

позволят на более высоком уровне формировать профессиональную компетентность специалистов сферы физической культуры и спорта в области адаптивной физической культуры, а также формировать целостную систему непрерывной подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, из числа студентов-бакалавров и студентов-магистрантов.

*Библиографический список*

1. *Аргунова, А.П.* Методические аспекты разработки программ дополнительного профессионального образования в системе подготовки спортивного резерва //А.П. Аргунова //Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I Всеросс. науч. конф. с международ. участием. Чурапча, 2017. С. 40-42. Текст: непосредственный.

2. *Кетриш, Е.В.* Адаптивная физическая культура как составная часть комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций; материалы 7-й Международной научно-практической конференции. 2017. С. 75-80. Текст: непосредственный.

3. *Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко.* Текст: непосредственный. Издательство: Санкт-петербургского государственного университета, 2001. 208 с.

4. *Щедрина, А.Г.* Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1999. №4. Текст: непосредственный.

Колесников В.С., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*evgeniya.ketrish@rambler.ru*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

*Аннотация.* В статье рассмотрены особенности функционального тренинга как современной оздоровительной технологии, которая направлена на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и их сочетания, улучшение телосложения. Предполагается, что использование элементов функционального тренинга на занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» в вузе может повысить интерес студентов к занятиям и разнообразить сами занятия.

*Ключевые слова:* функциональный тренинг, студенты, прикладная физическая культура

В настоящее время существует проблема сохранения здоровья подрастающего поколения, поэтому вопросы разработки здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой, в том числе и для студентов вузов, достаточно актуальна. Вместе с тем здоровьесберегающие технологии в физической культуре входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», которые предназначены для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека. В качестве оздоровительной технологии может выступать и функциональный тренинг, так как он направлен на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и их сочетания, улучшения телосложения, то есть всего того, что входит в определение «хорошая физическая форма».

Смысл функционального тренинга в том, что в процессе выполнения различных упражнений, отрабатываются движения необходимые для повседневной жизни. Большой плюс функционального тренинга - это и его вариативность. Можно использовать тысячи

комбинаций самых простых упражнений, регулируя нагрузку при помощи усложнения движения, а не за счет увеличения веса. Эти особенности делают функциональный тренинг идеальным для использования его на занятиях по физической культуре [1, с. 139].

Можно выделить основные элементы последовательности и содержания наиболее эффективных упражнений:

1. Любое занятие должно состоять из водной части (подготовка организма к предстоящей нагрузке), основной части (выполнение упражнений для приобретения необходимых навыков) и заключительной части (методичное возвращение организма в состояние покоя).

2. Разминка должна иметь циклический вид, можно применять все то, что подходит для стимуляции сердечной деятельности и легких, а также для подготовки мускулатуры и суставов к нагрузке.

3. Основная часть занятия должна быть направлена на укрепление слабых сторон, не ослабляя сильные.

4. Упражнения на координацию должны быть выполнены перед упражнениями на скорость, упражнения на скорость перед упражнениями на силу, упражнения на силу перед упражнениями на выносливость. Данная последовательность будет более обоснована, т.к. отражается последовательность основных физических свойств от требующего больших усилий - к требующему меньших усилий от нервной системы.

5. Если в основную часть занятия входят упражнения на жим и толчок, то в ней должно присутствовать такое же количество упражнений с тягой [1].

Одной из основных задач процесса по физической подготовке студентов высших учебных заведений является формирование

необходимого для успешной профессиональной деятельности уровня физической подготовленности.

Будущий специалист должен овладеть всеми двигательными навыками и умениями, необходимыми ему для эффективной профессиональной деятельности. В локальных нормативных документах сформулирована цель освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»: формирование физической культуры бакалавра и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом для достижения цели выделены следующие задачи:

- образовательные - формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование компетенций будущих специалистов;
- воспитательные - формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- оздоровительные - укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма.

Эксперты отмечают, что уровень физической подготовленности многих студентов не соответствует требованиям государства и общества

к осуществлению специалистами в различных сферах эффективной профессиональной деятельности. Недостаток развития физических качеств и низкий уровень профессионально-прикладной физической подготовленности является основным препятствием к выполнению ими профессиональных задач.

Для значимого повышения уровня физической подготовленности студентов рекомендуется использовать в процессе физической подготовки элементы функционального тренинга, поскольку специалисты указывают на достаточно высокую эффективность использования данного вида физкультурно-оздоровительных технологий в деле повышения уровня профессионально-прикладных физических качеств и двигательных способностей будущих высококлассных специалистов [3].

С целью методического обеспечения дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов профессионально-педагогического вуза нами было разработано учебно-методическое пособие «Функциональный тренинг». Использование элементов функционального тренинга на занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура», на наш взгляд повысит интерес студентов к занятиям и разнообразит сами занятия. В учебно-методическом пособии представлена информация по следующим блокам:

- Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология
- Мышцы двигатели и мышцы-стабилизаторы
- Базовые положения и движения в функциональном тренинге, техника выполнения упражнений
- Прогрессии. Дополнительное оборудование в функциональном тренинге.

Также нами были разработаны практические рекомендации по использованию учебно-методического пособия при организации занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Деятельность педагога должна начинаться с оценки исходного уровня физического развития и физической подготовленности.

При проведении тестирования придерживаться следующих правил: идентичность условий и времени проведения; доступность выполнения тестовых заданий; предварительное обучение технике выполнения тестов; соблюдение гигиенических требований (температура, освещенность и т.д.).

Проведение занятий функциональный тренинг следует начинать с постановки техники базовых шагов и приучению к вербальным и невербальным командам отражающих специфические особенности аэробики.

Следует тщательно подбирать музыкальное сопровождение с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В процессе тренировочного занятия производить ротацию занимающихся, менять местами шеренги, давать возможность выполнить комбинацию самостоятельно без поддержки инструктором [3].

На наш взгляд, функциональный тренинг - это очень мощная, богатая и глубокая система тренинга, у которой есть большой потенциал.

Хочется также отметить, главный принцип функционального тренинга – это ориентация на здоровое тело. В данном виде нет погони за красивым или мускулистым телом. Главная задача функциональных тренировок – сделать тело человека более функциональным, а здоровье более крепким [2].

#### *Библиографический список*

1. Андриянова, Л.А. Использование функционального тренинга в преподавании

физической культуры в ВУЗе / Л.А. Андриянова. Текст непосредственный. // Вестник современных исследований. Омск. Издательство: ИП Соловьёв Вадим Анатольевич № 5.3 (20). 2018. С. 138-140.

2. Колесников, В.С. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология / В.С. Колесников, Е.В. Кетриш. Текст: непосредственный // Сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций». Издательство: Российский государственный профессионально-педагогический университет (Екатеринбург). 2019. С. 146-150

3. *Функциональный* тренинг. Учебно-методическое пособие по избранному виду спорта для студентов физкультурных ВУЗов / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. Текст: непосредственный // Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. 30 с.

Командирова О.А.

*Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеский центр»*

*г. Екатеринбург, Россия*

*olgak291073@mail.ru*

## СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* Возможности формирования здорового стиля жизни и укрепления здоровья детей в учреждениях дополнительного образования диктуются своеобразием этого вида образования. Добровольное использование ребенком свободного времени для развития своих потенциальных возможностей, свобода выбора направлений деятельности, творческий характер образовательного процесса являются важными условиями становления индивидуальности воспитанников.