



Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «С какими трудностями Вы встретились в процессе обучения?»

Выпускники 2014 и 2015 годов не безразличны к организации и содержанию образовательного процесса: в своих предложениях отметили пожелания об увеличении количества практических занятий и времени на производственную практику.

Проведенный на факультете оздоровительной физической культуры и туризма образовательный мониторинг в целом показал достаточный уровень качества образовательного процесса, о чем свидетельствует оценка обучающимися и выпускниками отдельных аспектов деятельности университета, а также их удовлетворенность оказываемыми образовательными услугами.

1. Дмитриев, Е. И. Азбука менеджмента качества в вузе: учеб.-метод. пособие / Е. И. Дмитриев. – Минск: РИВШ, 2010. – 191 с.

## СРЕДСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Миронович Д.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Республика Беларусь – государство, которое прилагает все усилия и затрачивает огромные средства для повышения уровня образованности населения и укрепления его здоровья. Только физически здоровые люди смогут принести существенную пользу государству, и только здоровые родители смогут родить и воспитать здоровых детей. Основные направления решения этих задач представлены в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (от 29.11.2003 № 251-3).

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь с каждым годом снижается уровень здоровья учащихся учреждений образования. Увеличивается количество детей с подготовительной группой здоровья, растет количество учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам, группам ЛФК. Данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь неутешительные: здоровье наших детей продолжает ухудшаться. Большой процент учащейся молодежи имеют хронические заболевания [8; 10; 11]. Одной из основных причин возникновения заболеваний недостаточная двигательная активность. Значительное количество дошкольников и учащихся школы не выполняет требования к недельному двигательному объему и не использует средства физической культуры в повседневной жизни [16].

В данной ситуации следует искать пути совершенствования сложившихся подходов к организации и проведению как внеклассных мероприятий, так и занятий физической культурой с целью повышения двигательной активности учащихся и увеличение интереса к систематическим занятиям

физической культурой и спортом, способствующими достижению основной цели физического воспитания – формированию физической культуры личности и на ее основе оздоровлению учащихся.

На сегодняшний день урок является основной формой организации занятий физической культурой учащихся. Именно урок должен, в первую очередь, способствовать достижению поставленных целей. Урок достаточно унифицирован: четко определена программа, структурные элементы и последовательность методов подходов организации занятия, характер и их направленность, использование основных и дополнительных средств. При этом такой подход с одной стороны создает четкую систему, способствующую решению задач предмета «Физическая культура и здоровье», а с другой – лишает определенной вариативности [1; 6].

В сложившейся ситуации преподаватель может в значительной мере влиять только на содержание урока, «наполнение» структурных элементов урока разнообразными средствами, направленными на повышение качества проведения занятия, повышение уровня физической подготовленности учащихся и освоение двигательных действий в соответствии со школьной программой [1; 6].

Поэтому перед педагогикой стоит цель в поиске инновационных подходов в построении урока физической культуры.

Одним из таких подходов является планирование содержания занятия по гетерогенному (комбинированному) типу (Матвеев Л.П., 1991). Гетерогенная структура занятия – комплексное содержание, где решаются не совпадающие задачи [6]. Цель таких занятий – совершенствование умений и навыков, развитие физических качеств и создание условий для успешного освоения школьной программы на основе разностороннего воздействия средств физического воспитания на организм учащихся. Такой подход дает возможность длительное время сохранять психологическую устойчивость за счет смены двигательных действий, помогает избежать монотонности занятий.

Следует помнить, что реализация комплексного подхода будет осуществлена тогда, когда будет соблюдена комплексность моделирования задач, комплексность использования различных методов, форм и средств. В связи с этим следует понимать, что учитель должен владеть не только знаниями в области методики организации занятий, но и большим арсеналом средств, способствующих решению задач комплексного урока [6].

Организация комплексного урока по своим теоретическим и методическим подходам схожа с проведением занятий функциональной тренировкой.

Сегодня в мире и в нашей стране быстрыми темпами развивается фитнес-индустрия. Большую популярность набирает такой вид фитнеса, как функциональная тренировка. Данный вид тренировки направлен на гармоничное развитие физических качеств посредством выполнения естественных движений и подготовку к проявлению этих качеств в различных ситуациях [2; 13–15].

Функциональная тренировка строится на основе принципов холизма (единение). Каждое движение – это синергетическая (совместная) работа нескольких рычагов, суставов (кинетических цепочек) и большого количества мышц (мышечных функциональных цепочек). В связи с этим вся тренировка основана на использовании комплексных (компаундных) упражнений, требующих одновременного проявления различных физических качеств [17].

