

УДК 796.015.2:378

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О. О. Пантус

Поліський національний університет, вул. Старий бульвар, 7,
Житомир, 10008, Україна

Сучасний етап розвитку вищої школи в Україні характеризується пошуком нових форм та методів зміцнення здоров'я студентської молоді. Проблема збереження здоров'я здобувачів освіти набуває особливої гостроти в умовах інтенсифікації освітнього процесу та тотальної цифровізації. Гіподинамія стала провідним чинником розвитку метаболічних порушень та деградації м'язового корсета сучасного студента. Традиційні підходи до фізичного виховання часто не повною мірою задовольняють

мотиваційні запити молоді та не враховують необхідність розвитку прикладних рухових якостей, необхідних у повсякденному та майбутньому професійному житті.

У цьому контексті функціональний тренінг постає як одна з найбільш прогресивних, практикоорієнтованих та ефективних оздоровчих технологій. Його ключова ідея полягає не в ізолюваному розвитку окремих м'язових груп, а у вдосконаленні природних рухових патернів людини: присідань, нахилів, випадів, жимів та тяг [5]. Функціональний тренінг базується на залученні цілих м'язових ланцюгів в одному русі [1]. Рух є багатосуглобовим та інтегрованим, опрацьовуючи все тіло одночасно. В результаті розвивається міжм'язова координація. Внаслідок тіло студента стає сильнішим як цілісна структура. Інтегровані вправи покращують здатність нервової системи керувати складними рухами, що підвищує загальну рухову грамотність.

Життя – це хаотичні рухи. Для студентської молоді, яка проводить значний час у статичному сидячому положенні, критично важливою є фізичне навантаження у трьох анатомічних площинах: сагітальній, фронтальній та горизонтальній. Багатоплощинне тренування готує опорно-руховий апарат до непередбачуваних векторів навантаження, знижуючи ризик побутового травматизму [2, 5]. Це дозволяє формувати «розумне тіло», здатне ефективно та безпечно виконувати різнопланові фізичні завдання, що є основою функціональної грамотності особистості.

Акцент на залучення м'язів-стабілізаторів (кору) – це ключовий аспект, який робить функціональний тренінг ефективним для здоров'я хребта. Концепція кору як силової платформи забезпечує безпечну передачу зусилля від ніг до верхньої частини тіла. Кожен рух починається з активації центру, що захищає хребет від травм. Будь-яка вправа автоматично стає вправою на прес та м'язи-розгиначі хребта. Це є критично важливим для корекції «студентської постанти» [2]. А використання у вправах нестабільної опори змушує нервову систему задіювати глибокі м'язи-стабілізатори, які майже не працюють у звичайному житті [4]. Це розвиває справжню «функціональну міцність». Сильний кор утримує хребці у правильному положенні, що є найкращою профілактикою остеохондрозу та гриж. Оскільки діафрагма є частиною кору, тренування центру покращує глибину дихання та кисневе забезпечення мозку під час навчання. Студент вчиться використовувати все тіло як єдиний важіль.

Це робить будь-яку фізичну активність легшою та безпечнішою. Висока енерговитратність функціональних комплексів (через залучення великої кількості м'язових груп одночасно) сприяє покращенню показників аеробної та анаеробної витривалості. Регулярні заняття активізують метаболізм, що є ефективною профілактикою ожиріння [2].

Однією з головних переваг функціонального тренінгу є мінімізація або повна відсутність осьового навантаження на хребет. У функціональному тренінгу замість зовнішнього обтяження використовується вектор сили тяжіння та кут нахилу власного тіла. Це дозволяє використовувати методiku для студентів спеціальної медичної групи [2, 4], допомагаючи у відновленні мобільності суглобів та усуненні м'язових дисбалансів. При сколіозі та кіфозі функціональні вправи допомагають зміцнити асиметричні м'язи без ризику посилення деформації хребта. При протрузіях відсутність стиснення дисків дозволяє безпечно розвивати силу ніг та спини. Для реабілітаційного ефекту багато вправ на TRX запозичені з фізіотерапії, оскільки вони дозволяють м'яко відновлювати рухливість суглобів без ударних навантажень.

Один з найважливіших чинників успіху в педагогіці – це мотивація. У закладах вищої освіти часто спостерігається зниження інтересу студентів до традиційних занять. Функціональний тренінг вирішує цю проблему через високу варіативність та психологічну гнучкість, підлаштовуючись під психоемоційний стан студента та умови зовнішнього середовища [2]. Функціональний тренінг дозволяє щотижня змінювати не лише вправи, а й методи їх виконання (кругове тренування, Табата, піраміда та ін.). Функціональні вправи вимагають концентрації на балансі та координації, відволікаючи студента від думок про власні проблеми. Відбувається активне перемикання збудження в корі головного мозку з інтелектуальної діяльності на контрольну рухову функцію.

Функціональний тренінг легко перетворюється на командну гру. Використання форматів «партнерських тренувань» (наприклад, один тримає планку, поки інший виконує тягу на TRX) зміцнює соціальні зв'язки в групі. Присутність однокурсників та елемент здорового суперництва підвищують загальну емоційну привабливість фізичного виховання. Диференційований підхід на заняттях функціональним тренінгом (особливо на TRX) дозволяє кожному із студентів з кардинально різним рівнем фізичної підготовленості працювати в межах своїх можливостей, що

полегшує роботу викладача в умовах інклюзивності. Знання функціональних принципів дозволяє здобувачу ефективно тренуватися в парку, на спортивному майданчику біля гуртожитку чи навіть у кімнаті. Це формує автономність та відповідальність за власне здоров'я.

В Поліському національному університеті у 2023-2026 н.р. для студенток на заняттях з фізичного виховання проводилась фітбол-аеробіка, а у 2025-2026 н.р. для здобувачів – пропонувалося виконання комплексу вправ на підвісних системах TRX. Практика показала, що студенти демонструють на 25-30% вищу відвідуваність занять, якщо вони побудовані за принципами функціонального тренінгу. Це пояснюється різноманітністю вправ та швидким відчуттям прогресу в реальних життєвих показниках: легкості підйому по сходах, меншій втомі, покращенні постави, відсутності болю в спині після лекцій [3].

Висновки. Функціональний тренінг є одним із найбільш ефективних засобів формування здоров'я сучасної студентської молоді. Його користь полягає не лише у розвитку фізичних якостей (сили, спритності, витривалості), а й у формуванні цілісної системи управління власним тілом. Впровадження цієї методики в систему фізичного виховання ЗВО дозволяє комплексно вирішувати завдання профілактики гіподинамії та створення міцного фундаменту здоров'я для майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Гаєва С. О., Гаєвий В. Ю., Рябіна С. А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5(113). С. 23–26.
2. Пантус О. О. Функціональний тренінг як метод покращення фізичної підготовленості студентів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конф., (17 березня 2025 року). Житомир : Поліський національний університет, 2025. С. 62–65.
3. Пантус О. О. TRX-тренінг у системі фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2025 р. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 173–174.
4. 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). Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. С. 228–231.

5. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 119–127.