

УДК 796-057.87(045)

**В. В. Білецька, Є. М. Петренко, І. Б. Бондаренко**

Національний авіаційний університет

## **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК**

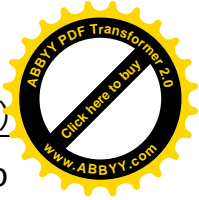
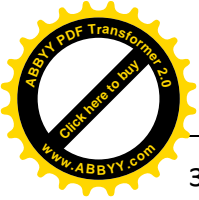
*У статті систематизовано засоби занять функціональним тренінгом, особливості їхнього розподілу в заняттях різної спрямованості, а також обґрунтовано раціональну структуру різних програм занять функціональним тренінгом в процесі фізичного виховання студенток для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** студентки, фізичне виховання, функціональний тренінг, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** За останні 10 років серед студентів збільшилася кількість серцево-судинних захворювань на 22 %, інфекційних захворювань – на 13 %, хвороб органів травлення – на 12 %, онкологічних, нервових і психічних захворювань – на 6 %, хвороб органів дихання – на 5 %. Факторами ризику розвитку різних захворювань є: несприятливі екологічні умови, алкоголізм, тютюнокуріння, ожиріння, надлишкова вага, неконтрольована гіпертензія, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування [2; 5]. Настільки невтішний прогноз свідчить про те, що особливу увагу варто приділяти ранній діагностиці і профілактиці захворювань, а також поліпшенню якості життя. Тому лікарі, тренери й педагоги наполягають на реалізації здорового способу життя, відмові від шкідливих звичок, раціональному харчуванні та регулярному фізичному тренінгу, як основному фактору здорового способу життя.

**Аналіз актуальних досліджень.** На сьогоднішній день пропонуються різні фітнес – програми для реалізації фізкультурно-оздоровчих інтересів населення, у тому числі і студентської молоді. Все більшу популярність здобувають заняття функціональним тренінгом, що дозволяють в одному занятті задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи у поєднанні з дихальними [3; 8].

Особливо актуальні такі заняття для дівчат 17–20 років, які намагаються підвищити рівень фізичного стану, вдосконалити статуру, локально впливати на проблемні зони свого тіла та при цьому підвищити рівень фізичної підготовленості [6; 7]. Однак, різна спрямованість занять функціональним тренінгом, використання в заняттях додаткового обладнання вимагають наукового обґрунтування раціональної структури та



змісту програм занять функціональним тренінгом для студенток з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості [1; 2; 4]. Тому вивчення і систематизація засобів занять, особливостей їхнього розподілу в заняттях різної спрямованості, а також обґрунтування раціональної структури різних програм занять функціональним тренінгом для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат є актуальним.

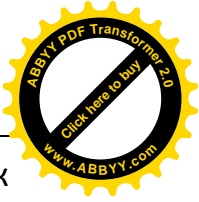
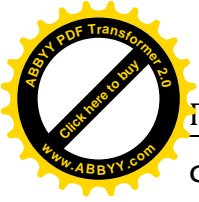
Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до науково-дослідної роботи Національного авіаційного університету № 14/12.02.07 «Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами 1 курсу Національного авіаційного університету» (№ державної реєстрації 0110U006654, удк 378.145:796.011.3(04731)).

**Мета роботи:** обґрунтування та розробка раціональної структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять функціональним тренінгом для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 17–20 років.

За даними спеціальної науково-методичної літератури проведено аналіз фізкультурно-оздоровчого потенціалу; охарактеризований соціально-психологічний статус, морфо-функціональний стан і фізична підготовленість студенток, які займаються функціональним тренінгом; розроблено й обґрунтовано програму занять функціональним тренінгом для дівчат 17–20 років з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості; оцінено ефективність розробленої програми занять функціональним тренінгом.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи досліджень: аналіз даних спеціальної літератури; метод анкетування; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи; метод оцінки рівня фізичного стану; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 28 студенток Національного авіаційного університету, які займаються функціональним тренінгом.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що функціональний тренінг є гарним видом занять для відновлення організму після довгої відсутності рухової активності або в після реабілітаційний період. Особливо ефективні ці заняття в процесі фізичного виховання студенток.



