

## Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи

*Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі вдосконалення методики викладання уроку фізичної культури гостро постає питання про підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури та, як наслідок, формування нових знань, і озброєння школярів новими руховими вміннями й навичками.

У цьому контексті набуває актуальності визначення інноваційних технологій навчання фізичної культури, до якої належить і функціональний тренінг.

Специфікою навчання у фізичній культурі виступає цілеспрямований вплив фізичної вправи на конкретну м'язову групу, що складає ефект фізичного розвитку. У цьому зв'язку функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли учні усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп. Значна увага при цьому приділяється концентрації на тій частині тіла, яка отримує основне навантаження від фізичної вправи. Унаслідок цього в учнів формуються знання та вміння спрямовувати вплив фізичного навантаження не лише на основні поверхові м'язи, але й на глибокі м'язи-стабілізатори, більшість із яких, зазвичай, не контролюється свідомістю. Саме ці глибокі м'язи-стабілізатори є тією базою, із якої починається формування кожного правильного руху, формування правильної постави, що надає можливість школярам утримувати своє тіло в динамічній та статичній рівновазі.

Соціальне й педагогічне значення порушеної проблеми полягає в тому, що функціональний тренінг сприяє гармонійному розвитку й удосконаленню тіла, підвищує рівень фізичного розвитку, формування потреби в руховій активності, досягнення фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я за рахунок визначення наявності в собі необхідної сили, швидкості, витривалості й спритності, великого розмаїття рухових умінь і навичок.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблемі методики навчання вправ з аеробіки присвячено роботи Т. Лисицької, Т. Берюк, Т. Ротерс, Г. Глоба.

Різні аспекти досліджуваної проблеми розглядали фахівці з аеробіки й фітнесу І. Лінн, М. Івлєв, О. Буркова, Д. Міллер, Т. Лисицька, Дж. Мікс, Н. Кім, А. Кувшинникова, Річмонд, В. Сніжник та ін. Проблемам впливу занять з аеробіки на показники фізичного розвитку та здоров'я присвячено наукові праці О. Бургіної, Л. Костюніної, О. Лошенко, І. Степанової, Д. Хозяїнової.

**Завдання дослідження** – визначити теоретичні основи функціонального тренінгу в процесі занять фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У процесі занять фізичною культурою спостерігається низька оздоровча ефективність, яка пов'язана з відсутністю в учнів необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я й фізичної підготовленості.

На нашу думку, саме застосування функціонального тренінгу буде забезпечувати формування постійного інтересу до занять фізичною культурою дітей старшої школи, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Функціональний тренінг – це тренування за допомогою ваги власного тіла із використанням силового обладнання, спрямованого на розвиток м'язової сили, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості, зниження ваги, розвиток витривалості серцево-судинної системи.

Рівномірний та одночасний розвиток верхніх і нижніх м'язових груп створює оптимальне навантаження на всю кісткову структуру, сприяє розвитку більш природних рухів.

Верхня й нижня частини тіла так само, як передня та задня, взаємопов'язані між собою й повинні функціонувати синхронно, як єдина динамічна біомеханічна система. Права та ліва сторони тіла також мають бути розвинені симетрично, рівномірно розподіляючи навантаження між собою.

Нерівномірно й неоднаково розвинені м'язи, одні з яких виконують дуже багато функцій, у той час як інші – занадто мало. Тому тіло стає асиметричним: його сторони рухаються неоднаково та нерівномірно, у результаті чого виникають неправильні рухи, які закріплюються й із часом стають звичними. Без рухової активності "неробочі" частини тіла втрачають свою здатність функціонувати в

повному обсязі, що викликає появу болю в м'язах, порушення нейтрального положення хребта, що призводить до викривлення постави [1,2].

При заняттях функціональним тренінгом використовується Core – нестійка платформа, на якій виконуються вправи, спрямовані на утримання рівноваги, спритність, швидкість, швидкість реакції; Bosu – баланс-степ, виконуються вправи, спрямовані на збільшення м'язової сили, витривалості, координації й балансу; медичні м'ячі – обважений м'яч, вправи на витривалість, силу та гнучкість; гантелі, гумові амортизатори, бодібари.

Завдяки величезному спектру можливостей, який пропонує функціональний тренінг, та його універсальності урок фізичної культури можна адаптувати для будь-якого учня з абсолютно різними вихідними даними.

Виконання рухів функціонального тренінгу дає змогу залучити в роботу велику кількість м'язових груп, унаслідок чого створюється оптимальне навантаження на всю кісткову систему та зв'язковий апарат, що сприяє спалюванню більшої кількості калорій і рівномірному розподілу навантаження на весь опорно-руховий апарат. При цьому відсутня зайва напруга в суглобах, хребті, зменшується ймовірність появи травм, пов'язаних із неприродним положенням частин тіла під час фізичного навантаження.

Основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають появу функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги та координації.

Вправи функціонального тренінгу, на наш погляд, потрібно виконувати під музичний супровід, тому що саме він є тим важелем, який підвищує емоційність уроку фізичної культури та сприяє зацікавленості, що створює уявлення про темпоритмічну структуру вправи.

Як зазначає Т. Т. Ротерс, музика підказує рухи, обмежує їх у часі. Це надає руху певної закінченості. Насамперед, рух допомагає краще висловити, зрозуміти музику, а музика, зі свого боку, – краще зрозуміти рух [3].

