

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2016

УДК 796.1(076.5)

ББК 75.1я7

Г 52

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева.

Авторы: Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе
Г52 Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2016. – 36 с.

Методические рекомендации предназначены для студентов основной и специальной медицинской группы при изучении дисциплины «Физическая культура», а также могут быть полезны преподавателям и учителям физической культуры.

Содержание работы включает физические упражнения функционального характера, необходимые для достижения определенного баланса между развитием силы, скорости, выносливости, гибкости, а так же упражнения корригирующего характера для профилактики нарушений осанки.

Предложенные упражнения объединены в комплексы в соответствии с методическими требованиями к их составлению.

УДК 796.1 (076.5)

ББК 75.1я7

© Глазина Т.А.,
Анплева С.В.,
Акимова Т.И.,
Бакурадзе Н.С., 2016
© ОГУ, 2016

Содержание

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты функционального тренинга	6
1.1 Определение и классификация функционального тренинга.....	6
1.2 Основные принципы и задачи функционального тренинга.....	11
1.3 Особенности функционального тренинга.....	13
2 Средства используемые в процессе функционального тренинга.....	17
2.1 Приемы, принципы, вариации упражнений для проведения функционального тренинга.....	17
2.2 Комплексы упражнений для проведения практических занятий по функциональному тренингу.....	20
2.3 Вопросы и задания для самопроверки и контроля.....	33
Заключение	34
Список использованных источников.....	36

Введение

В системе физического воспитания учащихся применяется огромное количество упражнений, каждое из которых помогает решать те или иные задачи. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом [9].

Функциональный тренинг имеет более раннюю историю, чем, привычный для нас силовой тренинг в тренажерном зале. Начиная с 50-х годов прошлого века, громоздкие тренажеры постепенно заменились занятиями функционального характера.

Функциональный тренинг изначально использовали профессиональные спортсмены. Фигуристы и конькобежцы с помощью специальных упражнений тренировали чувство равновесия, метатели дисков и копий — взрывную силу, спринтеры — стартовый толчок. Несколько лет назад элементы функциональной тренировки стали активно внедрять в программу физического воспитания студентов.

На сегодняшний день на занятиях по физической культуре применяется большое количество физических упражнений развивающего и восстанавливающего характера [6]. На практических занятиях студенты знакомятся с силовым и аэробным тренингом.

Но мир не стоит на месте, и эволюция продолжается, в том числе и в оздоровительном направлении. Мнение мудрых людей, о том насколько полезно тренироваться, используя не только свои физические возможности, но свой разум, нашло поддержку по всему миру. В результате грамотного использования сочетания некоторых принципов направления «Разум и Тело» с силовым и даже аэробным тренингом, сформировался новый вид «Разумного Фитнеса» – это функциональный тренинг.

В отличие от традиционной силовой тренировки, философия функционального тренинга базируется на воссоздании основных движений человеческого тела и нацелена на гармоничное развитие всей нашей биомеханической системы.

Функциональный тренинг оказывает разностороннее воздействие на занимающихся. Он доступен, разнообразен и эмоционален. С его помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию, умение переходить от максимального мышечного напряжения к моментальному расслаблению. Элементы функционального тренинга имеют большое корректирующее значение, помогая формированию правильной осанки и снимая напряжение в спине.

В методических рекомендациях представлены средства физической подготовки студентов, используемые на занятиях по физической культуре в условиях университетского комплекса и направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1 Теоретические аспекты функционального тренинга

1.1 Определение и классификация функционального тренинга

В настоящее время термин «функциональная тренировка» является одним из популярнейших понятий, которое широко употребляется в спорте и фитнесе. Функциональную тренировку часто определяют как деятельность, обучающую движению. При этом виде физической нагрузки происходит тренировка всех мышц, которые помогают совершать движения, необходимые в повседневной жизни. Если привычные занятия в тренажерном зале главным образом направлены на прорабатывание отдельных групп мышц, то функциональный тренинг воздействует на тело целиком. В зависимости от предназначения, такие движения варьируют по степени сложности. Человек, который в своей подготовке использует функциональный тренинг, способен быстрее других приобрести любые новые навыки.

Функциональный тренинг – тренировка, направлена на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей). Также функциональная тренировка способствует улучшению телосложения, что может подпасть под определение «хорошие физические кондиции», «хорошая физическая форма», «спортивный внешний вид». (Е.Б. Мякинченко) [3].

Функциональный тренинг - это принципиально новый этап физического развития студентов, предлагающий широкие возможности для практических занятий. Пионерами развития этого направления в нашей стране стали тренеры Андрей Жуков и Антон Феоктистов.

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в обычной жизни: учится легко вставать и

садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Таким образом, ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности.

Добиться гармоничного развития всей нашей морфофункциональной системы можно с помощью нового направления, быстро набирающего обороты в своей сфере и привлекающего к себе все большее количество поклонников здорового образа жизни – функционального тренинга.

Существует довольно много методик функционального тренинга и построены они разнообразно. Функциональные тренировки объединяют множество направлений фитнеса: стретчинг, круговой тренинг, пилатес и прочие. Снарядами для функциональных упражнений может быть что угодно - гимнастические кольца, скакалка, гимнастический мяч, штанга, степ-платформа. Кроме того, можно обойтись и без приспособлений. Также функциональный тренинг можно проводить как отдельное занятие или как дополнение к традиционным силовым занятиям.

Современный фитнес идет по планете семимильными шагами. Совершенствуются тренажеры, появляются все новые методы и средства для тренировки, к разновидностям которых относятся:

1. Спортивная тренировка (англ. train тренироваться) – вид спортивной активности, непосредственно направленный на совершенствование своей спортивной соревновательной активности. (В.Б. Коренберг)

2. Кондиционная тренировка – тренировка, направленная на развитие двигательных способностей (физических качеств): силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, устойчивости (баланса) или их сочетаний, улучшение фигуры человека.

3. Функция (functio): Физиологическая: то, для чего предназначены система организма, конкретный орган, его часть, ткань тела, его клетка. (В.Б.Коренберг)

4. Функциональный тренинг – готовит человека ко всему многообразию физических нагрузок, с которыми ежедневно приходится сталкиваться в повседневной жизни. (Д. Шептухов).

5. Функциональный тренинг – это то же самое, что и «Кондиционная тренировка», однако сюда добавляется хорошо известный в теории спорта «принцип сопряженного воздействия» - физические качества улучшаются одновременно с улучшением техники «полезных» и часто используемых в быту, на отдыхе и т.п. видов физической активности. (Ю.Б. Мякинченко) [4].

Одним из предвестников функционального тренинга был пилатес. Обычное скручивание пресса предлагалось выполнять в замедленном темпе, из-за чего в работу включались мышцы стабилизаторы, отвечающие за положения тела.

