

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Пантус О.О.

Поліський національний університет

Актуальність дослідження. У сучасних умовах активно оновлюються численні сфери життя, і система фізичного виховання студентів не є винятком. Це зумовлено необхідністю перерозподілу цілей, завдань та методів навчання, щоб поліпшити фізичну підготовленість молоді, її функціональний стан і сприяти формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. З огляду на те, що сьогодні спостерігається зниження рівня здоров'я та фізичної активності серед молоді, а також зростання частки здобувачів вищої освіти, що потребують переводу до спеціальної медичної групи, виникає нагальна потреба в застосуванні інноваційних методів фізичного виховання. Важливість удосконалення сучасної системи фізкультурної освіти продиктована також відхиленням засобів педагогічного процесу від мотиваційних інтересів студентської молоді.

Останнім часом спостерігається посилення значення фізичних вправ у підтримці здоров'я, профілактиці хвороб та продовженні життя. Одним із найбільш популярних та ефективних напрямків є використання функціонального тренінгу як складової фізкультурної освіти [5].

Функціональний тренінг – це спеціалізована форма тренування, яка спрямована на комплексне вдосконалення всіх фізичних якостей. Цей вид

тренувань базується на рухах, які імітують повсякденні дії людини, що в результаті сприяє розвитку функціональної сили м'язів. Для таких тренувань використовують обладнання, яке дозволяє здійснювати рухи вільно, без обмежень у траєкторії: спеціальні тренажери, медболі, платформи для балансування, вільні ваги. При чому м'язи працюють і рухаються найбільш звичайним, природнім для них чином, як у повсякденному житті. Ці м'язи важливі для підтримки правильного положення хребта і постави. Простота вправ не виключає їхньої ефективності, оскільки всі групи м'язів, включаючи глибокі, активуються в процесі тренування. Завдяки такому підходу зменшується навантаження на суглоби та хребет, що мінімізує ризик травм. Тому функціональний тренінг може бути корисним як для студентів основної, так і спеціальної медичної групи.

Особливістю функціонального тренінгу є його універсальність, оскільки такі вправи підходять для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи в основному використовують вагу власного тіла або легкі обтяження, що робить їх доступними для всіх. Такий тренінг дозволяє поступово розвивати силу та витривалість без складних рухів чи інтенсивних тренувань, готуючи організм до вирішення обов'язкових завдань.

Варіативність функціонального тренінгу також є важливою перевагою, оскільки вправи в ньому завжди змінюються і комбінуються, створюючи унікальні та неповторні комплекси для кожного заняття. Це підвищує інтерес до фізичних навантажень та мотивує студентів займатися спортом не тільки в тренажерному залі, а й самотійно удома.

Мета дослідження – вивчити вплив функціонального тренінгу на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти і їхню мотивацію до занять фізичними вправами.

Результати досліджень. В основі функціонального тренінгу лежать наступні принципи: впровадження багатосуглобових рухів, пліометрія, інтервальні та кругові тренування, змінність навантаження та амплітуди рухів, використання нестандартного спортивного інвентарю [1]. Зміна навантажень на функціональних тренуваннях здійснюється за рахунок ускладнення рухів (вправ), що виконуються. Такий підхід сприяє покращенню функціональної сили, що важливо для здобувачів з різними рівнями підготовленості, і знижує ризик травм [2, 3, 6 та ін.]. Функціональний тренінг ідеальним зміцнює здоров'я та робить гарну статуру на довгі роки.

Для оптимальних результатів необхідно вибрати відповідний рівень навантаження та вправи, які сприятимуть активації та зміцненню всіх м'язових груп. При цьому застосування тренажерів з вільною траєкторією руху дозволяє максимально задіяти різні м'язи та знижує ризик отримання травм. До них належать тягові тренажери зі змінною вагою, медболі, м'ячі, фітболи, степ-платформи, балансуєчі платформи BOSU, TRX-тренажери, гантелі, гирі, боді-бари, амортизатори та батути. Крім цього, тіло без чіткої фіксації утримує рівновагу, що включає до роботи дрібні м'язи, тим самим зміцнюючи хребет, та

приводить до втрати додаткових зайвих калорій. Функціональне тренування можна використовувати як в підготовчій, так й в основній частині заняття.

Аналізу медичного огляду у 2023–2025 н. р. довів, що майже третина здобувачів вищої освіти І курсу Поліського національного університету потребує занять з фізичного виховання в спеціальній медичній групі через відхилення у стані здоров'я. Дані тестування першокурсників основної медичної групи при складанні сесій у 2023–2025 н. р. показав їхній низький рівень фізичної підготовленості. Однією з причин погіршення фізичної форми є малорухливий спосіб життя [4].

Враховуючи це, викладачі університету активно впроваджують у навчальний процес нові методи тренувань, зокрема функціональний тренінг. Наприклад, у 2023–2025 н. р. для здобувачок проводилися заняття з фітбол-аеробіки методом тривалої безперервної вправи з помірною інтенсивністю, паузи на відпочинок були нетривалі та заповнювалися лише зміною вихідного положення на фітболі. Тому заняття фітбол-аеробікою можна вважати функціональним тренінгом. Вправи підберилися технічно нескладні, з невеликою амплітудою та плавністю виконання рухів. Це дозволило створити ефективний тренувальний комплекс для студенток з різним рівнем фізичної підготовленості.

Підготовча частина включала аеробні вправи: базові рухи аеробіки, ходьба та стрибки «сидячі на фітболі», які розвивають загальну витривалість, та вправи на розвиток гнучкості – стретчинг «сидячі на фітболі». В основній частині поєднувались аеробні та силові вправи з використанням фітболів як опори, предмета, амортизатора, обтяження. Таке навантаження спрямоване на розвиток силової витривалості, сили, координації, рівноваги. У заключній частині проводилась дихальна гімнастика та стретчинг, які заспокоювали нервову систему та стимулювали процеси відновлення організму після тренування. Інтенсивність навантаження визначалася підрахунком викладачем кількості повторів у підході. Фізичне навантаження корегувалося за рахунок зміни темпу музичного супроводу, в силових вправах – зміною амплітуди рухів, вихідних положень, додатковим обтяженням (гантелі).

Всі заняття фітбол-аеробікою відбувалися під музику, що емоційно забарвлювало їх. Здобувачки в кінці заняття перебували в гарному настрої, добре себе почували та мали бажання й в подальшому займатися функціональним тренінгом. Відвідування занять було стабільним, та дещо покращилось. Це говорить про те, що такі заняття приваблюють дівчат до занять фізичними вправами та зацікавлюють у розвитку своїх фізичних якостей.

Висновки. Функціональний тренінг вважається ефективним засобом покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Він сприяє розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості, а також стимулює інтерес до фізичних вправ і здорового способу життя. Завдяки можливості адаптувати навантаження та варіативності вправ, цей вид тренінгу є доступним для всіх студентів, включаючи тих, хто має проблеми зі здоров'ям.

Список використаних джерел

1. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Рябіна С.А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 5 (113). С. 23 – 26.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2021. – 528 с.
3. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
4. Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С. Табата як засіб удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи: зб. наук. пр. I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 18 червня 2021 р. Житомир: Вид-во «Рута», 2021. С. 60 – 66.
5. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти. Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. С. 228–231.
6. Griбан Grygoriy, Pavlo Tkachenko. Improvement of strength qualities of higher education seekers by the means of kettlebell sports and corresponding exercises. Education and science in the period of global crises and conflicts in the 21st century: [collective monograph]. Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2023. P. 247–268.