Отже, рухи тісно пов'язані з музикою, під яку вони виконуються. Рухи розкривають уміст музики й відповідають її характеру, темпу, ритму. Це можливо за умови, коли рухи виконуються усвідомлено, а музика, зі свого боку, стає зрозумілішою та легше засвоюється, додаючи рухам особливої виразності, чіткості, ритмічності[4].

У процесі виконання рухів під музику в учнів активізується слухова увага, розвиваються здібності самостійно розподіляти свої рухи в часі, просторі.

У процесі виконання вправ функціонального тренінгу потрібно використовувати вказівки та команди, позначати початок вправи і її закінчення, кількість повторень.

Заняття з функціонального тренінгу передбачаються на уроках гімнастики. Відповідно до призначення підготовчої частини уроку ми пропонуємо фонову ритмічну музику, яка підвищує емоційний фон та стимулює настрій. Для основної частини найбільш доцільно використати музичний супровід, що стимулює моторику рухів та надає можливість учням краще виконувати фізичні вправи, відчувати при цьому естетичну насолоду.

Для завершальної частини пропонуємо музику повільного темпу, без виражених ритмічних коливань, що дає можливість знизити працездатність і створити умови для переходу організму школярів для подальшої навчальної роботи. При цьому потрібно виховувати музичний смак учнів, естетичну свідомість, рухову культуру [5].

**Висновки.** Фізичне виховання повинно сприяти всебічному фізичному розвитку в інтересах формування здорового способу життя. Виховувати потребу в руховій активності на все життя, прагнути до фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я можна тільки тоді, коли кожен учень на собі відчує переваги міцного здоров'я й духу, надійність і захищеність, наявність у себе необхідної сили, швидкості, витривалості та спритності, великого розмаїття рухових умінь і навичок.

Ефективність уроків фізичної культури учнів старшої школи підвищиться, якщо в його зміст увести функціональний тренінг, який дає змогу підвищити ефективність діяльності серцево-судинної системи, системи кровообігу, дихального апарату та інші функції організму, що дасть можливість цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток фізичних якостей з акцентом на м'язи-стабілізатори, які виступають основою кожного руху та сприяють підвищенню рівня готовності школярів до щоденних фізичних навантажень.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у необхідності розробки методики функціонального тренінгу в процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи.

**Список використаної літератури**

1. Ким Н. К. Фитнес и аэробика / Ким Н. К. – М. : [б. и.], 2000. – С. 25–29.
2. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : [б. и.], 2002. – С. 203–207.
3. Ротерс Т. Т. Уроки ритмічної гімнастики у школі для старшокласниць / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання в школі. – Луганськ, 2005. – № 5.
4. Коджаспиров Ю. Г. Повышение работоспособности человека средствами музыки / Ю. Г. Коджаспиров // Проблема оценки функциональных возможностей человека и прогнозирование здоровья : тез. докл. Всесоюз. конф. – М., 1985. – 216 с.
5. Скворцова Г. А. Шейпинг в школе / Г. А. Скворцова // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 67–73.

**Анотації**

Соціальне й педагогічне значення порушеної в статті проблеми полягає в тому, що функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до заняття, коли кожен м'яз розглядається як ланка в ланцюзі. Використовуються вправи, у яких бере участь велика кількість м'язових груп. Значна увага приділяється концентрації на тій зоні, яка отримує основну дію, а також тренується здатність людини усвідомлювати своє тіло як єдине ціле. У сукупності цих чинників функціональний тренінг сприяє активному розвитку не лише основних поверхових м'язів, але й глибоко лежачих м'язів-стабілізаторів, більшість із яких ми, як правило, не контролюємо свідомо. Саме ці глибоко лежачі м'язи-стабілізатори є тією базою, із якої починається кожен рух, і опорою для нашого корпусу, який вони утримують у рівновазі.

**Ключові слова:** функціональний тренінг, урок фізичної культури.

**Татьяна Лойко. Функциональный тренинг в процессе занятий физической культурой учащихся старших классов.** Социальное и педагогическое значение затронутой проблемы в статье заключается в том, что функциональный тренинг предполагает качественно иной подход к занятию, когда каждая мышца рассматривается как звено в цепи. Используются упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп. Значительное внимание уделяется концентрации на той зоне, которая получает основное действие, а также тренируется способность человека осознавать свое тело как единое целое. В совокупности этих факторов функциональный тренинг способствует активному развитию не только основных поверхностных мышц, но и глубоко лежащих мышц-стабилизаторов, большинство из которых мы, как правило, не контролируем сознательно. Именно эти глубоко лежащие мышцы-стабилизаторы являются той базой, с которой начинается каждое движение, и опорой для нашего корпуса, который они удерживают в равновесии.

**Ключевые слова:** функциональный тренинг, урок физической культуры.

**Tetiana Loiko. Functional Training in the Process of Physical Education of High School Students.** Social and educational value of the problem is that functional training involves a qualitatively different approach to employment, when every muscle is seen as a link in a chain. Exercises that involve large number of muscle groups are conducted. Considerable attention is paid to the concentration on the area that receives the main action. Also person's ability to recognize the body as a whole is trained. Functional training promotes the active development of not only major superficial muscles, but also deep-lying muscles stabilizers, most of which we usually do not control consciously. These deep-lying muscles, stabilizers are the basis with which begins each movement, and the support for our body, which they hold in equilibrium.

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