Виды функциональных тренировок:

1. Персональная тренировка с использованием петель TRX
Уникальность тренировки в том, что она задействует одновременно до 90 % мышц, развивая не только силу и выносливость, но укрепляя суставы и тренируя координацию. Упражнения с помощью колец TRX основаны на работе с собственным весом, которые исключают осевую нагрузку на позвоночник, поэтому он рекомендован людям с заболеваниями опорно-

двигательного аппарата. Варьируя длину, высоту крепления, угол наклона во время упражнений можно подобрать оптимальные для поставленных задач нагрузки.

2. Functional Body (с использованием нестабильных платформ Core и Bosu).

Functional Body рекомендуется для людей с любым уровнем подготовленности. Упражнения с использованием платформы Bosu воплощают в себе все лучшие качества тренировки на фитболе (исправление и улучшение осанки, коррекция фигуры, повышение гибкости тела), способствуют тренировке вестибулярного аппарата (упражнения во многом напоминают степ-аэробику), позволяют задействовать самые разные группы мышц, развивая ловкость и силу. Тренировка подходит даже для людей с заболеваниями суставов, так как пружинящая полусфера выступает в роли своеобразного амортизатора, снижая ударную нагрузку. Для сохранения равновесия на Core-платформе, включаются в работу глубокие мышцы стабилизаторы, мышцы спины, бедер, ягодиц, мышцы живота и мышцы груди. Самое же главное, что эти тренировки помогают приобрести хорошую осанку и подтянутый пресс. Занятия на Core - платформе считаются хорошей профилактикой остеохондроза и грыж позвоночника.

3. Free Motion

На тренировке используется мультифункциональная станция. Комплекс упражнений подобран таким образом, чтобы проработать все мышцы тела. При этом нет монотонности обычных занятий на тренажерах: занятия проходят динамично, постоянно меняются движения и углы воздействия на мышцы. Результат — пропорционально и полностью подготовленное к реальной жизни и активным видам отдыха тело.

Тренировочный процесс подходит для людей с различным уровнем физической подготовки и любого возраста — при работе на тренажере

каждый участник тренировки может подобрать индивидуальную нагрузку в сочетании с темпом и амплитудой движения.

Power Deck – интервальное силовое занятие с использованием многофункциональной deck-платформы с различными амортизаторами. Занятие для среднего и высокого уровня подготовленности.

Final Cuts – функциональная тренировка, направленная на проработку всех мышц тела, во время которой выполняются упражнения, задействующие одновременно несколько групп мышц. Урок для среднего и высокого уровня подготовленности.

Functional Deck – занятие с использованием многофункциональной deck-платформы и дополнительного оборудования. Позволяет проработать все мышцы тела с акцентом на глубокие мышцы корпуса. Занятие для среднего и высокого уровня подготовленности.

Medical Ball – функциональный занятие с использованием медицинского мяча. Укрепляет мышцы всего тела. Урок для любого уровня подготовленности.

Core Training – занятие на кор-платформах (балансирующая доска). Тренирует баланс, укрепляет глубокие мышцы тела, развивает координацию и активную гибкость. Занятие для любого уровня подготовленности.

Core Medical Ball – занятие на кор-платформах с использованием медицинского мяча. Занятие для среднего уровня подготовленности.

Core Final Cuts – занятие с использованием кор-платформы. Направлено на развитие баланса и укрепление как крупных, так и мелких групп мышц. Занятие для людей с хорошим уровнем подготовки.

Functional Training – функциональная тренировка. Используется принцип одновременного максимального включения нескольких групп мышц. Занятие для всех уровней подготовленности [1].

1.2 Основные принципы и задачи функционального тренинга

Пожалуй, из всех значений слова «функциональный» к тренингу ближе термин из области архитектуры, означающий «конструктивный». И действительно: этот вид тренировки строит ваше тело заново, вовлекая в работу все до единой мышцы, и самым естественным образом готовит вас к всевозможным «катаклизмам» реальной жизни. Он универсален и незаменим для всех, кто увлекается спортом, ведет активный образ жизни [2].

Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только на его отдельные части. Результатом является оптимальное и гармоничное функционирование человека.

Основной принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Этот тип тренинга - идеальный способ максимизировать также и спортивную подготовку.

Задачи функционального тренинга:

- тренировать основные функции каждой группы мышц;
- исправить мышечный дисбаланс;
- создать более функциональное тело;
- продуцировать функциональную силу и гибкость.

Стоит также отметить, что функциональный тренинг - является уникальным способом продления спортивной активности. Иными словами - это многоцелевая программа в которой соединяются и упражнения на развитие силы, выносливости, а также гибкости с разными техниками, которые направлены на улучшение устойчивости, а также укрепления мышц и, конечно, релаксацию.

Функциональные тренировки можно проводить как дополнение к обычным силовым занятиям, так и как самостоятельные тренировки – на

специальном оборудовании или без него. Как правило, используются тяговые тренажеры, амортизаторы, свободные веса, мячи и др.

Кор-платформа. Очень эффективная и популярна при функциональных тренировках кор-платформа (core – «сердцевина, ядро») – качающаяся платформа, наклоняющаяся в разные стороны. Первоначально изобретенная врачом-физиотерапевтом для реабилитации после травм и улучшения координации, сейчас кор-платформа успешно используется во множестве фитнес-клубов для интенсивных тренировок: ведь, чтобы удержать равновесие, мы затрачиваем дополнительные калории. Кор-платформа предназначена для тренировок, позволяющих задействовать косые мышцы. Кроме того, регулярные занятия на кор-платформе помогают предотвратить развитие остеохондроза, межпозвоночных грыж и протрузий, поддерживают спину и позвоночник в правильном положении.

Петли TRX представляют собой пару канатов с петлями на концах, которые крепятся к различным поверхностям (перекладине, стене, потолку). Их разработали для тренировки морских пехотинцев США. Bosu — пластиковая платформа-полусфера с резиновым куполом. Название — это акроним от английского «Both Sides Up» — «Обе стороны вверх», который отражает то, что обе стороны платформы являются рабочими.

Функциональная тренировка рекомендуется:

- учащимся, ведущих малоподвижный образ жизни;
- тем, кто перегружен ежедневной физической работой;
- офисным работникам;
- в пост реабилитационный период;
- молодым мамам в послеродовой период;
- людям с низким уровнем физических возможностей.

1.3 Особенности функционального тренинга

Функциональный тренинг, пожалуй, лучшая тренировка для студентов с избыточным весом. Она настолько интенсивная, что расход калорий происходит усиленными темпами. Почему именно функциональный тренинг?

Во-первых, такая тренировка поможет держать сердечный ритм в высоком темпе. Это значит, что расход энергии будет происходить намного быстрее, чем при статичной малоподвижной тренировке.

