь, заболевания органов пищеварения [1, с.16]. За весь период обучения студентов различных институтов отмечались функциональные нарушения нервной системы на различных курсах (неврастенические, астеновегетативные синдромы, вегетодисфункции и вегетоневрозы). Настораживает высокий процент близорукости среди студентов (в среднем более 30%) и нарастание числа студентов с гипертонией и гипертонической болезнью.

Учёные ещё в 80-х годах определили, что одни лишь аэробные нагрузки недостаточны для создания комплексного оздоровительного воздействия на организм. Возникает необходимость совершенствования

методики физического воспитания путем комплексного использования динамических и статических упражнений, которые приводят не только к значительным структурным изменениям в мышцах, способствуют снижению лишнего веса, но и оздоравливают организм занимающихся. В системе средств массового физического воспитания в последние годы появились новые оздоровительные системы. [2, с. 16]. Особую популярность среди женского контингента получила методика «Калланетика», которая, по мнению многих специалистов, позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования.

Калланетика - гимнастика, названная по имени автора Каллан Пинкни, созданная на основе различных видов восточных гимнастик, в том числе йоги, и специальных дыхательных упражнений. Это оригинальный метод телесного совершенствования, при котором при минимуме движений совершается энергетически высокозатратная работа [3, с. 16] Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела. Калланетика насчитывает не более 30 упражнений. Но если в аэробике ставка делается на частоту, интенсивность и ускорение, то здесь — на статическое напряжение. Например, в одной позе нужно продержаться ровно минуту и 20 секунд. Необходимо отметить что, акценты делаются на нескольких проблемных областях. Специально подбираются упражнения для осанки, позвоночника, бедер, живота. При этом обязательны частые перерывы, чтобы можно было не только отдохнуть, но и почувствовать подтянутую и разогретую мышцу [4, с. 16].

Занятия не требуют больших спортивных площадок, дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы некоторых вузов. Еще одной особенностью этой гимнастики является то, что при правильном освоении комплекса возможно самостоятельно заниматься в домашних условиях (практические рекомендации к самостоятельным занятиям гимнастикой калланетик приведены ниже). Но упражнения нужно выполнять очень точно, придерживаясь инструкции. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием в организме до и после занятий физическими упражнениями. На начальном этапе занятий мы рекомендуем провести измерения длины тела, массы тела, обхватов. Это позволит проследить динамику изменений физического развития.

Современная калланетика - это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении помогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку. [5, с.16]

Было проведено исследование направленное на изучение влияния калланетики на студентов первого курса КарГТУ, занимающихся в группах ЛФК и СМГ.

Актуальность исследования определяется малой изученностью, слабой научной разработанностью проблемы формирования культуры здоровья личности.

В связи с этим исследование, направленное на выявление ранее неизвестных возможностей в формировании культуры здоровья учащихся в системе физического воспитания на основе введения курсов, позволит повысить уровень образованности и сформировать культуру здоровья студентов.

В октябре 2016 учебного года среди студентов 1 курса были проведены следующие измерения: рост, вес, ЧСС, ЖЕЛ, динамометрия, объем талии, бедер, проба на гибкость, пресс, сгибание и разгибание рук, бросок набивного мяча из положения сидя (Таблицы 1.1 и 1.2).

Таблица 1.1. Физические показатели студентов за октябрь 2016

№	ФИО	Пульс (уд)	ЖЕЛ (л)	Мышечная сила	Вес (кг)	Рост (см)	Бросок набив. мяча (м)
1	Железняков В.	84	2,1	45/40	65	180	6
2	Канкул А.	80	2,6	30/25	67	155	6
3	Лысак Ю.	66	1,9	37/29	52	159	5,1
4	Хан В.	72	1,8	28/30	67	153	5,3
5	Аши Г.	90	2,4	20/25	59	165	5,8
6	Курал С.	86	2,8	25/25	68	152	4,7
7	Нуркенкызы Г.	84	2,3	20/20	69	165	5,1
8	Берек М.	78	2,7	30/30	70	164	4,7
9	Когабаева А.	90	1,8	38/38	78	162	4,9
10	Ержанова Д.	72	1,9	30/30	55	180	5,2
1	Степанова Д.	100	2,4	22/20	65	174	5,7