Преимущества данной тренировки:

- разностороннее развитие физических качеств: независимо от того, какой метод обучения используется на занятии; применение функциональной тренировки положительно влияет на развитие ловкости, силовых способностей, выносливость, скорости;

- повышение спортивной производительности: одним из уникальных аспектов функциональной тренировки является то, что, выполняя движения, спортсмен, движется сразу в нескольких плоскостях, а не только в одной, как при работе на тренажерах. А так как спортивная деятельность подразумевает сложнокоординационные движения, то использование данной методики при специальной подготовке положительно влияет на спортивный результат;

- развитие сердечно-сосудистой системы: тренировка включает в себя упражнения различной интенсивности;

- развитие мобильности/гибкость: одним из элементов, который наиболее часто упускается из виду в учебных программах, является развитие подвижности суставов или гибкости, данное направление дает толчок развитию этих качеств через «естественные» движения. Растяжка через движение, а не изоляцию;

- данная тренировка значительно увеличивает межмышечную координацию, зачастую сам спортсмен определяет траекторию движения в зависимости от подготовленности. Такой подход яв-

ляется прекрасным средством профилактики травм и восстановления после них. Средства функциональной тренировки активно включают в работу мышц стабилизаторы, что в свою очередь положительно влияет на формирование осанки;

– за счет такого рода тренировок нивелируется разрыв между абсолютной и функциональной силой [2; 13; 14; 15; 17].

Основные принципы функциональной тренировки:

– тренировка движений, а не мышц;  
– с каждым движением включается все большее количество мышц;  
– основу тренировки составляют естественные движения с собственным весом (приседания, выпады, наклоны корпуса, жимы, тяги, ротации, статические и динамические удержания и баланс), как правило, из положения стоя. Также можно использовать свободные веса и специальные тренажеры;

– как правило, используются многосуставные и многоплоскостные упражнения;  
– достаточно часто используются асимметричные упражнения, упражнения с минимальной и нестабильной точкой опоры с целью включения в работу мышц-стабилизаторов;

– все упражнения достаточно вариативны и имеют, как правило, открытую кинетическую цепочку;

– все упражнения выполняются в достаточно «скоростном» стиле [2; 13–15; 17].

При грамотном подборе упражнений на уроке физической культуры средства функциональной тренировки могут стать основой урока, что несомненно принесет положительный результат.

#### **Подготовительная часть**

Целью любой разминки является повышение внутренней температуры тела, улучшение подвижности суставов, повышение гибкости, репетиционный эффект (подготовка к основной части), повышение частоты сердечных сокращений и мысленной подготовки к предстоящей нагрузке – именно элементы аэробики, BodyCombat, Body skills, Animal Flow, имитации «спортивных» движений [2; 13; 14].

Содержание разминки: используются изолированные упражнения, аэробные упражнения, простые модификации функциональных упражнений, упражнения на баланс. Основу составляют базовые упражнения, интенсивность и амплитуда возрастают постепенно, соблюдаются симметрии и мышечный баланс. Противопоказаны резкие повороты и высокие прыжки [1; 3–6; 9].

Как правило, используется предварительный стретчинг [17].

Содержание пре-стретчинга: используется динамический и статический стретчинг. В основе лежат плавные упражнения с логичными переходами между ними, акцент делается на нижнюю часть тела. Всегда тянутся: икроножная мышца, задняя поверхность бедра, мышцы спины. Противопоказаны баллистические движения. Такой подход к организации разминки включает в работу большое количество суставов, а также активизирует работу головного мозга за счет осмысления двигательного действия, позволяет творчески подойти к разминке, вносит элемент чего-то нового и веселого. Хорошим условием организации всего занятия является правильно подобранная музыка [1; 3–6; 9].

#### **Основная часть**

Основная цель использования элементов функциональной тренировки в основной части заключается в постановке правильной техники базовых движений, увеличение скорости обменных процессов, развитие систем организма, развитие основных физических качеств.

В основной части упражнений используется два типа упражнений:

##### **1. Простые упражнения.**

Эти упражнения просты в освоении и могут иметь уровни сложности. Также могут иметь различные модификации – изменения (усложнения) в фазах движения при сохранении сути всего упражнения. При их выполнении легко менять темп движения, добавлять статические удержания и усложнять за счет оборудования.

##### **2. Сложные упражнения.**

Эти упражнения сложны в освоении. При их изучении, как правило, берется базовый элемент и к нему или в него добавляются изменения.

Алгоритм модификации (усложнения) заключается в следующем:

- добавление других частей тела;
- добавление модификаций базового элемента;
- добавление ротаций;

- добавление перемещений;
- добавление скручиваний;
- добавление балансировки;
- добавление плиометрических движений;
- добавление асимметричных движений;
- выключение двигательных анализаторов;
- добавление оборудования;
- изменение силы плеча.

Добавление изменений не обязательно проводить в таком порядке и зачастую невозможно провести все эти изменения в одном упражнении [2; 13–15; 17].

Упражнения первого типа актуально использовать на начальных этапах обучения и в подготовительной части занятия, при этом следует учитывать уровень физической подготовленности учащихся. Эти упражнения являются компаундными и включают в работу большое количество мышечных групп.

Упражнения второго типа используются при организации занятий с более подготовленными учащимися.

В основу построения занятия заложен ряд принципов обучения движениям:

- от медленного к быстрому;
- от простого к сложному;
- от устойчивого к неустойчивому;
- от малого веса отягощения к большему;
- от общего к специфическому;
- концентрация на качество, а не на количество.