Во-вторых, дыхание будет интенсивным и частым. Это значит, что организм будет употреблять больше кислорода, чем обычно. Существует мнение, что если организму недостаточно кислорода, то он заимствует кислород у мышц. Для того, чтобы этого не происходило необходимо тренировать свои легкие.

В-третьих, функциональный тренинг тренирует силу и выносливость.

В-четвертых, интенсивная тренировка по системе функционального тренинга, задействует многие мышечные группы одновременно, что позволяет сжигать очень много калорий. После такой тренировки уровень метаболизма увеличивается.

В-пятых, поднятие тяжёлых весов будет способствовать травмированию мышечной ткани во время тренировки, и ее восстановлению — после. Это значит, что ваши мышцы будут расти и увеличиваться во время отдыха. Вы будете тратить калории, даже если будете лежать на диване.

В-шестых, тренировки по системе функционального тренинга обычно не слишком продолжительные – от 20 до 60 минут.

Функциональный тренинг хорошо себя зарекомендовал при реабилитации пациентов, перенесших инсульт, что подтверждается на основе исследований [5].

20 причин в пользу функционального тренинга:

1. Во время функциональной тренировки отрабатываются движения, необходимые человеку в повседневной жизни. То есть: легко вставать и садиться в глубокое кресло, перепрыгивать через лужи, поднимать ребенка и т.д.

2. Подготавливает наш организм к сложным, многосуставным движениям. В функциональную тренировку включаются различные сочетания движений. Они нагрузят мышцы, укрепят аппарат суставов, в нужной пропорции растянут сухожилия.

3. Функциональная тренировка способствует развитию основных двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость реакции, координация движений, баланс).

4. Исправление и компенсация дефектов осанки, ограничивающих двигательные возможности.

5. Исправление заболеваний опорно-двигательного аппарата, ограничивающих подвижность тела.

6. Во время функциональной тренировки в работу включаются большое количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на костную систему и связочный аппарат, что способствует сжиганию большего количества калорий и равномерному распределению нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

7. В функциональной тренировке отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время нагрузки.

8. Функциональная тренировка прорабатывает не только отдельные группы мышц (как большие и малые) но также глубокие, постуральные мышцы. Наше тело, благодаря им, осуществляет правильную статичную и динамичную работу, удерживая позвоночник в правильном положении.

9. Воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его

отдельных частей (как при работе в тренажерном зале).

10. Улучшает работу всей сердечнососудистой системы.

11. Упражнения во время функциональной тренировки подходят для студентов с низким уровнем физических возможностей, а также прекрасно восстанавливают организм после долгого отсутствия физической активности, после родов или в реабилитационный период.

12. Функциональная тренировка обычно использует свободные веса (собственный вес) или специальное спортивное оборудование.

13. Методик функциональных тренировок есть много и построены они по-разному. Метод Cross Fit включает в себя очень много движений и комбинирует их в самых разнообразных сочетаниях.

14. К функциональным тренировкам можно отнести метод «70-30», который предусматривает неравномерное соотношение упражнений к объему нагрузок.

15. Использование функциональных петель TRX максимально индивидуализирует уровень нагрузки. Отличие функциональной тренировки с использованием петель TRX в том, что здесь задействованы мышцы стабилизаторы! Это мышцы пресса, спины, стабилизаторы тазобедренного и плечевого суставов.

16. Незаменимыми являются функциональные тренировки в вопросах похудения! Это один из самых лучших и эффективных способов правильно и безопасно избавляться от лишних килограммов.

17. Упражнения во время функциональной тренировки обладают еще и легкими лечебным эффектом. По крайней мере, они помогут ликвидировать начальные стадии сколиоза, остеохондроза и головные боли от легкого смещения шейных позвонков.

18. Важно понимать, что рельефных мышц, «кубиков » на животе, стремительного похудения – как результата функционального тренинга ожидать не стоит. Зато он отлично формирует баланс, гибкость, а значит,

позволяет уверенно двигаться и владеть своим телом в любой ситуации и людям любой комплекции, что ценно!

19. Функциональный тренинг соединяет в себе сочетание аэробной нагрузки и силовых упражнений, которые тренируют сердечную мышцу, и запускают процесс снижения веса.

20. При работе в формате функционального тренинга волокна мышц сокращаются и растягиваются, но работа во время функциональной тренировки ровно распределяется между скелетными мускулами. Таким образом, вы быстрее подтяните живот, выпрямите осанку, лопатки постепенно «приклеятся» к спине.

Результативность функционального тренинга позволяет гармонично развивать и совершенствовать мышечный аппарат, повышая выносливость всего организма в целом [5].

2 Средства, используемые в процессе функционального тренинга

2.1 Приемы, принципы, вариации упражнений для проведения функционального тренинга

Функциональный тренинг зачастую ассоциируют с интенсивными силовыми занятиями, но на самом деле это всего лишь самые обычные упражнения, направленные на общее физическое развитие: приседания, выпады, отжимания, подтягивания, наклоны, повороты туловища. Общий смысл функциональных движений — укрепление мышц без риска получения травмы.

В процессе занятия можно использовать спортивные ленты, фитнес шары, гири, штанги и гантели. Но прежде чем начинать заниматься, необходимо научиться правильно, выполнять простые упражнения с собственным весом.

5 принципов «Функционального тренинга» предложенных

Д. Шептуховым:

1-ый принцип: «Упражнения в положении стоя»;

2-ой принцип: «Тренинг с использованием свободных весов»;

3-ий принцип: «Базовые упражнения»;

4-ый принцип: «Тренинг в скоростном стиле»;

5-ый принцип: «Тренировка движений, а не мышц».

Функциональный тренинг имеет огромное множество упражнений, приемов и их вариаций. Но изначально их было не так много. Есть несколько основных упражнений, которые составляют костяк функционального тренинга [2].

Вариации упражнений:

а) упражнения с собственным весом:

Приседания – могут быть (на двух ногах, на одной ноге, в широкой стойке и т.д.)

Разгибание стины – ноги закреплены, бедра упираются в опору, спина в свободном состоянии, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов, в одну линию с ногами и обратно с него.

Запрыгивание – из положения полного приседа запрыгнуть на импровизированный пьедестал, а затем спрыгнуть обратно.

Бёрпи – упражнение похожее на привычное для нас отжимание от пола, только после каждого отжимания необходимо выполнить упор присев, выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.

Скакалка – это упражнение знает даже ребенок. Единственное отличие этого упражнения в функциональном тренинге, в том, что прыжок делается более затяжной, чтобы успеть прокрутить скакалку вокруг себя дважды. При этом приходится сильнее отталкиваться и выше прыгать.

Выпады – студент из положения стоя делает широкий шаг вперед, затем возвращается обратно. Опорная нога должна почти касаться пола, а нога выпадающая, должна сгибаться не более чем на 90 градусов.

