

**MATERIAŁY**  
**XIII MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-  
PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

**NAUKA I INOWACJA - 2017**

07 -15 października 2017 roku

**Volume 4**

Przemysł  
Nauka i studia  
2017

Adres wydawcy i redakcji:  
37-700 Przemyśl,  
ul. Łukasieńskiego 7

Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji „Nauka i inowacja - 2017», Volume 4 Przemyśl: Nauka i studia -68 s.

Zespół redakcyjny:  
dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący),  
mgr inż. Dorota  
Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki,  
Andrzej Smoluk, Mieczysław  
Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak,  
Katarzyna Szuszkiewicz.

**Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji  
„Nauka i inowacja - 2017», 07 -15 października 2017 roku po sekcjach:**

e-mail: [praha@rusnauka.com](mailto:praha@rusnauka.com)

Cena 54,90 zł (w tym VAT 23%)

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2017

© Nauka i studia, 2017

**Гаврилова Н.М.**

*Киевский национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского», Украина*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ**

В современных условиях роль умственного труда постоянно возрастает, а физического падает. Все это ведет к тому, что человек не получает физических нагрузок в полном объеме. С каждым годом возрастает потребность привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Исследования различных авторов подтверждают положение о том, что рациональное использование физических упражнений не только замедляет процесс старения, но и приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния населения.

Современный оздоровительный фитнес развивается очень динамично: совершенствуются тренажеры, разрабатываются все новые методы и средства оздоровительной тренировки. Функциональная тренировка – это оздоровительный вид занятий, который предлагает широкий спектр возможностей людям, имеющим различный уровень физической подготовленности, функциональных возможностей и самых разнообразных потребностей. Это система упражнений, позволяющая скорректировать мышечный дисбаланс за счет физических упражнений, способствующая развитию координации движений, гибкости и др. физических качеств, а также улучшающая другие функции.

Условно функциональную тренировку разделяют на прикладную и оздоровительную. В оздоровительной тренировке особое внимание уделяется подбору упражнений, которые максимально отражают структуру основных движений. Тренировка построена на принципах постепенного включения в работу максимально большого количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. К наиболее

типичным функциональным упражнениям, которые человек выполняет чаще всего в повседневной жизни дома или на работе, можно отнести следующие: приседания, выпады, разгибания туловища, сгибания туловища, поворот туловища, жимы стоя, тяги стоя, упражнения на нестабильной поверхности, требующие удержания координации. Программа с неизменным набором упражнений со временем становится неэффективна даже для хорошо тренированных людей по той причине, что многократное повторение одних и тех же упражнений приводит к адаптации организма и дальнейшее улучшение физических качеств не наблюдается.

Учитывая этот факт, помимо базовых упражнений в программу включались и их модификации, а также упражнения общего и локального воздействия. Учитывая тот факт, что большинство занимающихся проводят рабочий день в положении сидя, многие упражнения в предложенной программе выполнялись в положении стоя, что позволило активизировать мышцы-стабилизаторы туловища, главным образом спины и живота. Функциональная тренировка предусматривает работу во всех основных трех плоскостях: сагитальной, фронтальной, горизонтальной, а также в промежуточных.

В занятиях оздоровительным фитнесом кроме упражнений аэробного характера выполняются упражнения направленные на развитие силовых способностей. Комплекс упражнений силовой направленности проводится методом круговой тренировки. Данный метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серий заданий, упражнений на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала. На каждой станции выполняется один вид упражнений, а количество упражнений в комплексе соответствует комплексному развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся. Функциональная тренировка проводилась под музыку, средним темпом (130–135 ударов в минуту). В подготовительной части выделялось 3 блока. Первый блок включал упражнения для мышц шеи, туловища, изолированные движения таза и бедер, элементы так называемой суставной гимнастики. Во втором блоке использовались шаги классической аэробики в сочетании с движениями руками. Для обеспечения «втягивания» движения не должны быть сложными по координации. Метод проведения упражнений – линейный, т. е. движения выполнялись последовательно одно за другим без

объединения в комбинации. Также возможно выполнение элементов и силовых упражнений в облегченном варианте, они должны выполняться в основной части. Третий блок упражнений выполнялся на растягивания основных групп мышц, задействованных в основной части занятия. Упражнения выполнялись с малой амплитудой, в положении стоя, в динамическом режиме. Основная часть состояла из последовательно выполняемых упражнений глобального, регионального и локального воздействия, направленных на развитие физических качеств. Использовался серийно-поточный метод выполнения упражнений с паузами на смену оборудования, на исправление техники выполнения в случае возникновения грубых ошибок. В зависимости от сложности упражнения для его разучивания применялся целостно-конструктивный метод (разучивание упражнения целиком), расчлененно-конструктивный метод (разучивание упражнения по частям). Занятия были построены с учетом принципа прогрессии – постепенное повышение сложности исходного упражнения за счет модификаций и изменений. В заключение основной части использовались упражнения на развитие мышц живота. Заключительная часть тренировки включала в себя упражнения на развитие гибкости.

Функциональная тренировка в занятиях представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки, в которой сочетаются упражнения избирательного и комплексного воздействия.

**FILOZOFIA**

**Турап А.К. МОНОТЕИСТИК ДІНДЕРДЕ КЕЗДЕСЕТІН КЕЙБІР ДІНИ РӨМІЗДЕР**  
 ..... 43

**FIZYCZNA KULTURA I SPORT**

**Fizyczna kultura i sport : problemy, badania, propozycje**

**Волошко Л. Б. КОМПЕТЕНТНІСНА МОДЕЛЬ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ** ..... 50

**Керимбекова Р.А., Алиева С., Жунисбекова Ж.А., Койшибаева Н.И. РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ**..... 53

**Гаврилова Н.М. ОТЖИМАНИЯ - УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.** ..... 56

**Гаврилова Н.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ**..... 59

**Гаврилова Н.М. ФІТНЕС - ЯК СУЧАСНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.** ..... 62

**Качалов А.Ю. ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВАТЕРПОЛІСТІВ.** ..... 65

**Добровольський В.Е. ВПРАВИ НА КОНІ-МАХИ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**  
 ..... 68

**CONTENTS**..... 71

**\*229473\***

**\*229509\***

**\*229529\***

**\*229548\***

**\*228482\***

**\*228336\***

**\*229513\***

**\*229465\***

**\*229425\***

**\*229166\***

**\*229196\***

**\*229333\***

**\*229494\***

**\*229428\***

**\*229523\***

**\*229429\***

**\*229334\***

**\*229467\***