



Ігор Бейгул, к. фіз. вих, доцент
Олена Бейгул (Шишкіна), к. фіз. вих, доцент
Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна

КАЛІСТЕНІКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Сучасний етап навчання фізичній культурі у закладах вищої освіти характеризується впровадженням інноваційних підходів у навчальний процес здобувачів, з урахуванням їхнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості [1]. Одним із інноваційних підходів у процес викладання фізичного виховання у ЗВО є впровадження технологій оздоровлення студентської молоді із використанням калістеніки.

Мета дослідження: розглянути вплив калістеніки на фізичний розвиток студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Калістеніка – це вправи, при виконанні яких, масу власного тіла використовують як обтяження. Її метою є збільшення наступних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості та спритності. Крім того, дана система тренувань сприяє розвитку координації рухів та зміцненню мускулатури тіла, що сприятливо позначається на фізичному здоров'ї загалом. Незважаючи на те, що вправи не припускають використання додаткового інвентарю, вони все ж таки досить ефективні у збільшенні м'язової маси. На відміну від тренувань з обтяжуванням, фізичний розвиток у людей які займаються калістенікою відбувається гармонійно [2].

Основа програми тренувань калістеніки – це кілька базових вправ, які часто називають «велика шістка»:

- віджимання;
- присідання;
- підтягування;
- підйоми ніг;
- місток;
- віджимання в стійці на руках.

Віджимання – опрацьовують м'язи грудей, дельтовидні і трицепси.

Присідання – квадрицепси, сідничні, ікри.

Підтягування – найширші м'язи спини, ромбоподібні, трапецієподібні, біцепси, передпліччя.

Підйоми ніг – прес, зубчастий м'яз, квадрицепс.

Місток – нижня частина спини, біцепс стегна.

Віджимання в стійці на руках – трицепс, трапецієподібні, дельтовидні.

Калістеніка ґрунтується на ряді принципів, які відрізняють її від інших видів спорту та систем фізичних вправ:

1. При виконанні вправ використовують лише власну масу тіла людини. Тим не менш, допустиме використання додаткового інвентарю, але тільки того, що за своєю суттю є складовою вправи. Наприклад, виконання підтягування – класичного елемента калістеніки, неможливе без наявності поперечини.

2. Основний упор тренувань приділяється для розвитку тих якостей, які надані людині природою, тому доцільно вдаватися до колових тренувань, що виконуються комплексно від 3 до 5 циклів. Така система найбільш сприятлива для підвищення показників витривалості, а також для прискорення процесів метаболізму і спалювання жиру.

3. Вправи калістеніки ґрунтуються на природних рухах людини, що робить їх технічну складову доступною, яка не потребує спеціальних знань та навичок.

Безумовною перевагою калістеніки є розвиток сили, формування мускулатури тіла та поліпшення координації рухів, шляхом включення до тренування не лише динамічних, а й статичних елементів. У результаті виконання вправ формується естетично приваблива та пропорційна статура, закладається основа тривалої підтримки фізичної форми [3, 4].

Перевагою калістеніки є її доступність, оскільки:

- 1) не потрібне використання додаткового інвентарю, тренажерів та іншого обладнання;



2) дозволяє займатися в домашніх умовах, на стадіоні, тощо, не вдаючись до відвідування спортивної зали;

3) не обмежує здобувачів вищої освіти у часі, оскільки вони мають можливість вибирати час тренувань самостійно;

4) вправи та їх модифікації можна виконувати на майданчиках без участі тренера [4].

Висновки. Таким чином, калістеніка включає певний набір вправ, що дозволяють тренуватися без спеціального обтяжуючого інвентарю, використовуючи масу власного тіла, що сприяє гармонійному фізичному розвитку студентської молоді і, безсумнівно, позитивно позначається на їх фізичному здоров'ї.

Список використаної літератури

1. Бейгул І.О., Шишкіна О.М. Застосування інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 2022. Випуск 16(172). С. 15–20.
2. Уэйд П. Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / пер. с англ. Д. Соколов. СПб.: Питер. 2015. 128 с.
3. Cigerci A., Genç H. The Effect of Calisthenics Exercises on Body Composition in Soccer Players. *Progress in Nutrition*. 2020. Vol. 22(1-S). P. 94–102.
4. Hanggoro H.; Kristiyanto A.; Doewes M. Calisthenics Activity as Urban Society Culture of Lampung, Indonesia: in Terms of Expectations, Appreciation, and Public Perception of Calisthenics Activity in Street Workout Lampung Community. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. 2018. Vol 5(5). P. 33–42.