б) упражнения с гимнастическими снарядами:

Уголок – на брусках или на другой опоре на выпрямленных руках, поднимите прямые ноги параллельно полу и удерживайте их в таком положении несколько секунд. Можно выпрямлять по одной ноге. Ваш торс должен составлять с вашими ногами угол в 90 градусов.

Отжимания на брусках – упор в висе на брусках, руки согнуты в локтях параллельно полу, резко выпрямить руки, затем вернуться в исходное положение. Спина должна быть перпендикулярно полу и не отклоняться.

Поднятие по канату – руками и ногами упираясь в канат и обхватывая его, отталкиваться и подниматься вверх по канату.

Подтягивание на перекладине – привычные для нас подтягивание на турнике, когда из положения вис, усилием рук тело подтягивается вверх;

в) упражнение на расстояние:

Кросс-бег — быстрый бег с минимальным продвижением вперед на передней части стопы (студент курсирует расстояние от 100 метров до 1 км).

Гребля – используется тренажер, по технике выполнения напоминающий греблю веслами на лодке. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 метров;

г) упражнения с грузами:

Становая тяга – из положения сидя, хват за штангу, выпрямить ноги, оторвать штангу от пола. Затем возвращаем в исходное положение.

Толчок — из положения сидя, хват за штангу, выпрямить ноги, отрывая штангу от пола, поднять ее к своей груди. После этого рывком толкнуть штангу над головой на выпрямленных руках.

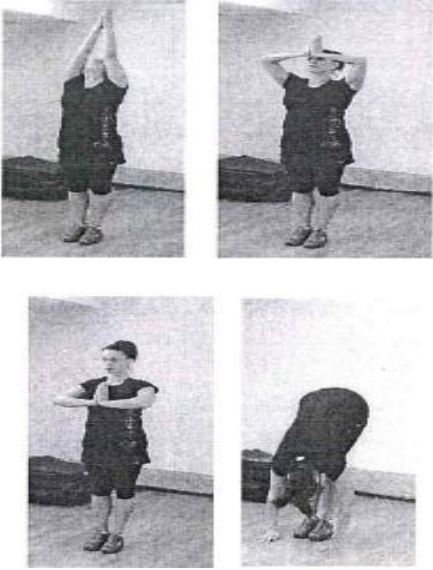
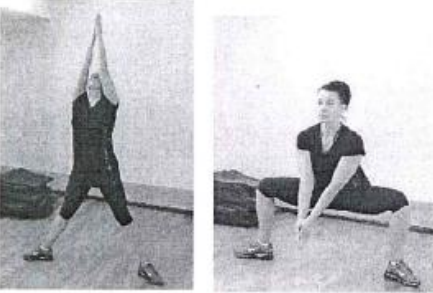
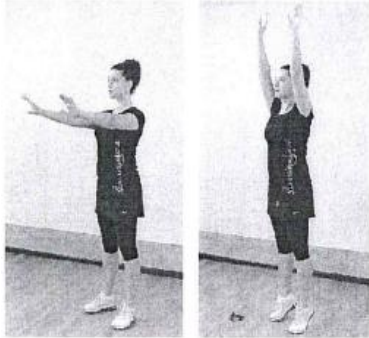
Приседания со штангой – штанга лежит на плечах и поддерживается руками, ноги на ширине плеч. Из глубокого приседа и подняться на выпрямленные ноги.

Качели с гирей – держа гирю обеими руками, поднять ее над головой и опустить между ног и обратно вверх, по принципу качелей.


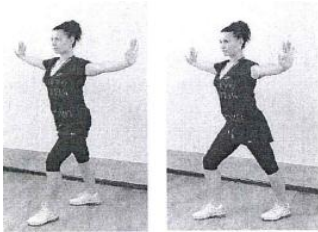
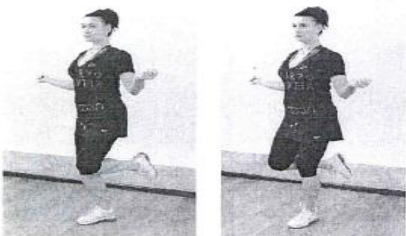
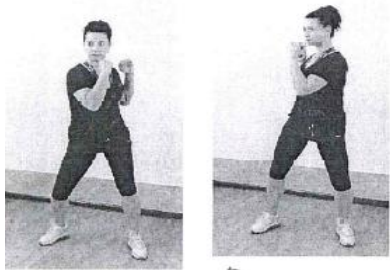
Это только малая часть из того, что использует функциональный тренинг в своих программах занятий.

2.2 Комплексы упражнений для проведения практических занятий по функциональному тренингу.

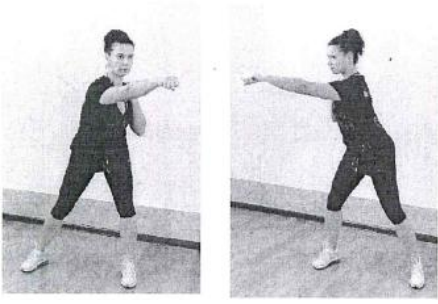

Таблица 1 – Комплексы упражнений для проведения практических занятий

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
Разминка			
1.		<p>И. п.: О.С.:</p> <p>1 - руки через стороны вверх, ладони вместе (вдох),</p> <p>2 - руки до уровня глаз, ладони вместе (выдох),</p> <p>3 - наклон (спина прямая), руками касаемся пола.</p> <p>4. И. п.</p>	6-8 раз
2.		<p>И. п.: Широкая стойка,:</p> <p>1-2 - прямые руки через стороны вверх, ладони вместе (вдох),</p> <p>3-4 - присед, руки вниз, ладони вместе (выдох).</p>	8-12 раз
3.		<p>И. п.: Стойка, ноги врозь:</p> <p>1 - руки вперед,</p> <p>2- поднимаемся на носки, руки вверх (вдох),</p> <p>3- руки вперед,</p> <p>4- наклон вперед (колени согнуты), руки вниз (выдох).</p>	6-8 раз

