

УДК 378.016:796

И.И. Молодцова,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия

Функциональный тренинг для студентов педагогического вуза

В данной статье рассматривается применение функционального тренинга на занятиях по физвоспитанию со студентами педагогического вуза. В статье описана возможность применения упражнений функционального тренинга со студентами разных медицинских групп, виды и характеристика упражнений.

Функциональный тренинг, тренажеры, мышечные группы.

I. I. Molodtsova,
Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines and Physical Education
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia

Functional training for students of pedagogical university

This article discusses the use of functional training in physical education classes with students of pedagogical university. The possibility of using functional training exercises with students of different medical groups, types and characteristics of exercises is described.

***Keywords:** Functional training, fitness equipment, muscle groups.*

Функциональный тренинг один из новых этапов развития фитнеса, физической культуры и спорта. Функциональный тренинг предлагает широкие возможности для тренировок людям любого уровня подготовки, возраста, физиологических особенностей и разнообразных потребностей относительно своей физической формы. Особенно это актуально для студенческого возраста. Родоначальниками развития данного направления в России стали тренеры Андрей Жуков и Антон Феоктистов.

Основы данного вида тренировок заключаются в том, что движения, используемые в тренировке, имитируют повседневные движения, благодаря чему улучшается функциональная сила участвующих в них мышц. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной — это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Поэтому мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Благодаря этому, пропадает излишнее напряжение в суставах и позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки, как это бывает на обычных тренажерах. При этом, тренировка становится с одной стороны более простой, а с другой более эффективной, что позволяет использовать этот вид тренинга для основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Чтобы организм находился в отличной форме, необходимы регулярные физические нагрузки, правильное питание и восстановление. Придерживаясь этих принципов можно эффективно избавиться от усталости, вялости и распространённых заболеваний, связанных с ослаблением иммунитета. Здоровое питание предполагает исключение из рациона вредных продуктов, заменив их на натуральное и сбалансированное питание. Восстановление предусматривает режим труда и отдыха, сон не менее 7-8 часов, а с

физической нагрузкой все намного сложнее.

Для положительного результата следует выбирать наиболее оптимальный для каждого занимающегося вид физической нагрузки, который поможет задействовать нужные группы мышц и укрепить весь организм в целом. На сегодняшний день отмечается разнообразие видов спорта и фитнеса, поэтому к оптимальному выбору необходимо подходить с особой тщательностью. Одним из эффективных видов физической нагрузки является функциональный тренинг.

Данный вид тренировки существенно отличается от привычных для многих видов спорта. Большинство из них направлены на уменьшение массы тела, избавление от жировых отложений или наращивание мышц. Функциональный тренинг позволяет поддерживать в тонусе те мышцы, которые задействуются в обычной жизни и необходимы для совершения повседневных задач. Благодаря довольно простым упражнениям, можно тренировать абсолютно все группы мышц, в том числе и глубокие, которые сложно задействовать в процессе обычных силовых или кардиотренировок. Это важно, так как именно эти мышцы отвечают за поддержку позвоночника, ровную осанку, правильную походку, а также за противодействие силам гравитации и удержание тела в вертикальном положении. Кроме того, благодаря функциональному тренингу можно существенно улучшить координацию движений, выносливость и мышечную силу. Регулярные тренировки смогут превратить повседневные движения в правильную и динамичную работу организма [3, с. 64].