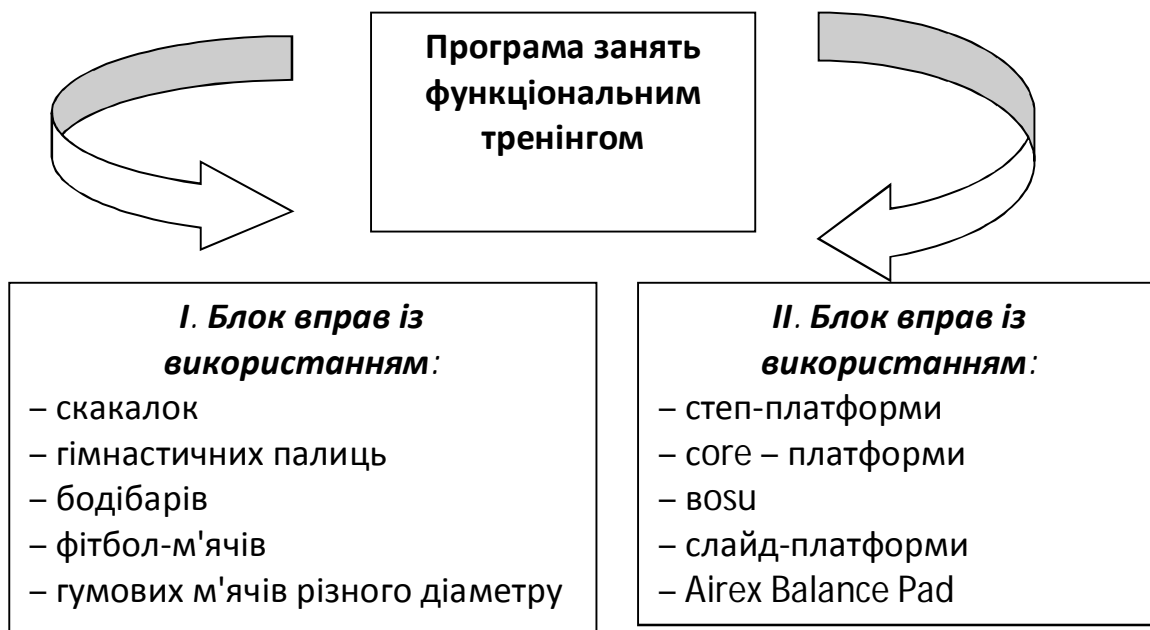
Функціональний тренінг – це тренування, спрямоване на розвиток гнучкості, сили та координаційних здібностей. Заняття за цією програмою не вимагають попередньої підготовки й підходять для людей з низьким рівнем фізичних можливостей.

Найбільш популярними напрямками функціонального тренінгу є тренінг із використанням степ-платформ, Core-платформ, Bosu (гумових напівсфер), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), балансувальних подушок Airex Balance Pad (подушок, виготовлених з м'якого «пінного» матеріалу»), скакалок, гімнастичних палиць, гумових м'ячів, бодібарів.

Результати анкетного опитування свідчать про те, що більшість опитаних студенток у віці 17–20 років займаються фітнесом від 2 до 3 років (43,5%).

Пріоритетними мотивами занять є зниження маси тіла (40%), корекція пропорцій тіла – у 30% випадків, спілкування – у 20% випадків, збільшення м'язової маси – 6,6% та ін. Найбільш важливими для активного життя якостями респонденти вважають витривалість, силу та гнучкість, а одна третина опитаних дівчат вирішила віддати належне всім п'яти фізичним якостям. Найпроблемнішими зонами тіла, на думку респондентів, є стегна й сідниці. З метою їхньої корекції більшість студенток готові присвятити заняттям функціональним тренінгом 3 години на тиждень і більше.

Програма занять складалася з різних напрямів з пріоритетним розвитком одного або одночасно кількох рухових якостей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання: степ-платформи, Core-платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи, фітбол – м'ячі, гумові м'ячі, стрибалки, гімнастичні палиці, бодібари, що дозволило урізноманітнити заняття й більш цілеспрямовано впливати на організм дівчат з метою підвищення рівня фізичної підготовленості. Тренування проводилися з мінімальним використанням обладнання, додавалися модифікації та варіації програм, спрямовані на розвиток сили, гнучкості та координаційних здібностей (рис. 1).



