

УДК 796.012.65:378

**ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В
ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

Коваленко А. Д.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголова М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье рассматривается роль функционального тренинга как эффективной формы общефизической подготовки студентов. Проанализированы классификации, методики и преимущества данного подхода. На основе литературных данных сформулированы рекомендации по внедрению комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата, коррекцию осанки и повышение общей физической работоспособности.

Ключевые слова: функциональный тренинг, общефизическая подготовка, студенты, методика, мышечно-связочная система.

**APPLICATION OF FUNCTIONAL TRAINING IN GENERAL PHYSICAL
PREPARATION OF UNIVERSITY STUDENTS**

Kovalenko A. D.

Student,

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract.

The article discusses the role of functional training as an effective form of general physical training for students. Classifications, methods and advantages of this approach are analyzed. Based on literary data, recommendations are formulated for the implementation of a set of exercises aimed at strengthening the muscular-ligamentous apparatus, correcting posture and increasing overall physical performance.

Key words: functional training, general physical fitness, students, methodology, muscular-ligamentous system.

Актуальность.

В условиях современной образовательной среды наблюдается устойчивое снижение уровня физической активности студентов, что ведет к ухудшению состояния здоровья, нарушению осанки, снижению выносливости и общей работоспособности [14]. Традиционные формы физической подготовки часто не соответствуют потребностям молодежи, не обеспечивают достаточной вовлеченности и не учитывают специфики двигательной активности в повседневной жизни [2]. Функциональный тренинг, как форма физической активности, ориентированная на улучшение межмышечной координации, баланса, силы и выносливости, представляет собой эффективное средство для Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

повышения физического потенциала студентов. Он имитирует естественные движения тела, способствует профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и адаптирован к возможностям широкого круга занимающихся [1]. Актуальность исследования заключается в необходимости внедрения инновационных, научно обоснованных подходов в общефизическую подготовку студентов с целью повышения ее эффективности и соответствия современным требованиям здоровьесбережения.

Цель исследования: обоснование и разработка методических рекомендаций по применению функционального тренинга в системе общефизической подготовки студентов высших учебных заведений, направленных на повышение их физической активности, улучшение состояния здоровья и развитие основных физических качеств.

Результаты исследования и их обсуждение.

Функциональный тренинг – это направление в системе физической подготовки, получившее широкое распространение в последние два десятилетия. Он представляет собой комплекс физических упражнений, направленных на развитие силы, координации, выносливости, гибкости и равновесия посредством имитации движений, характерных для повседневной жизни или спортивной деятельности. Основное отличие функционального тренинга от традиционных методов физической подготовки заключается в акценте на многосуставные движения, включающие работу всё тело и активизирующие стабилизационные мышечные группы [3]. Для студентов высших учебных заведений данный вид двигательной активности имеет особое значение. Во-первых, он способствует общему оздоровлению организма и профилактике хронических заболеваний, включая нарушения осанки, гиподинамию и синдром компьютерной усталости. Во-вторых, функциональный тренинг обеспечивает развитие ключевых физических качеств, необходимых не только в спорте, но и в повседневной жизни. В-третьих, его универсальность и доступность позволяют использовать этот

метод в условиях учебных занятий, независимо от уровня физической подготовки занимающихся [6].

Учитывая растущую заинтересованность преподавателей физической культуры в адаптации современных тренировочных технологий, функциональный тренинг может рассматриваться как перспективное направление в общефизической подготовке студентов. С целью научного обоснования целесообразности его внедрения в образовательный процесс был проведён теоретический анализ работ российских исследователей, посвящённых вопросам функционального тренинга и физического воспитания студенческой молодежи.