1								
2	1	Абзалбекова А.	68	2,2	38/30	70	176	4,9
3	1	Ильясова А.	82	1,8	30/25	87	158	5,3
4	1	Самарханова Р.	70	1,1	30/25	65	180	4,8
5	1	Маути А.	86	2,4	30/30	54	156	5,1
6	1	Нургалиева Д.	88	2,7	20/20	67	153	5,2
7	1	Елезаров Д.	72	1,4	40/40	84	174	5,1
8	1	Тиссынн Э.	84	2,3	30/28	68	164	6
9	1	Рысбакова А.	80	2,7	30/30	58	169	4,7
0	2	Шевченко К.	78	3,1	20/25	68	158	4,8
1	2	Дорохина М.	90	1,1	37/29	92	170	4,4
2	2	Ганева З.	76	2,1	25/26	85	169	5,4
3	2	Сапарова Т.	68	2,7	20/25	60	158	5,7
4	2	Тен О.	72	1,7	30/25	79	164	5,4
5	2	Жакып А.	70	1,9	37/29	65	172	4,2
6	2	Оспанова А.	80	2,3	30/30	59	174	4,8
7	2	Булгунаева М.	78	2,5	20/20	68	183	4,4
8	2	Мынтаева А.	68	1,7	38/30	83	159	4,7
9	2	Абдикерова Г.	88	3,1	22/20	59	160	4,8
0	3	Эскермес Н.	78	2,4	37/37	80	174	5,3
1	3	Тиханбаева А.	80	1,5	21/25	55	165	5,7
2	3	Кабыкенов А.	88	1,7	40/35	95	175	6

Таблица 1.2. Физические показатели студентов за октябрь 2016

№	ФИО	Отклонения за 30 с	Отжимание с колен	Пробы на гибкость (см)	Объем талии (см)	Объем бедер (см)
1	Железняков В.	16	25	8	80	90
2	Канкул А.	15	27	3	81	92
3	Лысак Ю.	19	21	10	80	91
4	Хан В.	24	17	13	75	98
5	Аши Г.	16	22	15	62	95
6	Курал С.	21	19	11	98	81
7	Нуркенкызы Г.	22	25	-1	70	98
8	Берек М.	16	22	6	72	89

9	Когабаева А.	19	15	3	65	87
0	Ержанова Д.	23	5	-2	75	85
1	Степанова Д.	17	13	9	71	86
2	Абзалбекова А.	19	8	8	70	92
3	Ильясова А.	15	15	11	65	91
4	Самарханова Р.	18	18	14	67	85
5	Мауги А.	23	12	18	70	92
6	Нургалиева Д.	21	10	15	72	80
7	Елезаров Д.	25	16	-1	76	84
8	Тиссынн Э.	25	22	11	70	86
9	Рысбакова А.	13	25	5	65	88
0	Шевченко К.	18	29	6	72	99
1	Дорохина М.	13	18	9	67	96
2	Ганева З.	12	30	2	62	93
3	Сапарова Т.	15	13	5	75	84
4	Тен О.	12	17	18	78	82
5	Жакып А.	23	25	9	68	86
6	Оспанова А.	21	24	17	69	94
7	Булгунаева М.	17	14	18	73	96
8	Мынгаева А.	18	18	13	71	91
9	Абдикерова Г.	21	16	2	63	85
0	Эскермес Н.	16	32	-2	61	87
1	Тиханбаева А.	15	14	8	68	82
2	Кабыкенов А.	20	17	6	100	98

После проведенных измерений студентам был предложен комплекс упражнений по методике «Каланетика» (20 упражнений) 2 раза в неделю.

В декабре 2016 учебного года среди студентов 1 курса были проведены следующие измерения: рост, вес, ЧСС, ЖЕЛ, динамометрия, объем талии, бедер, проба на гибкость, пресс, сгибание и разгибание рук, бросок набивного мяча из положения сидя (Таблицы 2.1 и 2.2).

