



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2023

УДК 796.01
ББК 75.1
А43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат философских наук, доцент **В. П. Люкевич**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

доцент кафедры физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»
кандидат педагогических наук, доцент **Э. А. Моисейчик**

А43 **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, В. П. Люкевич, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2023. – 139 с.
ISBN 978-985-22-0619-8.

В сборнике представлены статьи, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийскому образованию школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Адресуется специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0619-8

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2023

- игры, подбираемые в зависимости от взаимоотношений играющих;
- игры, подготовленные к отдельным видам спорта, и т. д.

Работа в данном направлении в какой-то степени восполнит этот пробел. Таким образом, в процессе академического курса «Физическая культура» учащаяся молодежь изучает не только материал программы, но и национальные подвижные игры.

Список использованной литературы

1. Русские народные подвижные игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova>. – Дата доступа: 30.03.2023.
2. Белорусские народные игры в современном обществе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://du18.slutsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2721>. – Дата доступа: 30.03.2023.
3. Белая, К. Ю. Система работы с детьми по вопросам патриотического воспитания: из опыта работы по патриотическому воспитанию в ДОУ / К. Ю. Белая. – М. : ТЦ «Сфера», 1998. – 175 с.

Л. С. ТИТОВА, Е. Н. КОЗЛОВСКАЯ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Summary. The article discusses the basics of the fitness direction – functional training. Its influence on various systems of the student's body and the components of the process of physical education.

Резюме. В статье рассмотрены основы фитнес-направления – функциональный тренинг. Его влияние на различные системы организма школьника и составляющие процесса физического воспитания.

Актуальность. Физическое воспитание в системе среднего общего образования имеет четкие цели и задачи в каждой возрастной группе. Однако можно заметить определенную направленность в области физической культуры на протяжении всего периода образования – формирование у школьников устойчивых привычек и потребностей в регулярном отношении к своему здоровью, постоянном развитии физических и интеллектуальных качеств, творческом освоении знаний в сфере физической культуры и организации здорового образа жизни.

Ключевые слова: тренинг, фитнес-направление, функциональный тренинг, влияние, положительное воздействие, физическое воспитание, школьник, образование.

в области физического воспитания не только обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребенку, но и находить новые, все более разнообразные методы физического воспитания.

Цель работы – проанализировать возможность использования функционального тренинга (f-training) в системе общего среднего образования.

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы: теоритический анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение и обобщение полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Функциональный тренинг – это довольно-таки новый тип физического воспитания, предлагающий широкие возможности для тренировок людям любого уровня подготовки, возраста и физиологических особенностей. Основная цель функционального тренинга – развитие качеств, которые способствуют устойчивому положению тела в пространстве, а также улучшают реакцию мышц на внезапную нагрузку.

Основной принцип данной методики – использование только тех естественных движений и нагрузки, с которыми человек сталкивается ежедневно (уборка дома, подвижные игры и т. п.). Упражнения, используемые в функциональной тренировке, имитируют повседневные движения, они просты и естественны, но все равно требуют функциональной силы, а следовательно, развивают выносливость, гибкость, координацию, ловкость и силу мышц, что необходимо и наиболее приемлемо для подрастающего поколения.

По направленности f-training различают:

- f-training для оздоровления населения;
- f-training для спортсменов.

Функциональный тренинг – это направление в физическом воспитании, отличающееся комплексным воздействием на организм занимающегося. В спорте это использование специальных движений в соответствии с видами спортивной деятельности, в фитнесе (физической культуре) это силовая тренировка с целью предотвращения у людей бытового травмирования. Каждое задание ориентировано на одновременную проработку различных групп мышц, в том числе и мышц-стабилизаторов, которые малоактивны, к примеру, на аэробике и других видах фитнеса.

Занятие f-training построено по принципу постепенного усложнения упражнений (простые замещаются более сложными). Движения должны быть в разных плоскостях с одновременным включением в работу рук и ног. При активном использовании во время тренировки асимметричных движений (по сагиттальной, фронтальной и горизонтальной оси) создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат,

задействуется максимальное количество мышечных групп и волокон разного типа, тем самым силовой эффект распределяется на весь опорно-двигательный аппарат равномерно, благодаря чему пропадает излишнее напряжение в суставах и позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

Основу занятий данного вида физической активности составляют упражнения с использованием собственного веса и (или) специальных приспособлений.