Функциональный тренинг как форма физической активности обладает рядом методических и физиологических преимуществ, обуславливающих его высокую эффективность. Одним из ключевых достоинств данного вида тренировок является комплексный характер воздействия на организм [8]. В отличие от традиционных методик, направленных на развитие изолированных физических качеств (например, только силы или выносливости), функциональный тренинг обеспечивает одновременное развитие силы, координации, гибкости, равновесия и выносливости, что делает его универсальным инструментом физического совершенствования [4]. Следует отметить и высокую степень вовлечения стабилизационных мышечных групп, прежде всего мышц кора, что имеет важное значение для профилактики нарушений осанки, болевых синдромов в пояснично-крестцовом отделе позвоночника и других функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Используемые в функциональном тренинге упражнения, как правило, имитируют движения, характерные для повседневной жизни, что положительно сказывается на двигательной автоматике и нейромышечной координации. Это особенно актуально для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни и испытывающих дефицит естественной двигательной активности [11]. К дополнительным преимуществам можно отнести экономичность и доступность

методики: занятия могут проводиться без использования дорогостоящего оборудования, с использованием собственного веса тела или простейших средств (медболы, фитболы, эспандеры, нестабильные платформы и др.). Также положительно следует оценить высокий мотивационный потенциал: функциональные тренировки, как правило, динамичны, разнообразны и воспринимаются молодёжью как интересная и нестандартная форма физической активности, что способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям [7].

Тем не менее, несмотря на очевидные достоинства, функциональный тренинг не лишен определённых методических и физиологических недостатков. Наиболее значимым ограничением является его относительная сложность для лиц с низким уровнем физической подготовки, особенно при выполнении упражнений с нестабильной опорой или высокой координационной сложностью [16]. В подобных случаях возрастает риск технических ошибок и, как следствие, вероятность получить травму опорно-двигательного аппарата. Кроме того, неправильная техника выполнения при работе с собственным весом или внешним сопротивлением может привести к чрезмерным нагрузкам на суставы и связочный аппарат. Следует также учитывать, что функциональный тренинг не является специализированной методикой для развития максимальной силы или спортивной выносливости, поэтому его использование должно рассматриваться в контексте общей физической подготовки, а не в рамках специализированной спортивной подготовки [5]. Кроме того, при наличии определённых хронических заболеваний (например, нестабильности позвоночника, гипертонической болезни, заболеваний суставов) некоторые упражнения могут быть противопоказаны или требовать существенной модификации [12]. В последние годы функциональный тренинг получил широкое распространение как в системе физического воспитания, так и в оздоровительных программах. Его особенности (комплексность, направленность на развитие двигательных

функции и приближение к естественной биомеханике движений) обусловили интерес со стороны научного сообщества. Отечественные авторы рассматривают функциональный тренинг не только как современное средство физического воспитания молодёжи, но и как эффективный компонент профилактики двигательных нарушений, коррекции гиподинамии, повышения психофизической устойчивости студентов [15]. Так, в исследовании А. А. Пастухова проведён сравнительный анализ воздействия функциональных тренировок и традиционной общефизической подготовки на показатели физической работоспособности студентов. Результаты, полученные в ходе восьминедельного эксперимента, свидетельствуют о значительном приросте показателей координации, равновесия и общей выносливости в группе, занимавшейся функциональным тренингом. Автор подчёркивает также рост мотивационной включённости и положительное отношение студентов к занятиям, что связано с новизной и динамичностью упражнений [12].

Е. И. Миронов в своей работе трактует функциональный тренинг как средство реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной среде. Он выявляет положительное влияние данного направления на функциональное состояние вегетативной нервной системы, уровень тревожности и общую стрессоустойчивость студентов. По результатам исследований, регулярное выполнение комплекса функциональных упражнений позволяет стабилизировать артериальное давление, улучшить вариабельность сердечного ритма и снизить индекс массы тела, что особенно актуально для лиц с проявлениями гиподинамии [9].

Н. В. Сергеева обосновывает педагогическую эффективность применения функционального тренинга в рамках элективных дисциплин. Автор отмечает, что уровень посещаемости занятий, построенных на принципах функциональной подготовки, выше по сравнению с традиционными формами физкультурных занятий. Это связано с более высоким уровнем вовлеченности студентов, адаптированностью тренировочного процесса и его соответствием

интересам молодёжи. Кроме того, функциональный подход позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся, предоставляя вариативность нагрузки [13].

