

УДК 796.011.2

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**APPLICATION OF INNOVATIVE METHODS
IN PHYSICAL EDUCATION**

**Тапорчикова М. В. старший преподаватель
Белорусско-Российский университет, г. Могилев**

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассмотрена инновационный метод – функциональный тренинг, который основан на принципе развития силы, гибкости и координации, необходимых для выполнения повседневных действий.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инновации; функциональный тренинг; тренировка; упражнение; физическая активность.

ANNOTATION. This article discusses an innovative method – functional training, which is based on the principle of developing strength, flexibility and coordination necessary to perform everyday actions.

KEYWORDS: innovation; functional training; training; exercise; physical activity.

В современном мире слово «инновации» звучит все чаще и чаще. Инновации проникли во все сферы нашей профессиональной и бытовой деятельности: в педагогику, компьютерные технологии, искусство, но и, конечно же, в физическое воспитание.

Современное общество требует от нас быть в отличной физической форме. Тренировки становятся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, что помогает нам чувствовать себя более энергичными и здоровыми. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют и на наше психологическое состояние. Во время физической активности наше тело выделяет гормоны эндорфины, которые способствуют улучшению настроения и снижению стресса. Это помогает нам справляться с повседневными трудностями и чувствовать себя счастливыми [1].

Однако устаревшие методики тренировок часто перестают быть эффективными и не приносят ожидаемых результатов. В этой статье мы рассмотрим новые подходы к тренировкам, такие как функциональный тренинг и НПТ тренировки, которые помогают эффективно тренировать все группы мышц и улучшают общую физическую форму.

Функциональный тренинг. Функциональный тренинг основан на принципе развития силы, гибкости и координации, необходимых для выполнения повседневных действий. Акцент фокусируется на тренировку не отдельных мышц, а на работу всего тела в комплексе. Здесь сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что позволяет развить универсальное тело, способное приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

С помощью функционального тренинга, выполняются ассиметричные упражнения, благодаря которым можно добиться сбалансированности правой и левой половины тела, улучшение осанки, коррекции двигательных стереотипов [2].

Функциональный тренинг подходит для любого уровня физической подготовки, поскольку каждое упражнение может быть адаптировано под возможности и потребности каждого человека. Тренировочный процесс проходит с использованием свободных весов, тренажеров, тяжелых мячей, тросов, резиновых петель и других специализированных приспособлений.

Пример недельной программы для функционального тренинга.

Понедельник (упражнения делаются 10 мин с перерывом в 2 минуты):

– разминка и подготовка к тренировке;

– силовые упражнения: приседания со штангой (8 раз), отжимания от пола (8 раз), подтягивания на перекладине (6 раз);

– кардио тренировка: бег на месте (2 мин.), скакалка (1 мин.) или эллиптический тренажер;

– заминка, упражнения на восстановление дыхания.

Вторник (упражнения делать 3 подхода с перерывом на несколько минут):

– разминка и подготовка к тренировке;

– силовые упражнения: становая тяга с небольшим грузом (8 раз), подъем гири (8 раз);

– кардио тренировка: бег на месте (2 мин.) или велосипед;

– заминка, упражнения на восстановление дыхания.

Среда (комплекс на 12 минут с перерывами на 60 секунд, 2 подхода):

– разминка и подготовка к тренировке;

– функциональные тренировки: тренировка с петлями TRX (8 раз), включающая выталкивания (8 раз), подтягивания (8 раз), приседания (8 раз);

– кардио тренировка: скакалка (1 мин) или бег на беговой дорожке;

– заминка, упражнения на восстановление дыхания;

Четверг:

– разминка и подготовка к тренировке;

– упражнения на баланс и гибкость: тренировка на балансовой платформе;

– заминка, упражнения на восстановление дыхания.

Пятница:

– разминка и подготовка к тренировке;

– функциональные тренировки: интенсивная тренировка НИТ, включающая бурпи, отжимания;

– кардио тренировка: жимы и гантели, бег на беговой дорожке;

– заминка, упражнения на восстановление дыхания.

Суббота и воскресенье выходной.

Преимущества функционального тренинга:

– развитие силы: укрепление всех групп мышц-стабилизаторов, которые обычно не задействуются в традиционных тренировках;

– улучшение координации и баланса: тренировка всего тела в комплексе развивает координацию и баланс, что необходимо для выполнения сложных движений;

– повышение выносливости: функциональный тренинг требует от организма работать на высоком уровне интенсивности, что способствует развитию кардио-силовой выносливости;

– предотвращение травм: комплексность тренировочного процесса способствует развитию симметрии тела и повысить тонус мышечного аппарата, что помогает исключить травмы и мышечные повреждения;

– улучшение психологической уверенности и воспитание самодисциплины.

