

компетенций специалистов гидрореабилитологов необходимо использовать современные, узконаправленные, а также более интересные для студентов, методики, такие как гидрошейпинг.

Библиографический список

1. Безотечество, К.И. Модельные характеристики специальной физической подготовленности специалиста по гидрореабилитации / К.И. Безотечество // Материалы XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 28-29 марта 2013 г. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2012. – 368 с.

2. Козлова, Д.В. Преподавание учебного предмета «Гидрореабилитация» студентам высшего учебного заведения / Д.В. Козлова // Плавание VI Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Под общей редакцией Петряева А.В. – СПб: Изд-во «Плавин», 2013. – С. 238 – 240.,

3. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация. Термины и понятия в сфере физической культуры / Д.Ф. Мосунов // Материалы I Междунар. конгресса, 20-22 дек. 2006 г. – СПб.: Федеральное агентство по ФКиС РФ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 166.

УДК 7967012.68

Колесников В.С. Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
kolesnikov.sport@gmail.com

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

Аннотация: Статья содержит описание современной оздоровительной фитнес-технологии – функционального тренинга. В работе охарактеризованы преимущества функционального тренинга и представлены методические рекомендации по применению основных средств функционального тренинга.

Ключевые слова: функциональный тренинг, фитнес, физическая форма

Kolesnikov V.S. Ketrish E.V.

Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
kolesnikov.sport@gmail.com

FUNCTIONAL TRAINING AS A MODERN PHYSICAL-HEALTH- IMPROVING TECHNOLOGY

Abstract. The article contains a description of modern fitness technology - functional training. The paper describes the advantages of functional training and presents guidelines for the use of fixed assets of functional training.

Keywords: functional training, fitness, physical form

Ни для кого не секрет, что в фитнес-залах царит культ тренажёра – сложнейшего механического приспособления, предназначенного для детальной проработки нашего тела. Однако не всё так очевидно. И сегодня мода, царившая десятилетиями, начинает выветриваться. Вес собственного тела, кольца, скакалка, штанги, гири, перекладины, медболы, фитболы – вот то, что нам нужно для приобретения идеальной формы! Все движения, которые мы выполняем на тренировках, могут встретиться в реальной жизни, и мы должны быть готовы к любой ситуации!

Для достижения максимального результата не стоит концентрироваться на чём-то одном, нужно стараться вносить в тренинг новые, неожиданные элементы.

Функциональный тренинг – это принципиально новый этап развития фитнеса, предлагающий широкие возможности для тренировок людям любого уровня подготовки, возраста, физиологических особенностей и самых разнообразных потребностей относительно своей физической формы.

Что дает функциональный тренинг?

1. *Развить выносливость.* Функциональные тренировки являются лучшим способом развития выносливости в мире спорта. Функциональный тренинг прорабатывает мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему таким образом, чтобы дать спортсмену максимальную выносливость;

2. *Улучшить показатели во многих дисциплинах.*

Везде, где требуется выносливость. Стандартные силовые тренировки нацелены на развитие навыков лишь в промежутке 5-30 секунд. Силовой спорт и бодибилдинг дают минимальный результат при занятиях лыжами, бегом, плаванием, кроссфитом, игровыми видами спорта, в которых важна выносливость. Без функциональной подготовки в них не обойтись;

3. *Подготовить тело к любой скоростно-силовой работе.* Функциональная тренировка является базой в дисциплинах, о которых было сказано выше;

4. *Улучшить работу лимфатической системы.* Загрязненная лимфа – гарантированные проблемы со здоровьем. Это может выражаться в головных болях, повышенной утомляемости, высыпаниях на лице и коже. Функциональный тренинг – это высокая интенсивность, которая помогает пропотеть, вывести вредные вещества из организма;

5. *Подготовиться к повседневным нагрузкам.* Функциональная тренировка – тип активности, который наиболее распространен в обычной жизни;

6. Дополнить стандартные тренировки. Функциональный тренинг используют бодибилдеры, футболисты, пловцы, лыжники – представители большинства видов спорта.

