

*Салимова Луиза Вадимовна
студентка 3 курса бакалавриата,
факультет управления
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, г. Сургут
e-mail: luizasalimova.000200@gmail.com*

*Научный руководитель: Фомина Е. В.,
преподаватель факультета физической культуры и спорта
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, г. Сургут
e-mail: homochka17@yandex.ru*

ПОЛЬЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** В статье демонстрируются польза функциональных тренировок в университете для студентов. Тема актуальна вследствие того, что дистанционная форма обучения стала основной и нагрузка физически неактивных студентов после этого периода чревата травмами. В результате работы будет сделан вывод о необходимости применять функциональную тренировку в университетах.*

***Ключевые слова:** функциональная тренировка, физическая культура, спорт студентов, дистанционное обучение, повседневные движения.*

*Salimova Luisa Vadimovna
3rd year undergraduate student,
Faculty of Management
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

*Scientific adviser: Fomina E. V.,
lecturer at the Faculty of Physical Culture and Sports
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

THE BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING AT THE UNIVERSITY FOR STUDENTS

***Abstract:** The article demonstrates the benefits of functional training at the university for students. The topic is relevant due to the fact that distance learning has become the main form and the load of physically inactive students after this period is*

fraught with injuries. As a result of the work, it will be concluded that it is necessary to apply functional training at universities.

Key words: functional training, physical education, student sports, distance learning, everyday movements.

Постепенное развитие физической культуры и спорта привело к появлению многочисленных видов тренировок. Каждый из них имеет специфику, а потому может с большей или меньшей эффективностью быть применен к различным группам лиц. Студенты, вследствие возрастных и функциональных особенностей, не могут быть подвержены всем видам тренировок. Функциональные тренировки наиболее подходят для них, так как их пользу и индивидуализированность трудно переоценить. Особенно важны они стали после перехода студентов с дистанционного на очный формат обучения. Таким образом, тема работы имеет высокую актуальность.

Под функциональной тренировкой необходимо понимать систему упражнений, которая тренирует тело выполнять действия и движения, являющиеся обыденными и нормальными. Некоторые специалисты считают эту тренировку обучением движению, что наиболее полно раскрывает ее сущность. Ключевая особенность такой тренировки – комплексное воздействие на организм, одновременное прорабатывание сразу многих групп мышц [3].

Занимаясь функциональными тренировками, люди учатся верно выполнять действия, которые являются привычными для них сейчас или в будущем. Так, например, после таких тренировок человеку будет проще держать ребенка на руках, поднимать предметы, перепрыгивать небольшие препятствия и так далее. Это достигается упражнениями, направленными на использование свободной траектории. В отличие от фиксированной траектории, свободная траектория позволяет организму двигаться наиболее физиологическим способом, то есть естественно.

Для студентов функциональные тренировки имеют особое значение вследствие нескольких факторов. Так, во-первых, учеников тренируют верным естественным движениям, часть из которых будет для них регулярна (поднятие

тяжестей или сидение за столом, на стуле), другие могут понадобиться в ближайшем будущем (как верно поднимать и держать ребенка) [1].

Во-вторых, функциональные тренировки в щадящем режиме улучшают показатели организма. Происходит достаточная нагрузка на мышцы и тело (происходит процесс снижения массы), сухожилия растягиваются, увеличивается сила, развивается выносливость, скорость, ловкость и многие иные параметры. Перегрузки, ведущие к травмам и неестественным движениям организма, не допускаются [2].

Нельзя не отметить профилактику некоторых болезней с помощью функциональной тренировки. Так, профилактике подвергаются сердечнососудистые заболевания, некоторые болезни опорно-двигательной системы. Часть заболеваний можно даже вылечить, речь идет о дефектах осанки, сколиозе, остеохондрозе, головных болях, вследствие небольшого смещения позвонков.

Функциональная тренировка комплексна, в отличие от работы в тренажерном зале, она позволяет воздействовать на весь организм, что важно во время проведения редких (несколько раз в неделю) и коротких (не более полутора часов) занятий физической культурой в университете.

Еще одним достоинством функциональной тренировки именно для студентов является возможность применять ее к лицам, имеющим недостаточные физические возможности и даже ограниченные возможности. Нельзя не отметить, что по этой же причине функциональная тренировка наиболее эффективна и безопасна для студентов, которые перешли с дистанционного на очный формат обучения. Речь идет о том, что удаленный режим не предполагает высокую физическую активность студентов, зачастую он продолжался несколько месяцев, а потому, педагог обязан сначала плавно восстановить физическую активность мышц, и лишь после этого нагружать их.

Проведение функциональной тренировки возможно и без оборудования, лишь при наличии собственного веса человека, что тоже является

положительным моментов для университета – группа может быть большой, а оборудования зачастую не хватает.

Таким образом, функциональная тренировка является чрезвычайно полезной для студентов университета. С ее помощью можно уберечь молодое поколение от некоторых болезней, аккуратно развить их физические качества, привлечь к спорту практически любую группу лиц, научить верно воздействовать со многими бытовыми предметами и так далее. В результате, функциональная тренировка является незаменимой в условиях преподавания физической культуры в университете.

Список литературы:

1. Горнова О.Ю. Влияние систематических занятий функциональными тренировками на организм женщин 20-30 лет // Автономия личности. 2020. № 3(23). С. 65-68.

2. Окунева Ю.С. Влияние функциональных тренировок на организм человека. Программа тренировок // Вопросы педагогики. 2021. № 11-2. С. 329-332.

3. Поткина Д.Н. Польза функциональных тренировок с гирей // World science: problems and innovations: сборник статей XLIV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 июня 2020 года. Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. С. 259-261.