

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что следует по-новому оценить значение физической культуры в профилактике близорукости и других заболеваний студентов.

1. Журавлева, Е. В. Адаптационные особенности зрительного анализатора у студентов различных этнических групп в процессе обучения: дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Журавлева. – Нижний Новгород, 2011. – 138 с.

2. Чайников, А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие / А. П. Чайников. – М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. – 79 с.

УДК 613.71:796.015.5

Якубовский Д.А.

Белорусский национальный технический университет

Баранев Ю.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, СОДЕРЖАНИЕ

Yakubouski D.A.

Belarusian National Technical University

Baranaev Yu.A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

FUNCTIONAL TRAINING: DEFINITION, DISTINCTIVE FEATURES, CONTENT

ABSTRACT. The article reveals the essence of the concept of functional training. Its distinctive features (attributes), fixed assets and varieties are given. The results of the study form a clear impression of the functional training, allow you to fully realize its meaningful potential.

KEYWORDS: functional training; fitness; conditioning training.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрывается сущность понятия «функциональная тренировка». Приводятся ее отличительные особенности (признаки), основные средства и разновидности. Полученные результаты исследования формируют ясное представление о функциональной тренировке, позволяют полноценно реализовывать ее содержательный потенциал.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональная тренировка; фитнес; кондиционная тренировка.

Современные условия жизни исключают необходимость ряда физических действий, которые были жизненно важными, обязательными на протяжении долгого вре-

мени. Это приводит к снижению двигательной активности человека и как следствие вызывает рассогласование деятельности функциональных систем организма, ослабление костно-мышечной системы, снижение уровня здоровья [1].

Подобная ситуация послужила причиной эволюции фитнеса, в результате чего появилась новая форма занятий – функциональная тренировка. Она основывается на упражнениях, схожих с движениями из жизненной практики, обладает комплексным воздействием на морфофункциональные свойства занимающихся [2]. В последнее время данная тренировка стала неотъемлемым видом занятий большинства фитнес-клубов. Но, несмотря на растущую популярность функциональных занятий, среди специалистов присутствуют полярные мнения насчет сущности, отличительных признаков, содержания данного типа тренировки. Все вышеизложенное и послужило предметом настоящего исследования.

Задачи исследования:

1. Выявить определение понятия «функциональная тренировка».
2. Установить отличительные особенности и содержание функциональной тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. С начала XXI века в практике физической тренировки начал формироваться новый вид занятий физическими упражнениями под названием «функциональная тренировка», ассоциируемый с движениями, взятыми из повседневной жизни человека (приседания, прыжки, подъем и перенос предметов и др.) [3]. Точная дата возникновения функциональной тренировки не установлена, но большинство специалистов связывают его появление с датой создания кроссфита Грегом Глассменом и Лорен Дженой – 2000 год [4]. В тоже время отдельные элементы функциональной тренировки применялись еще раньше в сфере реабилитации, фитнеса и спорта, на что указывает В. Guido [1].

Термин «функциональная тренировка» имеет большое количество определений и его смысловое наполнение трактуется многими специалистами по-разному.

Профессор Е.Б. Мякниченко под функциональной тренировкой понимает вид занятий, направленный на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств и их сочетание, улучшение телосложения [3].

Доцент С.В. Савин определяет функциональный тренинг как вид оздоровительно-кондиционной тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие физических качеств, двигательных способностей, а также совершенствование основных жизненно важных систем организма [5].

В программном документе американской Ассоциации силовой и физической подготовки (NSCA) отмечается, что функциональный тренинг включает движения, которые по механике, координации и (или) энергетике, соответствуют движениям, которые мы выполняем каждый день [4].

На наш взгляд, отмеченные дефиниции, как и ряд существующих, не в полной мере раскрывают сущность функциональной тренировки, частично повторяют определения других форм занятий (общая физическая подготовка, кондиционная тренировка), что приводит к терминологической путанице, неполноценной реализации содержательного потенциала данной тренировки.

Если обратиться к семантике (смысловое значение) слова «функция», то оно многозначно и имеет специфическое определение исходя из области его примене-

ния: философия, математика, работа, программирование. В переводе с латинского «function» – это совершение, исполнение. В словаре С.И. Ожегова «функция» толкуется как работа, производимая органом, организмом [6]. Таким образом, термин «функциональный» можно воспринимать как совершение двигательной деятельности, широко действующей структурно-функциональные единицы организма.

Опираясь на приведенную информацию, результаты анализа научно-методической литературы и интернет-источников, а также собственный многолетний опыт в сфере оздоровительной физической культуры и фитнеса, нами дается следующие определение изучаемого объекта: функциональная тренировка – это организованная двигательная активность, основанная на естественных движениях человека, вовлекающих большое количество мышечных групп, непосредственно мышц-стабилизаторов, разносторонне совершенствуя физические качества и морфофункциональные свойства, в особенности силовую выносливость, равновесие и проприоцептивную чувствительность при активном функционировании физиологических систем организма.

Нами выделяются следующие отличительные особенности (признаки) функциональной тренировки:

- а) свободная траектория движений (движения во всех плоскостях);
- б) применение многосуставных упражнений;
- в) наличие неустойчивой опоры при выполнении упражнений (фитбол, медбол, полусфера BOSU);
- г) вовлечение в работу широкого спектра сегментов тела, мышечных групп, в том числе мышц, стабилизирующих позвоночник и суставы;
- д) тренировка пояснично-тазового комплекса (мышцы кора);
- е) многообразие используемого спортивного оборудования (петли TRX, набивные мячи, полусферы BOSU, резиновые амортизаторы, гантели, гири и др.);
- ж) применение плиометрического режима работы мышц;
- з) основные методы выполнения упражнений – повторный и круговой.