В. В. Иванов акцентирует внимание на роли функционального тренинга в коррекции нарушений осанки и укреплении мышечного корсета. В исследовании применялись упражнения на нестабильных опорах с акцентом на включение мышц-стабилизаторов, что способствовало значительному снижению жалоб на боли в пояснице и улучшению биомеханических показателей осанки. По мнению автора, функциональный тренинг должен стать приоритетным средством профилактики статико-динамических нарушений у студентов [5].

Отдельного внимания заслуживает работа С. И. Николаевой, в которой функциональный тренинг рассматривается как элемент программы лечебной физической культуры для студентов с начальными формами сколиоза и плоскостопия. Применение упражнений с акцентом на симметричную и асимметричную нагрузку на мышцы туловища позволило добиться коррекции осанки, повышения силы мышц спины и улучшения пространственной координации. Автор подчёркивает необходимость квалифицированного методического сопровождения при работе с данной категорией обучающихся [10].

Таким образом, анализ современных отечественных исследований позволяет утверждать, что функциональный тренинг представляет собой перспективное направление в системе физического воспитания студентов. Его эффективность доказана в аспектах физического, психоэмоционального и соматического оздоровления. Тем не менее, необходимость индивидуального подхода и методической подготовки преподавателя остаются ключевыми условиями успешной реализации программ данного типа.

Выводы. Функциональный тренинг является эффективным инструментом для улучшения физической подготовки студентов: он развивает Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ключевые физические качества, такие как сила, выносливость, координация и гибкость и способствует не только улучшению физического состояния, но и повышению психоэмоциональной устойчивости и мотивации к занятиям физической культурой. Несмотря на высокий адаптационный потенциал метода, его применение требует учёта индивидуальных особенностей студентов и возможных противопоказаний, связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список

1. Баранов, В. А. Физиология спорта / В. А. Баранов, В. Л. Карпман. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2013. – 328 с.
2. Вишневский, Н. М. Теория и методика физической культуры / Н. М. Вишневский. – М.: Академия, 2015. – 384 с.
3. Гришин, А. А. Влияние функционального тренинга на психофизическое состояние студентов / А. А. Гришин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №10. – С. 72–74.
4. Ермаков, С. С. Функциональный тренинг: современные подходы и методики / С. С. Ермаков. – М.: Советский спорт, 2016. – 192 с.
5. Иванов, В. В. Функциональный тренинг в коррекции нарушений осанки у студентов / В. В. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №5. – С. 22–25.
6. Кузнецов, В. И. Биомеханика и методика функциональных упражнений / В. И. Кузнецов. – СПб.: Лань, 2015. – 288 с.
7. Ларионов, Д. В. Сравнительный анализ функционального и традиционного тренинга / Д. В. Ларионов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №4. – С. 58–61.
8. Лях, В. И. Теория и методика физического воспитания / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Академия, 2014. – 336 с.
9. Миронов, Е. И. Функциональный тренинг в контексте здоровьесберегающих технологий / Е. И. Миронов // Вестник Тюменского ГУ. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

– 2017. – №3. – С. 145–148.

10. Николаева, С. И. Применение функционального тренинга в лечебной физкультуре студентов / С. И. Николаева // Научные ведомости. Серия: Медицина, фармация. – 2016. – №2. – С. 112–115.

11. Орехов, В. А. Оздоровительный тренинг / В. А. Орехов. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 192 с.

12. Пастухов, А. А. Педагогические условия реализации функционального тренинга в вузе / А. А. Пастухов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 78–81.

13. Сергеева, Н. В. Влияние функционального тренинга на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Н. В. Сергеева // Вестник Томского ГПУ. – 2016. – №12. – С. 64–67.

14. Смирнов, В. П. Физическая культура и здоровье студенческой молодёжи / В. П. Смирнов. – Екатеринбург: УрФУ, 2013. – 216 с.

15. Сухарев, А. Г. Общая физическая подготовка / А. Г. Сухарев. – М.: Академия, 2015. – 248 с.

16. Ульянова, М. Н. Методические аспекты применения функционального тренинга в вузах / М. Н. Ульянова // Спортивная наука и практика. – 2020. – №1. – С. 92–95.