*Рис. 1. Програма занять функціональним тренінгом*

Протягом 6-місячних занять спостерігалися статистично значимі збільшення результатів рухових тестів у студенток (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати рухових тестів обстежених студенток (n=28)\***

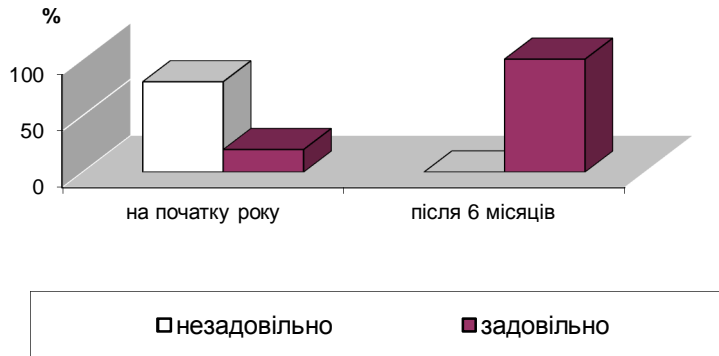
| № | Тест                                     | На початку року                | Після 6 міс. занять            | Me <sub>1</sub> – Me <sub>2</sub><br>(за критерієм Манна-Уїтні) |
|---|--|--------------------------------|--------------------------------|---|
|   |  | Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.] | Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.] |   |
| 1 | Нахил стоячи, см                         | 8,3 [5,5; 13]                  | 11,0 [7; 17]                   | p<0,05  |
| 2 | Утримання рівноваги на степ-платформі, с | 22,4 [18; 33,5]                | 28,6 [21; 37]                  | p<0,05  |
| 3 | Утримання рівноваги на босу, с           | 7,3 [5; 11]                    | 9,5 [6; 11]                    | p<0,05  |
| 4 | Згинання-розгинання рук, к-ть разів      | 22,4 [17,5; 26]                | 28,6 [18; 28]                  | p<0,05  |

\*Примітка: Me – медіана; н.кв. – нижній квантиль (відмежовує 25% об'єктів із найменшими значеннями ознаки); в.кв. – верхній квантиль (відмежовує 25% об'єктів із найбільшими значеннями ознаки)

Так, у дівчат, які займалися функціональним тренінгом, покращилася гнучкість (за результатами тесту «нахил стоячи» p<0,05), покращилася статична рівновага (за результатами тестів «утримання рівноваги на степ –

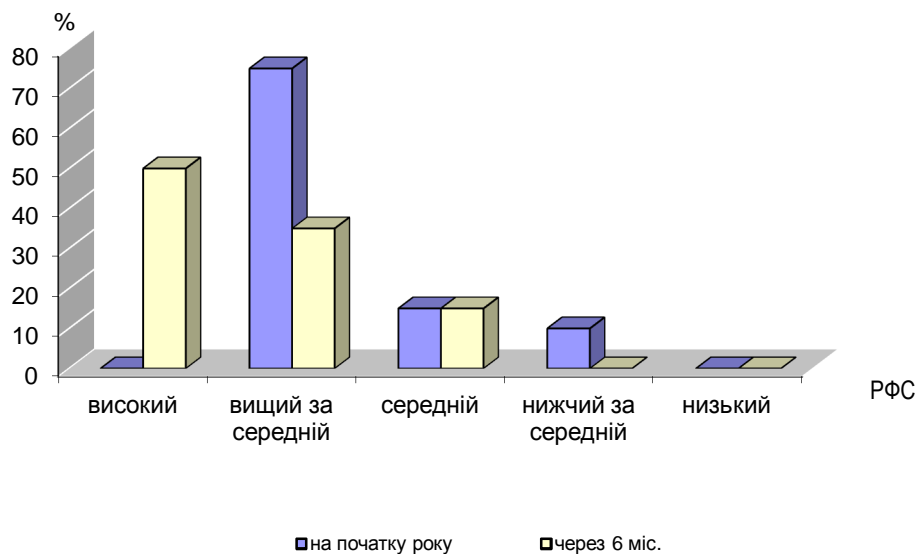
платформі» і «утримання рівноваги на платформі босу»  $p < 0,05$ ), а також силова витривалість (за результатами тесту « згинання-розгинання рук»  $p < 0,05$ ).

За результатами проби Ромберга, після 6 місяців занять у всіх дівчат спостерігався задовільний рівень статичної координації (рис. 2).



*Рис. 2. Результати проби Ромберга у дівчат, які займаються функціональним тренінгом*

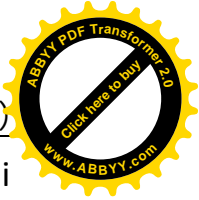
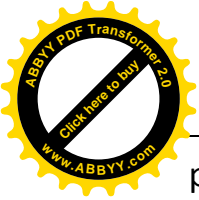
При цьому 50 % обстежених дівчат підвищили свій рівень фізичного стану із вищого за середній до високого, і по 10 % – із середнього до вищого за середній та з нижчого за середній до середнього (рис. 3).