Специалисты отмечают высокую эффективность функциональной тренировки в аспекте повышения физических параметров занимающихся, среди которых основные связаны с опорно-двигательным аппаратом и нервно-мышечной системой, а также кардиореспираторной системой при круговом методе выполнения упражнений [1]. Также положительной особенностью функциональной тренировки выступает наличие «эффекта переноса». Его суть заключается в том, что эффект от развития силы в тренировочных движениях (функциональная сила) и нейромышечная координация легко переносятся на другие навыки человека – бытовые, профессиональные, спортивные, что благотворно сказывается на их результативности [3].

Рассматривая основные средства функциональной тренировки, стоит отметить преимущественное единство среди специалистов в их выделении [3; 5]:

- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения со свободным отягощением (гантели, гири, мини-штанги, набивные мячи, медболы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, шведская стенка);
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на нестабильных поверхностях (фитбол, полусфера BOSU);
- упражнения с петлями TRX.

В последнее время функциональная тренировка стала настолько модной и популярной, что ей называют практически любой вид занятий, особенно в сфере оздоровительно-кондиционной тренировки, что является не совсем корректным. Нами, на основании учета передового практического опыта в сфере фитнеса и спорта, а также анализа отечественных и зарубежных фитнес-конвенций, выделены разновидности функциональной тренировки с указанием специфических черт каждого направления (таблица).

Таблица – Разновидности функциональной тренировки

Направление	Приоритетная задача	Характеристика
Базовая функциональная тренировка	<ul style="list-style-type: none"> – развитие силовых способностей, координации, гибкости; – восстановление после травм, повреждений опорно-двигательной, нервно-мышечной систем; – формирование двигательных навыков, нервно-мышечной координации 	<ul style="list-style-type: none"> – повторный метод выполнения упражнений (отдельное упражнение выполняется 5–20 повторений и больше с преимущественно ординарным интервалом отдыха, несколько серий); – использование различного оборудования (свободное отягощение, петли TRX, BOSU, резиновые амортизаторы, координационные лестницы); – применение плиометрических упражнений; – применение упражнений с неустойчивой опорой
Аэробная функциональная тренировка	<ul style="list-style-type: none"> – развитие общей и силовой выносливости; – снижение жировой массы тела; – повышение эмоционального состояния 	<ul style="list-style-type: none"> – комбинация постепенно усложняющихся силовых упражнений с собственным весом тела и (или) дополнительным отягощением (медбол, гантеля, мини-штанга), а также упражнений на равновесие, выполняемых (все упражнения комбинации) под музыкальное сопровождение, как правило, группой занимающихся, непрерывным методом
Круговая функциональная тренировка	<ul style="list-style-type: none"> – развитие силовой и координационной выносливости; – повышение обменных процессов в организме; – снижение жировой массы тела 	<ul style="list-style-type: none"> – комплекс различных упражнений (с собственным весом тела, со свободным отягощением, на нестабильных поверхностях), подобранных для гармоничного воздействия на основные мышцы тела, объединенные в одну серию (круг) – круговой метод выполнения; – применяется широкий диапазон нормирования нагрузки в виде количества повторений или времени выполнения упражнения, количества упражнений в серии, времени отдыха между упражнениями, сериями

Выводы:

1. Функциональная тренировка – это организованная двигательная активность, основанная на естественных движениях человека, вовлекающих большое количество мышечных групп, непосредственно мышц-стабилизаторов, разносторонне совершенствуя физические качества и морфофункциональные свойства, в особенности силовую выносливость, равновесие и проприоцептивную чувствительность при активном функционировании физиологических систем организма.

2. Отличительными особенностями функциональной тренировки являются: свободная траектория движений; применение многосуставных упражнений; наличие неустойчивой опоры при выполнении упражнений; вовлечение в работу широкого спектра сегментов тела; тренировка мышц кора; многообразие используемого оборудования; применение плиометрических упражнений.

3. Основные средства функциональной тренировки представлены упражнениями, выполняемыми с весом собственного тела, свободными отягощениями, на нестабильных поверхностях, с петлями TRX. Разновидностями функциональной тренировки являются – базовая, аэробная, круговая тренировки.

1. Guido, B. The Functional Training Bible / B. Guido. – London: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2015. – 571 p.

2. Кафка, Б. Функциональная тренировка / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, фитнес, 2016. – 176 с.

3. Santana, J. C. Functional training / J. C. Santana. – United State: Human Kinetics, 2015. – 289 p.

4. Американская Ассоциация силовой и физической подготовки [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.nscs.com/search/?searchQuery-functional%20training>. – Дата доступа: 04.03.2019.

5. Савин, С. В. Функциональная тренировка как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста / С. В. Савин, О. Н. Степанова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука образования практика»: материалы V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М.: ЦСПиМ, 2016. – С. 292–298.

6. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов; под общ. ред. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.

УДК 796.894+378.016:796

*Якубовский Д.А.,
Зимницкая Р.Э.*

Белорусский национальный технический университет
Республика Беларусь, Минск

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ 17–19 ЛЕТ

*Yakubouski D.A.,
Zimnitskaya R.E.*

Belarusian National Technical University
Republic of Belarus, Minsk

APPLICATION OF CROSSFIT ELEMENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH 17–19-YEAR-OLD STUDENTS

ABSTRACT. The article reveals the methodology of application of the crossfit elements at physical education classes with students in the form of training crossfit complexes of various pedagogical orientation, structure, and content.

KEYWORDS: physical education of students; fitness; crossfit.