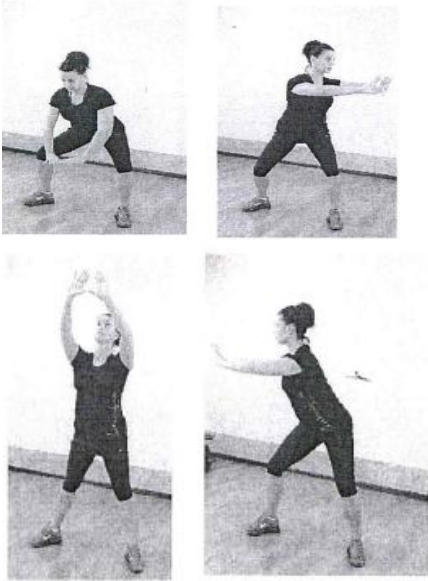

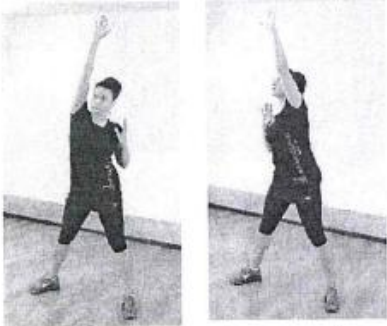
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
4.	 <p data-bbox="557 622 695 651">Ножницы</p>	<p data-bbox="826 327 1190 472">И. п.: Стойка, ноги врозь: 1-4 - прямые руки вперед, скрестные движения, ладони вниз.</p>	8-16 раз
5.	 <p data-bbox="588 981 663 1010">Ланч</p>	<p data-bbox="826 759 1190 972">И. п.: О.С., руки вперед. 1 - выпад правой назад, руки в стороны, 2 - И. п., 3 - тоже левой, 4 - И. п.</p>	8-16 раз
6.	 <p data-bbox="560 1417 692 1447">Скакалка</p>	<p data-bbox="826 1122 1190 1447">И. п.: Стойка, ноги врозь, руки согнуты и разведены в стороны: 1 - прыжок на правой, левая согнута и отведена назад, 2 - И. п., 3 - тоже, на левой, 4 - И. п.</p>	8-16 раз
7.	 <p data-bbox="536 1843 620 1872">Твист</p>	<p data-bbox="826 1509 1190 1906">И. п.: Широкая стойка, ноги согнуты, руки согнуты и прижаты к груди, кисти в кулак у подбородка: 1 - скручивание корпуса вправо, 2 - И. п., 3 - скручивание корпуса влево, 4 - И. п.</p>	8-12 раз


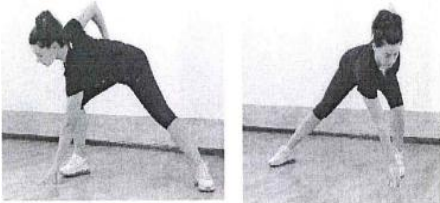
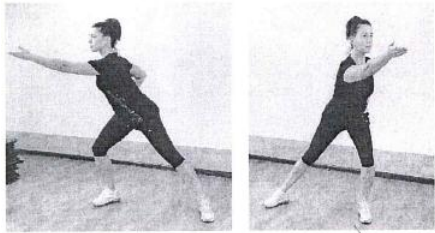
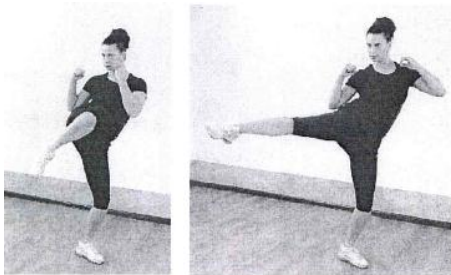
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
8.	 <p data-bbox="446 683 734 728">Твист с вытяжением</p>	<p data-bbox="829 324 1189 504">И. п.: Широкая стойка, колени согнуты, руки согнуты и прижаты к груди, кисти в кулак у подбородка:</p> <p data-bbox="829 504 1189 616">1 - скручивание корпуса вправо, правую руку выпрямить,</p> <p data-bbox="829 616 1189 649">2 - И. п.,</p> <p data-bbox="829 649 1189 761">3 - скручивание корпуса влево, левую руку выпрямить,</p> <p data-bbox="829 761 1189 795">4 - И. п.</p>	8-12 раз
9.	 <p data-bbox="351 1937 678 1982">Баскетбол ступенчатый</p>	<p data-bbox="829 840 1189 1019">И. п.: Широкая стойка, руки согнуты на уровне груди, ладони направлены друг к другу, как для захвата мяча:</p> <p data-bbox="829 1019 1189 1086">1 - присед, наклон вперед, руки вниз,</p> <p data-bbox="829 1086 1189 1153">2 - корпус прямо, руки вперед перед собой,</p> <p data-bbox="829 1153 1189 1220">3 - корпус прямо, руки на уровне глаз,</p> <p data-bbox="829 1220 1189 1310">4 - корпус прямо, руки вверх, прыжок вверх.</p>	8-12 раз

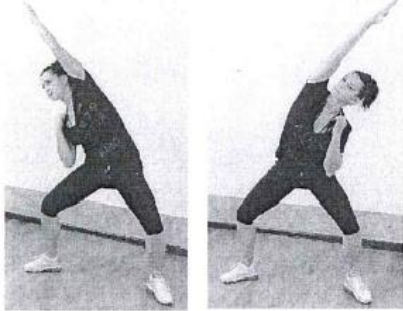
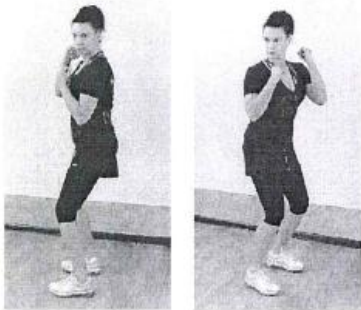
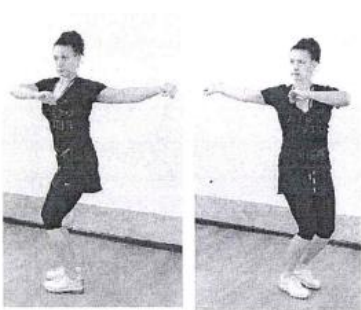
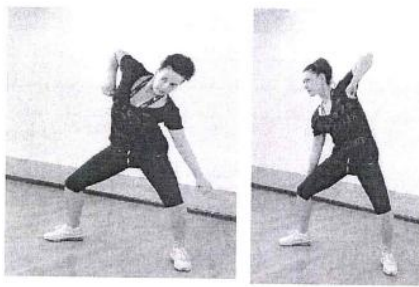
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
10.	 <p data-bbox="448 936 730 972">Круговой баскетбол</p>	<p data-bbox="831 322 1190 501">И. п.: Широкая стойка, руки согнуты на уровне груди, ладони направлены друг к другу, как для захвата мяча:</p> <p data-bbox="831 506 1190 613">1 - наклон корпуса вниз, 2 - корпус влево, руки вперед,</p> <p data-bbox="831 618 1190 725">3 - корпус прямо, руки вверх, ладони направлены друг на друга</p> <p data-bbox="831 730 1190 837">4 - корпус вправо, прямые руки перед собой.</p>	8-12 раз
11.	 <p data-bbox="448 1375 587 1413">Вертушка</p>	<p data-bbox="831 1014 1190 1160">И. п.: Широкая стойка, руки согнуты, соединены на уровне груди, кисти в кулак:</p> <p data-bbox="831 1164 1190 1272">1-4-вращение предплечий вперед со скручиванием корпуса вправо,</p> <p data-bbox="831 1276 1190 1384">5-8 вращение предплечий назад со скручиванием корпуса влево.</p>	8-16 раз
12.	 <p data-bbox="448 1783 767 1821">Вытяжение рук наверх</p>	<p data-bbox="831 1456 1190 1635">И. п.: Широкая стойка, руки согнуты, прижаты к туловищу, кисти выпрямлены и обращены друг к другу:</p> <p data-bbox="831 1639 1190 1747">1 - наклон корпуса влево, правую руку выпрямить вверх,</p> <p data-bbox="831 1751 1190 1859">2 - наклон корпуса вправо, выпрямить левую руку вверх,</p> <p data-bbox="831 1863 1059 1901">3-4 - повтор 1-2.</p>	8-16 раз

