

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Любов Чеховська

д. наук з фіз. виховання та спорту, професор

Ольга Жданова

канд. пед. наук, професор

Уляна Шевців

канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент

*Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського (Україна)*

Постановка проблеми. Фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку й становленні людини як особистості. Займаючись фізичними вправами, здобувачі освіти вдосконалюють не лише своє тіло, а й забезпечують високу моторну щільність, піднесений емоційний стан, розвиваються гармонійно та естетично.

Сьогодні ведуться активні пошуки шляхів збільшення мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами, які є профілактикою багатьох захворювань і гарантом гармонійного фізичного розвитку. На нашу думку, цікавим та ефективним засобом може бути використання функціонального тренінгу. На сьогодні серед багатьох видів рухової активності цей різновид фітнесу займає одне з передових місць.

Функціональний тренінг належить до змішаного типу тренувань. Особливість функціонального тренінгу полягає у глибокому тренуванні м'язів стабілізаторів, а також маленьких м'язів та зв'язок, які в повсякденному житті та протягом силових тренувань на тренажерах мало опрацьовують.

Під час тренування виконують вправи з вагою власного тіла, що максимально мінімізує ризик травмування. Загалом до роботи залучають 2/3 м'язової системи людини. Однією з найважливіших особливостей цього виду рухової активності є відсутність зайвого напруження в суглобах і хребті, тому цей вид тренувань дуже широко використовують у фізичній терапії. Функціональні тренування сприяють розвиткові таких рухових якостей: витривалості, гнучкості, швидкості, координації та балансу.

Функціональний тренінг як ефективний засіб фізичної підготовки неодноразово ставав предметом дослідження багатьох науковців. Зокрема, розроблено методику побудови фітнес-програм функціонального тренування

з жінками першого зрілого віку [5]. Вивчали роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять у старшій школі [4] та його вплив на рівень їхньої фізичної підготовленості [3, 6].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу функціонального тренування на розвиток силових здібностей студентів.

Завдання дослідження:

Розкрити особливість побудови комплексу функціональних вправ та можливості їх використання зі здобувачами освіти.

Розробити комплекс вправ функціонального тренування, спрямований на розвиток силових здібностей здобувачів освіти.

Експериментально перевірити ефективність використання розробленого комплексу функціонального тренування.

Для розв'язання завдань використовували такі методи дослідження: аналіз наукової та спеціально – методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування силових здібностей за допомогою тестів, методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі спортивного комплексу ЛНМУ імені Данила Галицького. У дослідженні взяли участь 15 здобувачів освіти. Усього було проведено 16 занять.

Результати дослідження виявили, що впровадження функціонального тренування сприяло значному приросту показників рівня силових здібностей здобувачів освіти (табл.1).

Висновок. Отже результати експерименту свідчать про позитивний вплив занять функціонального тренування. Доведено ефективність використання вправ функціонального тренування для розвитку силових здібностей здобувачів освіти.

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку силових здібностей студентів (n=15)
до і після педагогічного експерименту**

Показники рівня розвитку силових якостей	До експерименту	Після експерименту	P
Згинання розгинання рук у висі, к-сть разів	8,67 ± 0,84	11,35 ± 0,8	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	8,27 ± 0,70	10,8 ± 0,83	p<0,05
Піднімання ніг до перекладини, к-сть разів	7,4 ± 0,64	9,5 ± 0,61	p<0,05
Піднімання в сід із положення лежачи на спині за 30с, к-сть разів	19,4 ± 0,82	22,8 ± 0,7	p<0,002
Утримання кута у висі на гімнастичній стінці, с	12,5 ± 0,81	16,5 ± 0,72	p<0,05

Список використаних джерел

1. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 3. С. 58–61.
2. Гаева С. О., Гаевий В. Ю. Рябіна С. А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5(113). С. 23-26.
3. Лойко Т. (2012). Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 4 (20), 299-301.
4. Шевців У. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок / У. Шевців, Ф. Загура, Ш. Ковач // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар участю (7-8 жовтня 2022 року, м.Львів). – Львів., 2022. – С. 163-171.

-
5. Эдвард Т. Хоули & Дон Френке (2000). Оздоровительный фитнес: [учебное пособие]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 355 с