Таблица 2.1. Физические показатели студентов за декабрь 2016

№	ФИО	Пульс (уд)	ЖЕЛ (л)	Мышечная сила	Вес (кг)	Рост (см)	Бросок набив. мяча (м)
1	Железняков В.	84	2,1	45/40	66	180	5,8
2	Канкул А.	80	2,6	30/25	67	155	6,1
3	Лысак Ю.	66	1,9	37/29	53	159	5
4	Хан В.	72	1,8	28/30	65	153	5,2

5	Аши Г.	90	2,4	20/25	58	165	5,5
6	Курал С.	86	2,8	25/25	68	152	5
7	Нуркенкызы Г.	84	2,3	20/20	69	165	4,9
8	Берек М.	78	2,7	30/30	70	164	4,9
9	Когабаева А.	90	1,8	38/38	79	162	5
0	Ержанова Д.	72	1,9	30/30	55	180	5,2
1	Степанова Д.	100	2,4	22/20	66	174	5,6
2	Абзалбекова А.	68	2,2	38/30	72	176	5
3	Ильясова А.	82	1,8	30/25	87	158	5,4
4	Самарханова Р.	70	1,1	30/25	81	168	4,9
5	Маути А.	86	2,4	30/30	55	156	5
6	Нургалиева Д.	88	2,7	20/20	66	153	5,3
7	Елезаров Д.	72	1,4	40/40	83	174	5,1
8	Тиссынн Э.	84	2,3	30/28	69	164	6,1
9	Рысбакова А.	80	2,7	30/30	58	169	4,5
0	Шевченко К.	78	3,1	20/25	69	158	4,9
1	Дорохина М.	90	1,1	37/29	88	170	4,3
2	Ганева З.	76	2,1	25/26	86	169	5,2
3	Сапарова Т.	68	2,7	20/25	60	158	5,5
4	Тен О.	72	1,7	30/25	80	164	5,5
5	Жакып А.	70	1,9	37/29	67	172	4,3
6	Оспанова А.	80	2,3	30/30	60	174	4,7
7	Булгунаева М.	78	2,5	20/20	63	183	4,5
8	Мынтаева А.	68	1,7	38/30	79	159	4,6
9	Абдикерова Г.	88	3,1	22/20	60	160	4,9
0	Эскермес Н.	78	2,4	37/37	79	174	5,2
1	Тиханбаева А.	80	1,5	21/25	56	165	5,5
2	Кабыкенов А.	88	1,7	40/35	100	175	6,1

Таблицы 2.2. Физические показатели студентов за декабрь 2016

№	ФИО	Отклоны за 30 с	Отжимание с колен	Пробы на гибкость (см)	Объем тали (см)	Объем бедер (см)
1	Жележняков В.	17	25	8	79	90
2	Канкул А.	15	27	3	70	91
3	Лысак Ю.	20	21	10	79	91
4	Хан В.	23	17	13	74	98

5	Аши Г.	15	22	16	63	93
6	Курал С.	22	20	11	99	80
7	Нуркенкызы Г.	22	25	-1	69	98
8	Берек М.	17	22	6	71	88
9	Когабаева А.	18	15	4	64	87
0	Ержанова Д.	24	9	-2	76	84
1	Степанова Д.	18	13	9	70	86
1	Абзалбекова А.	20	9	10	70	91
2	Ильясова А.	14	15	11	66	91
3	Самарханова Р.	19	18	14	66	86
4	Маути А.	22	13	19	71	92
5	Нургалиева Д.	22	12	15	72	83
6	Елезаров Д.	24	16	-1	71	83
7	Тиссынн Э.	26	22	11	70	83
8	Рысбакова А.	14	25	7	66	88
9	Шевченко К.	18	29	6	73	99
0	Дорохина М.	15	20	10	67	95
1	Ганева З.	13	30	2	62	92
2	Сапарова Т.	14	13	5	76	80
2	Тен О.	13	19	18	78	81
4	Жакып А.	23	25	10	70	85
5	Оспанова А.	22	24	17	69	93
6	Булгунаева М.	18	15	19	70	95
7	Мынтаева А.	18	18	13	71	90
8	Абдикерова Г.	22	16	5	63	85
9	Эскермес Н.	17	32	-2	60	87
0	Тиханбаева А.	16	16	8	68	81
1	Кабыкенов А.	19	17	7	98	97
2						

В январе месяце во время каникул студентам было предложено продолжить занятия по данной методике самостоятельно.