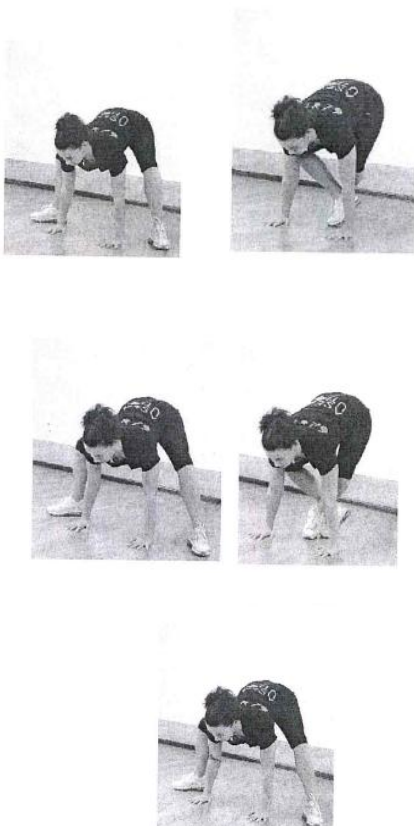
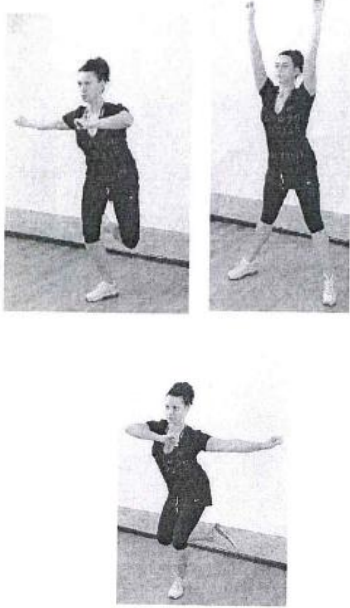
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
13.	 <p data-bbox="453 674 520 703">Степ</p>	<p>И. п.: Широкая стойка, руки согнуты: 1 - перенос веса тела на левую, подъем правой голени назад. 2 - И. п., 3 - повтор 1 на другую ногу, 4 - И. п.</p>	8-16 раз
14.	 <p data-bbox="355 969 804 1032">Перекаты с ноги на ногу через выпад</p>	<p>И. п.: Широкая стойка, руки на пояс: 1 - присед на правую ногу, наклон, левая рука к правой стопе, 2 - И. п., 3 - тоже на другую, 4 - И. п.</p>	8-12 раз
15.	 <p data-bbox="448 1339 699 1368">Перекаты с рукой</p>	<p>И. п.: Широкая стойка, руки на пояс: 1 - присед на правую ногу, левая рука вперед и вправо, 2 - И. п., 3 - тоже на другую ногу, 4. И. п.</p>	8-12 раз
Основная часть			
1.		<p>И. п.: Широкая стойка, руки согнуты, локти прижаты к груди, кисти в кулак: 1 - скручиваем корпус к правому колену, 2 - правую ногу выпрямить вперед, 3 - скручиваем корпус к левому колену, 4 - левую ногу выпрямить вперед.</p>	8-12 раз


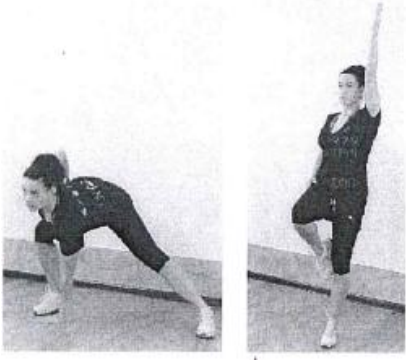
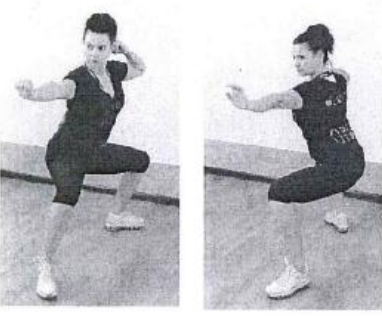
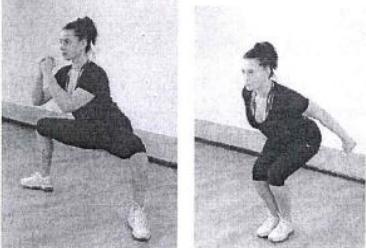
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
2.		<p>И. п.: Широкая стойка, руки согнуты, локти прижаты к груди, кисти в кулак: 1 - наклон корпуса вправо, левую руку выпрямить вверх, 2 - наклон корпуса влево, правую руку выпрямить вверх, 3-4 - повтор 1-2.</p>	8-16 раз
3.	 <p style="text-align: center;">Мамбо</p>	<p>И. п.: Широкая стойка, ноги врозь, руки согнуты, локти прижаты к груди, кисти в кулак: 1 - шаг левой ногой вперед, руки согнуты, 2 - шаг обратно, присед, 3 - тоже на другую ногу.</p>	8-16 раз
4.	 <p style="text-align: center;">Лезгинка</p>	<p>И. п.: О. С., руки согнуты: 1 - прыжок, корпус вправо, левую руку выпрямить, 2. прыжок, корпус влево, правую руку выпрямить, 3-4 – тоже 1-2.</p>	8-16 раз
5.		<p>И. п.: Широкая стойка, руки согнуты на уровне груди: 1 - присед, наклон корпуса влево, левую руку выпрямить вниз, 2 - наклон вправо, правую руку выпрямить вниз, 3-4 тоже 1-2.</p>	8-12 раз

