

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/161551>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

1. История создания 4

2. Комплекс упражнений калланетики 7

3. Эффективность и результаты исследования 11

Заключение 14

Список литературы 15

Введение

Калланетика - относительно новый вид фитнеса. Ее автором стала американский тренер Калан Пикни, и система упражнений, названная потом в ее честь, произвела настоящий фурор в мире спорта.

Калланетика основана на двух видах физической подготовки: йога и силовая гимнастика. От йоги она взяла долгую фиксацию тела в одном положении и статические нагрузки на части тела и внутренние органы, позволяющие достичь максимальной растяжки всех групп мышц и суставов. От силовой гимнастики калланетика взяла систему максимальной подтяжки и укрепления мышц, которая дает поразительный и очень быстрый эффект лифтинга.

Благодаря статической нагрузке, которая основана на растяжении и сокращении мышц, во всем организме значительно улучшается кровообращение: кровь начинает полноценно питать клетки и снабжать кислородом внутренние органы. А значит, все внутренние системы организма уже через несколько недель регулярных занятий начинают работать как часы. Кроме этого, значительно укрепляются мышцы всего тела, подтягивается пресс, ягодицы, уходит целлюлит, исправляется сколиоз и улучшается осанка.

Цель работы – рассмотреть калланетику: комплекс упражнений, эффективность и результаты.

Задачи исследования:

- рассмотреть историю создания;
- охарактеризовать комплекс упражнений калланетики;
- изучить эффективность и результаты исследования.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

1. История создания

Калланетика или гимнастика неудобных поз – это система упражнений, в основу которой положены асаны из йоги. Так же, как и в восточной практике, здесь нет прыжков и резких движений, зато в изобилии статические упражнения с фиксацией до 2 минут и упражнения на растяжку.

Основная задача калланетики – заставить работать глубинные мышцы, те, которые никак не задействованы в нашей обычной жизни. Они больше похожи на тонкую паутинку, слабую и безжизненную. Включая их в работу, можно за очень короткий срок подтянуть все тело, добиться красивой осанки и приобрести легкую походку.

Большинство упражнений калланетики выполняются в статодинамическом варианте: сначала в работу включается определенная группа мышц. Для начинающих – совсем небольшая, с развитием уровня подготовки каждое упражнение включает в себя все большее количество задействованных мышц; напряженное положение фиксируется; начинается выполнение движений: плавных, с небольшой амплитудой, напоминающих покачивание .

Главное правило: все упражнения калланетики выполняются многократно, до ощущения жжения. Новичкам будет достаточно 40 секунд напряжения, продвинутым спортсменам – 90-100 секунд. Пауз между упражнениями не предусмотрено, как и задержек дыхания. На протяжении всей тренировки нужно следить, чтобы оно оставалось ровным и спокойным. Никаких шумных выдохов и резких вдохов, смеха и

разговора. Калланетика требует внимания и сосредоточенности. Автор чудо-гимнастики, в честь которой она и названа – американка Каллан Пинкней. Проблемы с ногами и позвоночником преследовали ее, начиная с рождения. Родители даже не верили, что когда-либо их дочь сумеет вести полноценную жизнь. Но характера девочке было не занимать! Она настояла, чтобы родители отдали ее в обычную школу, а ежедневные занятия балетом на протяжении 10 лет помогли ей в буквальном смысле стать на ноги. Увы, юность не бывает без потрясений. И, уже обучаясь в университете, Каллан Пинкней влюбляется... несчастливо и невзаимно.

Бросив все, на долгие 11 лет она отправляется путешествовать по всему миру, чтобы вернуться домой в удручающем состоянии. Врачи неумолимы: молодая женщина до конца своих дней останется инвалидом. Но Каллан снова берет себя в руки: вновь и вновь, преодолевая боль, она занимается у станка в балетном зале. И спустя месяцы понимает: она не только улучшила свое самочувствие, но и приобрела идеальную фигуру. Не веря своим глазам, девушка подключает к своим тренировкам родных и близких. И о чудо, все они легко и непринужденно теряют лишние килограммы и сантиметры.

В то время, как в США и Европе о калланетике не слышал только ленивый, наши соотечественники чаще всего узнают об этой гимнастике в кабинете врача. Например, когда пациенту нужно снизить вес, а по состоянию суставов и позвоночника интенсивные физические нагрузки противопоказаны.

Но польза калланетики не только в ее неспешности, а, следовательно, и низком уровне травматичности. По отзывам врачей, фитнес-инструкторов и самих практикующих, эта гимнастика: отлично укрепляет мышечный каркас без излишней нагрузки на суставы и сухожилия; улучшает осанку, придает движениям плавности и грациозности; прорабатывает те группы мышц, до которых не может добраться классический фитнес. Как следствие – легко корректирует даже самые сложные зоны: убирает галифе, «спасательный круг» на животе, разглаживает целлюлит, подтягивает внутреннюю поверхность рук; нормализует обменные процессы в организме путем стимуляции синтеза белка и мобилизации жировых депо; успешно борется с шейным остеохондрозом, снимает боли в поясничном отделе позвоночника.

Калланетика – один из самых эффективных видов спорта для похудения!

Список литературы

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
2. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167.
3. Скобликова, Т.В. Актуальные направления научных исследований в области физической культуры и спорта: от теории к практике / Т.В. Скобликова, В.Ю. Андреева, А.В. Скриплев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 март 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 441-443.
4. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-3. – С. 637-641.
5. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). / И.В. Чернов. – М.: Лань, 2019. – 104 с.
6. Чукалина, Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Я.В. Чукалина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(42). – 2016. – С. 130-134.
7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. – 228 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/161551>