В февраль 2017 учебного года среди студентов 1 курса были проведены дальнейшие измерения: рост, вес, ЧСС, ЖЕЛ, динамометрия, объем талии, бедер, проба на гибкость, пресс, сгибание и разгибание рук, бросок набивного мяча из положения сидя (Таблицы 3.1 и 3.2).

Таблица 3.1. Физические показатели студентов за февраль 2016

№	ФИО	Пульс (уд)	ЖЕ Л (л)	Мышечная сила	Ве с (кг)	Рост (см)	Бросок набив. мяча (м)
1	Железняков В.	84	2,1	48/40	66	180	6,5
2	Канкул А.	80	2,6	35/25	67	155	6,5
3	Лысак Ю.	66	1,9	39/29	53	159	5,1
4	Хан В.	72	1,8	28/30	66	153	5,4
5	Аши Г.	90	2,4	20/25	58	165	6
6	Курал С.	86	2,8	25/25	68	152	4,7
7	Нуркенкызы Г.	84	2,3	20/20	70	165	5,1
8	Берек М.	78	2,7	30/30	71	164	5
9	Когабаева А.	90	1,8	38/38	79	162	4,9
10	Ержанова Д.	72	1,9	30/30	56	180	5,2
11	Степанова Д.	100	2,4	22/20	66	174	6
12	Абзалбекова А.	68	2,2	38/30	70	176	4,9
13	Ильясова А.	82	1,8	30/25	87	158	6
14	Самарханова Р.	70	1,1	30/25	80	168	4,8
15	Маути А.	86	2,4	30/30	55	156	5,5
16	Нургалиева Д.	88	2,7	21/20	67	153	5,2
17	Елезаров Д.	72	1,4	40/40	84	174	5,1
18	Тиссынн Э.	84	2,3	30/28	69	164	6
19	Рысбакова А.	80	2,7	30/30	59	169	4,7
20	Шевченко К.	78	3,1	20/25	69	158	5
21	Дорохина М.	90	1,1	37/29	93	170	4,4
22	Ганева З.	76	2,1	26/26	87	169	5,4
23	Сапарова Т.	68	2,7	20/25	62	158	5,7
24	Тен О.	72	1,7	30/25	80	164	5,4
25	Жакып А.	70	1,9	37/29	67	172	4,2
26	Оспанова А.	80	2,3	30/30	60	174	5
27	Булгунаева М.	78	2,5	20/20	63	183	4,4
28	Мынтаева А.	68	1,7	38/30	80	159	4,7
29	Абдикерова Г.	88	3,1	22/20	61	160	5
30	Эскермес Н.	78	2,4	39/37	79	174	5,3
31	Тиханбаева А.	80	1,5	21/25	59	165	5,7
32	Кабыкенов А.	88	1,7	40/35	99	175	6

Таблица 3.2. Физические показатели студентов за февраль 2016

№	ФИО	Отклоны за 30 с	Отжимание с колен	Пробы на гибкость (см)	Объем талии (см)	Объем бедер (см)
1	Железняков В.	22	25	8	79	90
2	Канкул А.	15	27	3	70	91
3	Лысак Ю.	22	21	10	79	91
4	Хан В.	24	17	13	74	98
5	Аши Г.	16	22	15	63	93
6	Курал С.	22	19	11	99	80
7	Нуркенкызы Г.	22	25	3	69	98
8	Берек М.	16	22	6	71	88
9	Когабаева А.	23	15	3	64	87
0	Ержанова Д.	23	5	4	76	84
1	Степанова Д.	23	13	9	70	86
2	Абзалбекова А.	19	8	8	70	91
3	Ильясова А.	20	15	11	66	91
4	Самарханова Р.	18	18	14	66	86
5	Маути А.	23	12	18	71	92
6	Нургалиева Д.	22	10	15	72	83
7	Елезаров Д.	25	16	5	71	83
8	Тиссынн Э.	26	22	11	70	83
9	Рысбакова А.	13	25	5	66	88
0	Шевченко К.	18	29	6	73	99
1	Дорохина М.	13	18	9	67	95
2	Ганева З.	16	30	2	62	92
3	Сапарова Т.	15	13	5	76	80
4	Тен О.	12	17	18	78	81
5	Жакып А.	24	25	9	70	85
6	Оспанова А.	21	24	17	69	93
7	Булгунаева М.	17	14	18	70	95
8	Мынтаева А.	18	18	13	71	90
9	Абдикерова Г.	22	16	2	63	85
0	Эскермес Н.	16	32	5	60	87
1	Тиханбаева А.	15	14	8	68	81
2	Кабыкенов А.	20	17	6	98	97