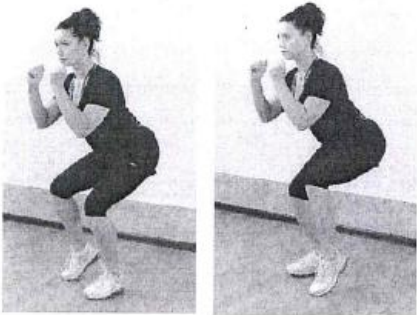
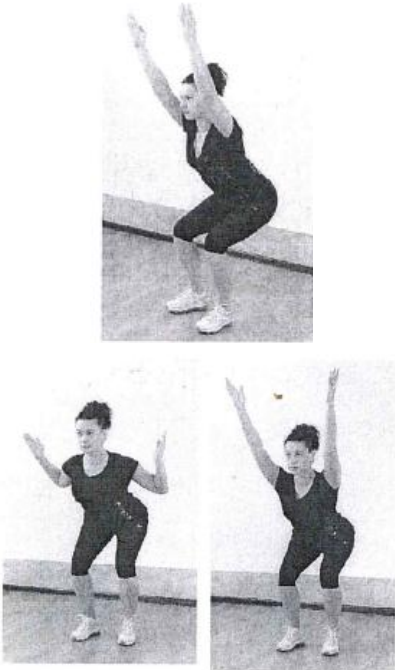

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
6.		<p>И. п.: Широкая стойка, наклон, упор ладонями в пол: 1 - прыжком скрещиваем стопы, правая стопа впереди, 2 - И. п., 3 - прыжком скрещиваем стопы, левая стопа впереди, 4 - И. п.</p>	8-12 раз
7.	 <p data-bbox="448 1868 555 1899">Коньки</p>	<p>И. п.: Широкая стойка, руки прямые вверх, кисти в кулак, 1 - прыжок с переносом веса тела на правую ногу, левая нога согнута назад. Левая рука согнута, правая выпрямлена в сторону, 2 - И. п., 3 -тоже на другую ногу.</p>	8-16 раз

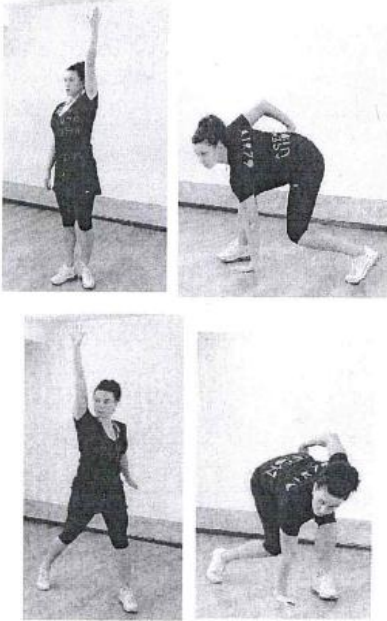
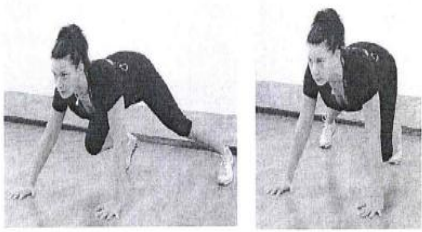
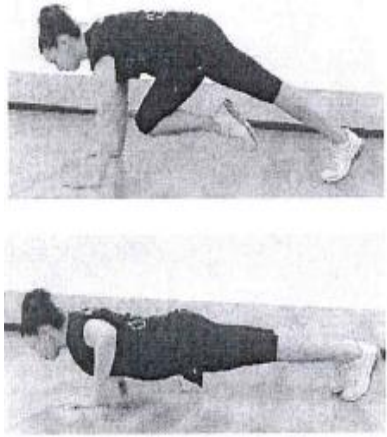
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
8.	 <p data-bbox="454 600 746 631">Широкое приседание</p>	<p data-bbox="826 324 1192 504">И. п.: Широкая стойка, руки на пояс: 1-3 - широкий присед, руки вверх, 4 - И. п.</p>	8-16 раз
9.	 <p data-bbox="454 1041 566 1075">Выпады</p>	<p data-bbox="826 672 1192 1108">И. п.: Стойка, ноги врозь, руки на пояс: 1 - шаг вправо, перенос веса тела на правую ногу, левую руку правой стопе, 2 - перенос веса тела на левую ногу, правое колено вперед до угла 90°, левую руку выпрямить вверх, 3-4 - повтор 1-2.</p>	8-16 раз
10.	 <p data-bbox="454 1478 574 1512">Самурай</p>	<p data-bbox="826 1153 1192 1545">И. п.: Стойка, ноги врозь, руки согнуты, кисти в кулак: 1 - выпад правой вперед, корпус влево. Левую руку согнуть на уровне головы, правую руку выпрямить вперед, 2 - И. п., 3 - тоже другой ногой 4 - И. п.</p>	8-16 раз
11.		<p data-bbox="826 1590 1192 1848">И. п.: Широкая стойка, руки на пояс: 1 - широкий присед, руки согнуть, кисти вместе, 2 - прыжок, ноги врозь, выпрямить руки назад, 3-4 - повтор 1-2.</p>	8-16 раз

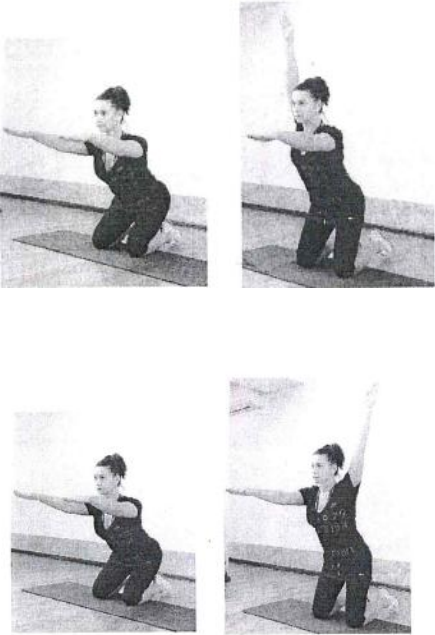
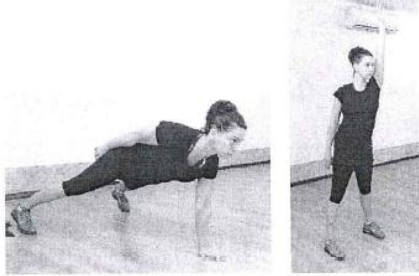
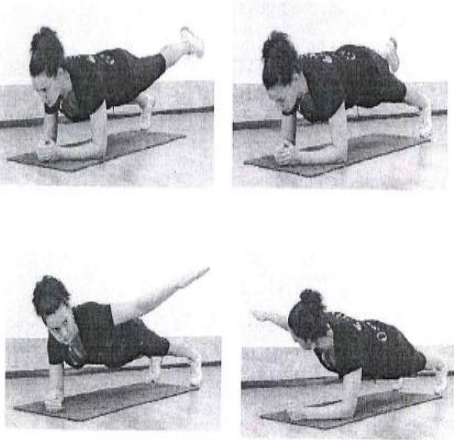
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
12.		<p>И. п.: Стойка, ноги врозь, руки согнуты, кисти в кулак: 1 - присед, правая нога на носок, 2 - перекал на левую и на носок, 3-4 - тоже 1-2.</p>	8-16 раз
13.		<p>И. п.: Стойка, ноги врозь, руки вверх, 1-3 - пружинистый присед, руки согнуть, 4. И. п.</p>	8-16 раз
14.	 <p data-bbox="448 1935 628 1973">Быстрый бег</p>	<p>И. п.: Полу присед, руки перед грудью, кисти вместе: 1-32 - быстрый бег на месте, спина прямая.</p>	16-32 раз