К примеру, кор-платформа (Core Deck) – это две овальные доски в среднем длиной 88 см, высотой 15 см и шириной 67, со специальной посередине между ними подставкой, которая не дает верхней доске зафиксироваться, но способна поворачиваться и менять угол наклона в любом положении. Принцип тренировки – удержание равновесия при высокой интенсивности занятия. Используется для тренировки мышц, отвечающих за стабильное положение корпуса, равновесие и координацию. Кроме того, к неустойчивым снарядам, популярным в функциональном тренинге, относят «босу» и полусферу (похожи на половинный фитбол с твердым основанием), диск «Здоровье», балансировочную доску и др. Подвесные петли TRX (усовершенствованная система гимнастических колец – нейлоновые стропы с механизмом для регулировки длины, ручками для ладоней и петлями для ног) эффективно применяют для развития силы, выносливости, гибкости и чувства равновесия, используя только на свой вес тела, одновременно паря над землей. Также системы многофункциональных тренажеров, которые служат для отработки основных движений тела, типа тренажера Бубновского, Full Gravity Technology или Technogym Kinesis Personal дают возможность выполнять движения в трех плоскостях, вовлекая целые кинематические цепи тела, а максимальная свобода движений способствует сжиганию большего количества калорий и удовлетворению самых разнообразных потребностей относительно физической формы.

Однако самыми доступными для школьной программы и основными упражнениями функциональной тренировки являются движения базового тренинга, которые не требуют оборудования и помощи тренера: приседания, выпады, прыжки, отжимания и т. д. Также можно использовать утяжелители (гири, гантели, штанга и др.).

Выводы. Доступность, простота выполнения функционального тренинга и простота методики, равнозначность эффективности базовых и оборудованных упражнений обеспечивают максимальный функциональный эффект на все жизненно необходимые системы растущего организма. Функциональный тренинг призван подготовить человека ко всем жизненно важным и движениям, с которыми он столкнется в повседневной жизни.

Включение различных упражнений данной системы в уроки по физическому воспитанию помогут школьникам без особых усилий достигать оптимальной физической формы, а также формировать осознанное отношение к использованию средств физической культуры в будущем. Учитывая, что упражнения функционального тренинга в большинстве своем предполагают использование тренажеров либо специальных приспособлений, целесообразно его включение в старших классах общеобразовательной школы.

Г. Е. ХОМИЧ, Е. Д. ШКУЛДЫЦКАЯ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ВЛИЯНИЕ ПОСТУРАЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Summary. Using theoretical data, to conduct experimental studies on the study of various methods of recording systolic blood pressure and to carry out a comparative analysis of changes in blood pressure recorded by the impedance method according to the speed of propagation of the pulse wave and mechanical and electronic tonometers.

Резюме. В статье отражены результаты экспериментального исследования по изучению различных методик регистрации систолического артериального давления.

Актуальность. Движение крови по сосудам является обязательным условием обеспечения жизнедеятельности человека. Кровь движется по кровеносной системе вследствие разности давлений в устье аорты и полых венах. Давление крови определяют два основных фактора: сократительная деятельность сердца и сопротивление кровотоку, обусловленное состоянием кровеносных сосудов. Артериальное давление можно измерять разными способами: с использованием механического тонометра, с помощью электронного тонометра, а также импедансометрическим методом по скорости распространения пульсовой волны. Измерение кровяного давления по скорости распространения пульсовой волны импедансометрическим методом дает возможность зарегистрировать его величину с каждым ударом пульса. Взаимосвязь скорости распространения пульсовой волны с показателями давления в кровеносных сосудах изучена рядом ученых и подтверждена эмпирическим путем. Но существуют элементы, вносящие изменения в линейную зависимость, осуществляющуюся между разными экспериментальными методами измерения артериального давления. Одним из таких элементов является изменение положения тела человека в пространстве.