Во время учебного процесса студенты продолжали выполнять комплекс по методике «Каланетика»

В апрель 2017 учебного года среди студентов 1 курса были проведены следующие измерения: рост, вес, ЧСС, ЖЕЛ, динамометрия, объем талии, бедер, проба на гибкость, пресс, сгибание и разгибание рук, бросок набивного мяча из положения сидя (Таблицы 4.1 и 4.2).

Таблица 4.1. Физические показатели студентов за апрель 2016

№	ФИО	Пuls (уд)	ЖЕЛ (л)	Мышечная сила	Вес (кг)	Рост (см)	Бросок набив. мяча (м)
1	Железняков В.	84	2,1	48/40	66	180	6,5
2	Канкул А.	80	2,6	35/25	66	155	6,5
3	Лысак Ю.	66	1,9	39/29	54	159	5,1
4	Хан В.	72	1,8	28/30	66	153	5,4
5	Аши Г.	90	2,4	20/25	59	165	6
6	Курал С.	86	2,8	25/25	68	152	4,7
7	Нуркенкызы Г.	84	2,3	20/20	71	165	5,1
8	Берек М.	78	2,7	30/30	71	164	5
9	Когабаева А.	90	1,8	38/38	76	162	4,9
0	Ержанова Д.	72	1,9	30/30	56	180	5,2
1	Степанова Д.	100	2,4	22/20	64	174	6
1	Абзалбекова А.	68	2,2	38/30	70	176	4,9
3	Ильясова А.	82	1,8	30/25	85	158	6
4	Самарханова Р.	70	1,1	30/25	81	168	4,8
5	Маути А.	86	2,4	30/30	57	156	5,5
6	Нургалиева Д.	88	2,7	21/20	67	153	5,2
7	Елезаров Д.	72	1,4	40/40	84	174	5,1
8	Тиссынн Э.	84	2,3	30/28	69	164	6
9	Рысбакова А.	80	2,7	30/30	59	169	4,7
0	Шевченко К.	78	3,1	20/25	69	158	5
1	Дорохина М.	90	1,1	37/29	90	170	4,4
2	Ганева З.	76	2,1	26/26	87	169	5,4
3	Сапарова Т.	68	2,7	20/25	62	158	5,7
4	Тен О.	72	1,7	30/25	80	164	5,4
5	Жакып А.	70	1,9	37/29	69	172	4,2
6	Оспанова А.	80	2,3	30/30	60	174	5
7	Булгунаева М.	78	2,5	20/20	62	183	4,4
8	Мынтаева А.	68	1,7	38/30	79	159	4,7
9	Абдикерова Г.	88	3,1	22/20	62	160	5
0	Эскермес Н.	78	2,4	39/37	80	174	5,3
3	Тиханбаева А.	80	1,5	21/25	60	165	5,7