*Рис. 3. Рівень фізичного стану обстежених дівчат 17 – 20 років, які займаються функціональним тренінгом*

Таким чином, у процесі 6-місячних занять у дівчат, які займаються груповими заняттями функціональним тренінгом, спостерігалось поліпшення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** З метою реалізації фізкультурно-оздоровчих мотивів та інтересів дівчат 17–20 років були



розроблені програми занять функціональним тренінгом, спрямовані на розвиток сили, гнучкості і координаційних здібностей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання: степ-платформи, Core-платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи тощо, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм студенток з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

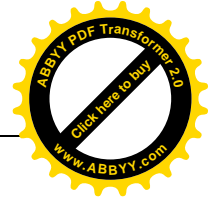
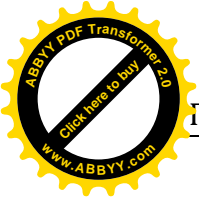
У процесі виконання розробленої програми спостерігалися поліпшення в рівні розвитку рухових якостей: у дівчат покращилася гнучкість (за результатами тесту «нахил стоячи»), покращився рівень статичної рівноваги (за результатами тестів «утримання рівноваги на степ – платформі» і «утримання рівноваги на босу»), а також силова витривалість (за результатами тесту «згинання-розгинання рук»). При цьому, половина дівчат підвищили свій рівень фізичного стану з вищого за середній до високого. Про ефективність розроблених програм функціонального тренінгу з використанням різного обладнання свідчить позитивна динаміка показників фізичної підготовленості та фізичного стану, що є підставою для їх застосування з метою розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і координаційні здібності дівчат.

Планується вивчення й систематизація засобів занять функціональним тренінгом в заняттях різної спрямованості для дівчат 17–20 років.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делаویه, Рипол Классик. – Москва, 2007. – 540 с.
2. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Достижения в области функциональной подготовки: обучение тренеров, персональных тренеров и спортсменов / Майкл Бойл. – 2007. – 236 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 228 с.
5. Рудень В. В. Стан системи охорони здоров'я населення у країні з ринковими перетвореннями: проблеми та шляхи вирішення / В. В. Рудень, О. М. Сидорчук, Т. Г. Гурор // Новости медицины и фармации. – № 9. – 2007. – С. 26–28.
6. CORE – революция в программе тренировок. – Нью-Йорк, 2002. – 308 с.
7. Греем Кук. Спортивное тело в равновесии / Греем Кук. – Нью-Йорк, 2005. – 210 с.
8. Джеймсон С. Рэдклифф. Функциональный тренинг для спортсменов на всех уровнях / Джеймсон С. Рэдклифф. – Нью-Йорк, 2006. – 258 с.





## РЕЗЮМЕ

**В. В. Билецкая, Е. Н. Петренко, И. Б. Бондаренко.** Функциональный тренинг в системе физического воспитания студенток.

*В статье систематизированы средства занятий функциональным тренингом, особенности их распределения в занятиях различной направленности, а также обоснованно рациональную структуру различных программ занятий функциональным тренингом в процессе физического воспитания студенток для повышения уровня их физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** студентки, физическое воспитание, функциональный тренинг, физическая подготовленность.

## SUMMARY

**V. Biletskaya, E. Petrenko, I. Bondarenko** Functional training in the system of physical education students.

*In this paper a systematic means of functional training activities, their distribution in classes of various kinds, as well as reasonably rational structure of the various programs of functional training in physical education students to improve their physical fitness.*

**Key words:** students, physical education, functional training, physical fitness.

УДК 796.071.4: 371.13 (045)

**Є. А. Захаріна**

Класичний приватний університет

## МІСЦЕ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті зазначається, що дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» вивчається протягом семи семестрів, допомагає студентам засвоювати різновиди оздоровчих занять та їх термінологічне поле. Майбутні вчителі фізичної культури на заняттях з оздоровчого фітнесу набувають навичок проведення програм з базової і танцювальної аеробіки, фітболу, пілатесу, каланетики, стретчингу, йоги та степ-аеробіки.*

**Ключові слова:** дисципліна, оздоровчий фітнес, підготовка, майбутні учителі фізичної культури.

**Постанова проблеми.** Підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту, призначених для роботи з населенням з оздоровлення, вимагає глибокого вивчення питань пов'язаних з теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними в роботі з різним контингентом тих, хто займається. Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання й оздоровлення людей потрібно знати анатомо-фізіологічні особливості кожного вікового періоду, біомеханіку рухів у різних напрямках оздоровчого фітнесу.

На сучасному етапі фітнес дуже популярний. Інтерес населення до різновидів напрямів фітнесу останнім часом посилюється, особливо у