С целью повышения качества урока и его эмоциональности упражнения связывают в блоки:

- блок на одну часть тела – нагружают группу мышц;
- блок из двух и более упражнений – две мышцы (работа с мышцами-антагонистами);
- блок по направленности, с акцентом на развитие определенного качества.

В процессе выполнения упражнений используются различные «стратегии»:

- изменение ритма движений;
- допредельная нагрузка (предварительное утомление работающих мышц);
- тяни-толкай (тянущие плюс толкающие движения);
- работа мышц-агонистов и антагонистов;
- пирамида (от одного до трех упражнений с увеличением или уменьшением упражнений);
- супер-сет (два и более упражнений одной направленности).

Следует помнить:

- основу тренировки составляют базовые упражнения;
- наиболее энергоемкие упражнения выполняются первыми;
- энергоемкие упражнения разделяют менее энергозатратными;
- используются упражнения со средним уровнем координационной сложности;
- возможно использование поточного, кругового, интервального методов организации занятий;
- следует чередовать работу в закрытых и открытых кинетических цепях и задействовать в работу максимальное количество мышц;
- следует использовать различные исходные положения;
- обязательно использовать упражнения на баланс и включать в работу мышечные цепочки.

Не рекомендуется выполнять переразгибания, круговые движения головой, рывковые движения, глубокие наклоны, прыжки с использованием отягощений [1; 3–6; 9].

### **Заключительная часть**

Основная цель заминки: снижение ЧСС до нижнего предела тренировочной зоны; улучшение гибкости; снятие эмоционального напряжения. Для заминки, как правило, используют упражнения для больших мышечных групп в медленном темпе. Большое внимание уделяется «функциональному стретчингу». Преимущественно это упражнения в статике с задержкой до 10 с, которые максимально затрагивают «мышечные цепи». Не рекомендуется использовать баллистические движения, «шпагаты», позу «барьериста», упражнения типа «березка» и «плуг» [1; 3–6; 9].

Основываясь на вышесказанном можно говорить о том, что данный вид тренировки с его арсеналом средств и методов может положительно влиять на решение задач школьной программы в общем и задач комплексного урока в частности.

Использование средств функциональной тренировки позволит разнообразить урок и создать положительный эмоциональный фон занятия, что несомненно повысит интерес занимающихся.

На сегодняшний день перед педагогической практикой стоит задача поиска научного доказательства, использования элементов функциональной тренировки в образовательном процессе.

1. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Бодикиппер [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://bodykeeper.ru/chto-takoe-funkcionalnyj-trening/>. – Дата доступа: 12.10.2015.

3. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 208 с.

4. Все о развитии функциональной силы [Электронный ресурс]. – 2015 – Режим доступа: <http://functionalpower.ru/> – Дата доступа: 12.10.2015.

5. Геселевич, В. А. Медицинский справочник тренера / В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 270 с.

6. Деминский, А. Ц. Основы теории физической культуры / А. Ц. Деминский. – Донецк: Просвещение, 1996. – 328 с.

7. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров. – М.: Лентос, 1994. – 362 с.

8. Здоровоохранение в Республике Беларусь. Официальный статистический сборник за 2014 г. [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://minzdrav.by/>. – Дата доступа: 29.01.2016.

9. Литвинов, Е. Н. Как стать сильным и выносливым / Е. Н. Литвинов. – М.: Просвещение, 1984. – 62 с.

10. Лебедева, Н. Т. Совершенствование школьного образования и здоровье учащихся / Н. Т. Лебедева // Фізична культура і здоров'я. – 2000. – № 2. – С. 91–96.

11. Лебедева, Н. Т. Физическое воспитание подрастающего поколения с позиции медицины / Н. Т. Лебедева // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – № 2. – С. 29–31.

12. Лебедева, Н. Т. Совершенствование профессионального физкультурного образования кадров для дошкольных и школьных учреждений / Н. Т. Лебедева, Е. А. Лосицкий // Олимпийский спорт и спорт для всех: сб. пленарных докладов. – Минск, 2001. – С. 124–126.

13. Мирошников, А. Б. Методология функционального тренинга / А. Б. Мирошников // Персональный сайт Рината Хисьямова [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>. – Дата доступа: 05.01.2016.

14. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

15. Остапенко, Л. А. Размышления касательно функционального тренинга / Л. А. Остапенко [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://forum.ironman.ru/net/blog/40/>. – Дата доступа: 06.01.2016.

16. Саулина, О. П. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью / О. П. Саулина, Т. Л. Воробьева // Спорт в школе. – 2003. – № 1. – С. 18–21.

17. Guido, B. The Functional Training Bible / B. Guido. – London: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2015. – 571 p.

## **О ТУРИСТСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ**

*Митрахович С.С.,*  
ИППК БГУФК,  
Республика Беларусь

Туризм в деятельности учреждений образования является мощным средством оздоровления и физического развития обучающихся. В условиях современного неблагоприятного экологического состояния населенных пунктов, вызванного загрязнением окружающей среды транспортом, промышленными предприятиями, высоким уровнем шума и другими травмирующими факторами, а также продолжительным временем нахождения детей в закрытых помещениях, использование различных