1								
2	3	Кабыкенов А.	88	1,7	40/35	99	175	6

Таблица 4.2. Физические показатели студентов за апрель 2016

№	ФИО	Отклоны за 30 с	Отжимание с колен	Пробы на гибкость (см)	Объем тали (см)	Объем бедер (см)
1	Железняков В.	24	25	8	75	84
2	Канкул А.	16	27	3	76	90
3	Лысак Ю.	23	21	10	73	89
4	Хан В.	25	17	13	70	93
5	Аши Г.	17	22	15	60	90
6	Курал С.	23	19	11	90	76
7	Нуркенкызы Г.	23	25	3	66	95
8	Берек М.	17	22	6	69	94
9	Когабаева А.	24	15	3	60	82
10	Ержанова Д.	24	5	4	74	80
11	Степанова Д.	24	13	9	68	82
12	Абзалбекова А.	20	8	8	67	88
13	Ильясова А.	21	15	11	63	88
14	Самарханова Р.	19	18	14	63	84
15	Маути А.	25	12	18	68	88
16	Нургалиева Д.	22	10	15	69	78
17	Елезаров Д.	25	16	5	72	78
18	Тиссынн Э.	26	22	11	71	79
19	Рысбакова А.	13	25	5	62	82
20	Шевченко К.	18	29	6	69	92
21	Дорохина М.	13	18	9	62	90
22	Ганева З.	16	30	2	59	88
23	Сапарова Т.	15	13	5	74	78
24	Тен О.	12	17	18	72	78
25	Жакып А.	24	25	9	68	82
26	Оспанова А.	21	24	17	62	88
27	Булгунаева М.	17	14	18	67	90
28	Мынтаева А.	18	18	13	68	87
29	Абдикерова Г.	22	16	2	59	82
30	Эскермес Н.	16	32	5	57	82
31	Тиханбаева А.	15	14	8	62	78

2	3	Кабыкенов А.	20	17	6	94	97
---	---	--------------	----	----	---	----	----

Проведен анализ и дана оценка физической подготовленности студентов в процессе применения специально подобранных физических упражнений по методике «Каланетика». Характеризуя физическую сферу респондентов, следует отметить, что процесс добровольности выполнения занятий по методике «Каланетика» составляет 95% (5% составляют юноши), т.к. девушки в этом возрасте больше следят за своей внешностью, и хотят быть стройными, утонченными и привлекательными, а юноши на практических занятиях больше стремятся улучшить свою мышечную массу.

Результаты исследования, проведенного в конце учебного года, показали значительные изменения не по всем обследуемым параметрам. Важный показатель здоровья есть соотношение роста и веса тела. У многих студентов оно не совпадает. Но по графику можно пронаблюдать, что с начала до конца учебного года соотношение роста и веса потихонечку двигается к норме. Мышечная сила рук правой и левой разная, т.к. больше движений приходится на рабочую руку, но у некоторых студентов она одинаковая. Можно проследить, что к концу учебного года она немного увеличилась, а у некоторых осталась на том же уровне, что свидетельствует о недостаточном развитии силовых возможностей. По результатам исследования можно увидеть, что отжимание, отклон, тест на гибкость стали выше в конце учебного года, чем были на начало.

Установлено, что процесс добровольности выполнения упражнений по методике «Калланетика» среди студентов, занимающихся в группах ЛФК и СМГ, составляет 80%. Выявлено, что основная цель, которую ставят перед собой девушки, - это похудеть, привести мышцы в тонус. А стремление юношей направлено на улучшение и развитие мышечной массы. Студентами отмечено в равной мере, что основная задача, которую решает такое занятие, - укрепление здоровья молодежи.

До поступления в КарГТУ многие студенты даже не предполагали, что существует такая методика выполнения статических упражнений, при выполнении которой, студенты, имеющие заболевания, могут также заниматься физическими упражнениями в специализированных группах, укреплять свое здоровье, худеть при помощи статических упражнений и наращивать свою мышечную массу.

#### *Список литературы / References*

1. Солоненко Р.А. Проблемы физического воспитания школьников и студентов // Физическое воспитание школьников и студентов. [Электронный ресурс], 2011. Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/27\\_NNM\\_2011/Sport/1\\_93461.doc.htm/](http://www.rusnauka.com/27_NNM_2011/Sport/1_93461.doc.htm/) (дата обращения: 11.09.2017).
2. Ярчак Е.Н., Володкович С.Л., Козырь В.Д. Применение методов каланетики на занятиях по физическому воспитанию в подготовительных группах // Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», 2009. С. 19.
3. Володкович С.Л., Нарскин Г.Н., Тишко В.В. Комплексы оздоровительных гимнастик в системе физического воспитания студенток // Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», 2010. С. 126.
4. Локтева С. Калланетика для комфорта // Вечерний Бишкек. [Электронный ресурс], 2002. № 155 (8079). Режим доступа: <http://members.vb.kg/2002/08/13/klub/1.html/> (дата обращения: 14.09.2017).
5. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья // BOOKSONLINE.COM. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://booksonline.com.ua/view.php?book=38740/> (дата обращения: 15.09.2017).