Первая и самая важная особенность функционального тренинга, которая заслуживает внимания, - это его универсальность. Заниматься функциональным тренингом могут люди разного возраста, начиная от школьников и студентов, и заканчивая пенсионерами. Дело в том, что в каждом возрасте организм требует повышенной заботы, и, чем раньше начать готовить организм к предстоящим трудностям, тем проще в дальнейшем будет с ними справиться. Людям, регулярно занимающимся физической культурой и спортом, гораздо легче выполнять любые физические нагрузки, в том числе и повседневные. Кроме того, упражнения, входящие в комплекс функционального тренинга, не требуют никакой особой спортивной подготовки. Это говорит о его доступности для всех и каждого. Если большинство видов спорта предполагают неестественные для организма человека движения и манипуляции с тяжёлыми весами, то функциональный тренинг основан на совершенно противоположных принципах. Все упражнения, входящие в тренировочный комплекс повторяют обычные движения тела, которые делает практически каждый человек достаточно часто. Поэтому для их выполнения не придётся долго думать и прилагать много усилий. Что касается веса, то, в основном, в процессе функционального тренинга используется вес собственного тела, либо небольшие дополнительные веса. Это помогает не только развивать мышцы, но и укреплять их, готовя к выполнению обязательных задач. Такие тренировки способствуют не только увеличению силы и выносливости, но и улучшению гибкости, координации движений, а также равновесия [2, с. 64].

Ещё одна особенность и отличительная черта функционального тренинга – это его вариативность. Благодаря тому, что в процессе занятий необходимо выполнять как можно более простые и естественные для организма движения, их количество может быть настолько велико, что каждая новая тренировка будет состоять из уникальных и не повторяющихся комплексов, задействующих различные группы мышц постепенно укрепляя их. Это в свою очередь будет повышать интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, заниматься функциональным тренингом сможет каждый желающий и не только в спортзале, но и в домашних условиях, предварительно изучив правила и

рекомендации, которые следует соблюдать в процессе любых физических нагрузок во избежание нежелательных травм.

Выделим преимущества данного вида физической нагрузки. Прежде всего, в процессе занятий, предполагающих выполнение максимально естественных для организма движений, работают не только мышцы, но и связки и костная система. Они получают определённый уровень нагрузки, которая создаётся при реальной жизни и, благодаря этому, постоянно укрепляется. Это позволяет существенно снизить вероятность переломов, растяжений и других травм.

Нагрузка, которой подвергается организм в процессе функционального тренинга, равномерно распределяется, задействуя и мышцы и связочный аппарат. Это позволяет увеличить продуктивность тренировки и ускорить процесс сжигания калорий, что, непременно, будет полезно тем, кто стремится избавиться от избыточного веса.

Следует также учесть, что усложнение функциональных тренировок осуществляется не за счёт увеличения используемого веса, а при помощи усложнения выполняемых движений. Таким образом, в процессе тренировки можно избежать нежелательного чрезмерного напряжения в суставах и позвоночнике, что сведёт вероятность травм к минимуму. Всё это делает функциональный тренинг идеальным для тех, кто хочет улучшить своё состояние здоровья и сохранить тело красивым и подтянутым на долгие годы, не прилагая для этого особых усилий [3, с. 65].

Как правило, в процессе функциональной тренировки используются тренажёры со свободной траекторией движений, которые позволяют выполнять сразу несколько различных упражнений, задействуя при этом максимальное количество мышц. В число наиболее оптимальных тренажёров, используемых при функциональном тренинге, входят тяговые тренажёры с возможностью самостоятельно менять вес, мячи, свободные веса, амортизаторы и батуты. Среди специальных тренажёров для функционального тренинга используются.

Медбол. Можно использовать как нестабильную опору например, во время планки или как своего рода утяжелитель. Медбол может представляться в различных весах, а так же иметь рукоятки для хвата.

Фит-бол. Упражнения на фит-боле в фитнес центрах выносятся в отдельную тренировку. С помощью фит-бола можно прорабатывать множество мышц, включая мышцы пресса. Фит-бол используют как опору во время выполнений упражнений, так и в качестве утяжеления.

Резиновый амортизатор. Во время работы с данным оборудованием отсутствует инерция веса, которая характерна для утяжелителей. Существует множество эффективных упражнений с амортизатором, в домашних условиях ,стоит лишь включить воображение.

BOSU. Тренировка на BOSU (нестабильной платформе) развивает координацию и баланс.

TRX. Упражнения для TRX более чем разнообразны, они задействуют только вес собственного тела, данное приспособление отлично подходит как для тренировок в тренажерном зале, так и дома [6, с. 16].