Преимущества функционального тренинга. Во время функционального тренинга мы «прокачиваем» важные навыки, нужные нам в повседневной жизни:

– *баланс и координация.* Выполняя такие движения, как приседания, отжимания или упражнения на пресс на неустойчивой поверхности, будь то полусфера, балансборд или подобное устройство – мы тренируем большую стабильность и равновесие;

– *выносливость.* Для выработки выносливости используется многоцелевое упражнение. В идеале оно должно включать в работу верхнюю и нижнюю часть тела одновременно. С помощью такого упражнения мы добиваемся синергии в нашем теле.

– *мощность.* Сила – абсолютно необходимое качество для нашей повседневной жизни. Она нужна всем. И мужчинам и женщинам. Сила помогает нам выполнить определенную работу. Во время функционального тренинга обязательно включать в свои тренировки элементы отягощения. Отжимания, подтягивания, планка, выпады и приседания, скручивания – вот что становится основой тренировки.

– *перемещения в различных плоскостях.* В повседневной жизни люди двигаются в разные стороны: вперед, назад, в стороны, по диагонали, вверх, вниз. Поэтому мы не должны ограничивать свои тренировки одной плоскостью движения.

Вместо того чтобы приседать, пока ноги будут параллельны земле, можно попробовать присесть поглубже. Это увеличит диапазон движения в бедрах. Вместо простых выпадов вперед, можно попробовать выпады назад или в сторону, с поворотом корпуса, для того, чтобы увеличить диапазон движения в разных плоскостях. Кроме того, возможно добавить различные скручивания. Вращательные упражнения позволяют держать ваш позвоночник здоровым и упругим.

Оборудование для функционального тренинга. Как правило, в процессе функциональной тренировки используются тренажёры со свободной траекторией движений, которые позволяют выполнять сразу несколько различных упражнений, задействуя при этом максимальное количество мышц:

- турники,
- мячи,
- свободные веса,
- собственный вес,
- амортизаторы и батуты.

На занятиях функциональным тренингом никогда не заставят делать те движения, которые должным образом не освоены и не закреплены. Нет необходимости поднимать штангу, угрожающую технике и эффективности выполнения движения. Самый главный принцип – поэтапность в освоении нового. Одновременно, находясь в группе или занимаясь индивидуально такую тренировку способен выполнить любой – от чемпиона мира до подростка или пенсионера. Все движения, отягощения не являются стандартными, и инструктор непременно подберёт для тренируемого адекватную замену любым непривычным и сложным упражнениям.

Таким образом, функциональный тренинг является универсальным направлением в физическом развитии человека любого возраста.

Библиографический список

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка /Ю.И. Гришина – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 248 с.

2. Селуянов, В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.Н. Селуянов – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с

УДК 797.21-053.6(470)(045)

Кононова О.В., Исупова Е.В.

Удмуртский государственный университет,
Ижевск, Россия
kononolya@mail.ru

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ИНСТИТУТОВ УДГУ

Аннотация. Спортивные соревнования – отличный мотиватор самосовершенствования и регулярных занятий физической культурой. Статья посвящена участию в соревнованиях по плаванию студентов Удмуртского государственного университета.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, плавание, студенты, улучшение результатов.

Kononova O.V., Isupova E V.

Udmurt state university,
Izhevsk, Russia
kononolya@mail.ru

UNSPORTING INSTITUTIONS OF UDMURT STATE UNIVERSITY SWIMMING COMPETITION RESULTS DYNAMICS

Abstract. Sporting events are an effective incentive for self-improving and regular physical activity. This article is about Udmurt University' students taking part in swimming competition.

Keywords: competitive activities, swimming, students, improving the results.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью занятий физической культурой и спортом. В системе физического воспитания студентов УдГУ большое внимание уделяется спортивным соревнованиям - прекрасному средству пропаганды здорового образа