Интересно отметить, что функциональный тренинг может быть применен не только в фитнесе, но и в реабилитации после травм, так как он помогает восстановить двигательные функции и вернуться к активной жизни.

НПТ (High-Intensity Interval), или тренировки высокой интенсивности с интервальными упражнениями, являются популярным подходом к тренировкам, который нацелен на достижение определенных задач и целей.

Основная задача НПТ тренировок заключается в максимально эффективном использовании времени и достижении максимального результата в минимальные сроки. Они отличаются от традиционных кардио-тренировок тем, что включают периоды высокой интенсивности и периоды отдыха или низкой интенсивности.

Одной из основных целей НПТ тренировок является улучшение кардиососудистой выносливости. Во время тренировок высокой интенсивности сердечно-сосудистая система работает на пределе своих возможностей, что помогает укрепить сердце и легкие, улучшить кровообращение и увеличить емкость легких. В результате этого процесса наблюдается улучшение общей физической выносливости и повышение уровня энергии.

Немаловажной целью данного физического направления является ускорение обмена веществ и скоростного сжигания калорий. Тренировки высокой интенсивности активизируют метаболизм, что позволяет сжигать больше калорий не только во время тренировки, но и в течение следующих нескольких часов после нее. Это может быть полезно для тех, кто стремится к снижению веса или поддержанию здорового образа жизни.

Важно помнить, что НПТ тренировки требуют высокого уровня физической подготовки и здоровья. Перед началом таких тренировок всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером для определения своей подготовленности и правильного подхода к тренировочному плану.

Пример плана тренировок по НПТ, который можно выполнять на протяжении недели:

День 1. НПТ кардио-тренировка (интервальная тренировка на беговой дорожке или велотренажере):

- разминка: 5–10 минут легкой кардио-активности (бег или езда на велосипеде);

- интервалы: выполнять интервалы при высокой интенсивности (высокая скорость) в течение 30 секунд, затем переходите на низкую интенсивность (низкая скорость) на 60 секунд в качестве отдыха. Повторять цикл 10–15 раз;

- заминка: 5–10 минут легкой кардио-активности, затем растяжка мышц.

День 2. Силовая тренировка с высокой интенсивностью:

- разминка: 5–10 минут легкой кардио-активности (бег или езда на велосипеде);

- выберите 5–6 упражнений на разные группы мышц, например, приседания, отжимания, подтягивания, жим гантелей над головой, выпады;

– выполняйте каждое упражнение с максимальной интенсивностью 30 секунд, затем отдых в течение 10 секунд. Повторить каждое упражнение 3–4 раза;

– закончите тренировку растяжкой мышц.

День 3. НИТ тренировка на тренажере:

– разминка: 5–10 минут легкой кардио-активности (бег или езда на велосипеде);

– интервалы: выполняйте интервалы высокой интенсивности на тренажере (например, степпер, гребной тренажер или эллиптический тренажер) в течение 30 секунд, затем переходите на низкую интенсивность (низкая скорость) на 60 секунд в качестве отдыха. Повторяйте цикл 10–15 раз;

– заминка: 5–7 минут легкой кардио-активности, затем растяжка.

День 4. Выходной:

– выделите этот день на активный отдых (прогулка пешком), чтобы дать вашему телу время для восстановления.

День 5. НИТ тренировка с использованием силовых упражнений:

– разминка: 5–10 минут легкой кардио-активности (бег или езда на велосипеде);

– выберите 5–6 силовых упражнений, таких как приседания с гантелями, тяга штанги, жим гантелей лежа, выпады с гантелями. Выполняйте каждое упражнение с максимальной интенсивностью;

– закончите тренировку растяжкой мышц.

В целом, НИТ является эффективной и временно экономичной формой тренировки, которая позволяет получить высокий физический результат за короткое время.

В заключении, можно с уверенностью сказать, что заниматься спортом на сегодняшний день очень легко и просто. Существует различное множество направлений в физическом воспитании, и индивидуально подобрав, с учетом физической подготовленности, определенное направление, сможет не только оставаться физически и психически здоровым человеком, развить личностные качества, а также укрепить наши социальные связи.

Тренировки – это инвестиции в наше здоровье и счастье, которая приносит множество пользы и удовлетворения.

Список литературы

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 157 с.

2. Пармузина, Ю. В. Функциональный тренинг: учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 72 с.