Как правило, именно на таких тренажёрах работает максимальное количество мышц, которые не задействуются в процессе выполнения упражнений на обычных силовых или кардиотренажёрах. Помимо этого, не имея чёткой фиксации, тело старается удержать равновесие, что приводит к работе внутренних мышц и укреплению позвоночника. Количество затрачиваемой на это энергии становится залогом сжигания большого объёма калорий и придания телу изящного силуэта. При занятиях на батуте появляется дополнительное преимущество, так как во время приземления, его пружинящая

поверхность принимает на себя основную часть ударной нагрузки, уберегая тем самым суставы от чрезмерного воздействия. В некоторых случаях, функциональная тренировка является дополнением к силовой, выполняя роль разминки, позволяя подготовить мышцы и организм к предстоящим нагрузкам. То есть ее можно использовать и в подготовительной и в основной части занятия.

Начинать функциональную тренировку необходимо с разминки, которая включает в себя кардионагрузку: легкий бег, быструю ходьбу, прыжки на скакалке. Продолжением разминки служат упражнения для улучшения мобильности суставов и эластичности связок: наклоны, повороты и круговые движения. Дополнительный разогрев необходим именно тем мышцам, которые будут максимально задействованы во время занятий.

Сегодня функциональный тренинг предлагают как способ увеличения координации, мышечной силы и выносливости – и, в конечном счете, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни и спортивной работы.

Основной принцип функционального тренинга – адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Этот тип тренинга – идеальный способ максимизировать также и спортивную подготовку. Это дает возможность студентам подтянуть отстающие или слабые в развитии мышечные группы. Дополняя традиционную силовую тренировку, функциональный тренинг может проводиться также и как отдельная тренировка с оборудованием или без него. В качестве оборудования обычно используют свободные веса, тяговые тренажеры, амортизаторы, оборудование для тренировки баланса и т.д. Обычно такое оборудование есть в каждом Вузе, что делает возможным активное применение функционального тренинга на занятиях по физвоспитанию со студентами разного уровня здоровья и подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кокорев, Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов [Текст] / Д.А. Кокорев // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – №1(8). – С. 134-137.
2. Кокорев, Д.А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов [Текст] / Д.А. Кокорев, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16-18.
3. Лебедихина, Т.М. Тренировочная система кроссфит [Текст] / Т.М. Лебедихина, В.А. Станкевич. – Екатеринбург : УрФУ, 2013. – 66 с.
4. Мирошников, А.Б. Методология функционального тренинга [Электронный ресурс] / А.Б. Мирошников. – Режим доступа: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>.
5. Мясинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] / Е.Б. Мясинченко, В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
6. Самыличев, А.С. Теория и методика физической культуры [Текст] / А.С. Самыличев. – Нижний Новгород : Цветной мир, 2013. – 36 с.

REFERENCES

1. Kokorev D.A. Crossfit trenirovki kak innovacionnyj komponent v fizicheskom vospitanii studentov [Crossfit training as an innovative component in the physical education of students]. *Prioritetnye napravleniya razvitiya nauki i obrazovaniya* [Priority directions of development of science and education], 2016, no. 1(8), pp. 134-137.
2. Kokorev D.A., Vyprikov D.V., Vezenicyn O.V. Metodika ispolzovaniya funkcionalnogo mnogoborya (krossfita) v processe fizicheskogo vospitaniya studentov [The technique of using functional all-round (crossfit) in the process of physical education of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 9, pp. 16-18.

3. Lebedihina T.M., Stankevich V.A. Trenirovochnaya sistema krossfit [Training system crossfit]. Ekaterinburg: UrFU, 2013. 66 p.
4. Miroshnikov A.B. Metodologiya funkcionalnogo treninga [Elektronnyi resurs] [Methodology of functional training]. URL: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>.
5. Myakinchenko E.B., Seluyanov V.N. Razvitie lokalnoj myshechnoj vynoslivosti v ciklicheskih vidah sporta [Development of local muscular endurance in cyclic sports]. Moscow: TVT Divizion, 2009. 360 p.
6. Samylichev A.S. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and methods of physical culture]. Nizhnij Novgorod: Cvetnoj mir, 2013. 36 p.