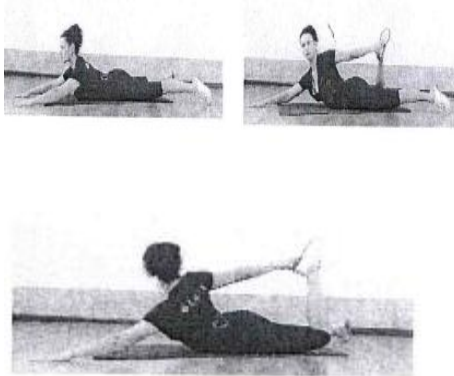
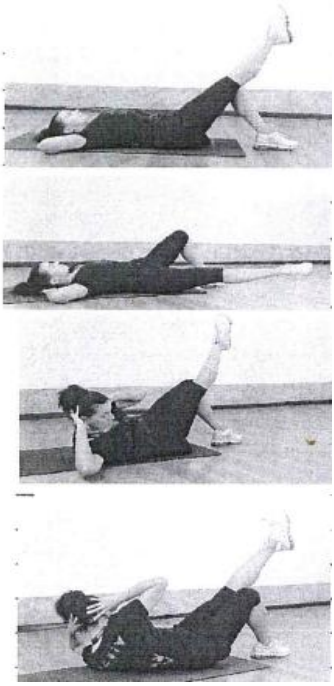
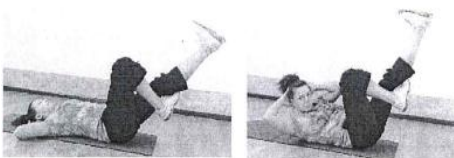
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
15.	 <p data-bbox="352 943 730 976">Выпад в сторону (боковой)</p>	<p data-bbox="831 322 1190 389">И. п.: О.С., левая рука вверх:</p> <p data-bbox="831 398 1190 539">1 - выпад правой в сторону, левой рукой коснуться пола, правая на пояс,</p> <p data-bbox="831 548 1190 616">2 - прыжком стойка, ноги врозь, правая рука вверх,</p> <p data-bbox="831 624 1190 692">3-4 - то же в другую сторону.</p>	8-16 раз
Заключительная часть			
1.	 <p data-bbox="448 1395 580 1429">Скалолаз</p>	<p data-bbox="831 1102 1190 1135">И.п.: Упор лежа:</p> <p data-bbox="831 1144 1190 1211">1 - подтягивание правого колена к груди,</p> <p data-bbox="831 1220 943 1254">2 - И.п.,</p> <p data-bbox="831 1263 1190 1296">3 - тоже другой ногой,</p> <p data-bbox="831 1305 943 1339">4 - И. п.</p>	8-16 раз
2.		<p data-bbox="831 1469 1070 1503">И. п.: Упор лежа:</p> <p data-bbox="831 1512 1190 1579">1 - подтягивание правого колена к левому плечу,</p> <p data-bbox="831 1588 943 1621">2 - И. п.,</p> <p data-bbox="831 1630 1190 1697">3 - подтягивание левого колена к правому плечу,</p> <p data-bbox="831 1706 943 1740">4 - И. п.</p>	8-16 раз

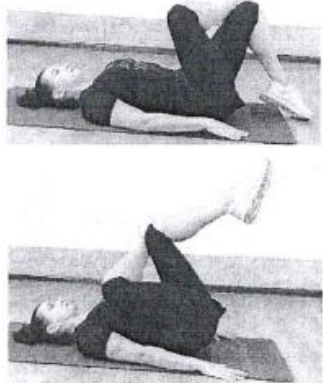
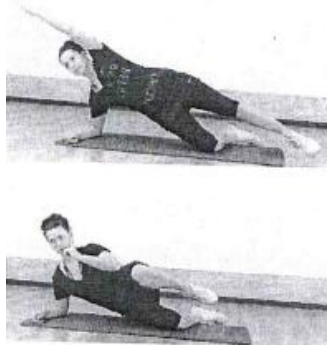
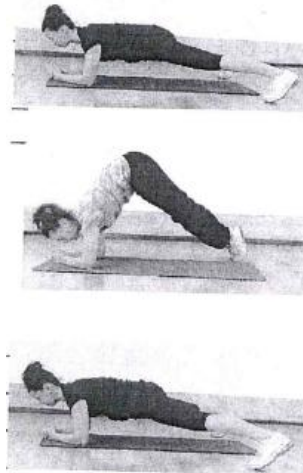
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
3.	 <p data-bbox="448 943 555 976">Пловец</p>	<p data-bbox="826 322 1190 539">И. п.: Стойка на коленях, руки вперед: 1-8 - круговые движения левой рукой, 9-16 - круговые движения правой рукой.</p>	8-16 раз
4.	 <p data-bbox="448 1350 738 1384">Бурпи на одной руке</p>	<p data-bbox="826 1055 1190 1312">И. п.: Упор лежа: 1-8 - упор лежа, опора на левой руке, правая вдоль туловища, 9-16 - упор лежа, опора на правой руке, левая вдоль туловища,</p>	8-16 раз
5.	 <p data-bbox="352 1973 762 2007">Планка с отрыванием от пола</p>	<p data-bbox="826 1424 1190 1637">И. п.: Упор лежа, планка на предплечьях: 1 - правая нога вверх, 2 - И. п., 3 - левая нога вверх, 4 - И. п.</p>	8-16 раз

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
6.	 <p data-bbox="352 728 807 797">Гиперэкстензия с вращением</p>	<p data-bbox="826 280 1190 573">И. п.: Лежа на животе, руки вперед: 1-3 - левая рука к стопе правой ноги, 4 - И. п., 5-7 - правая рука к стопе левой ноги, 8 - И. п.</p>	6-8 раз
7.	 <p data-bbox="352 1536 783 1603">Диагональное скручивание</p>	<p data-bbox="826 797 1190 1167">И. п.: Лежа на спине, руки за головой, левая нога согнута, правая нога вверх: 1 - подъем туловища, локтем левой руки тянемся к правой ноге, 2 - И. п., 3 - тоже на другую ногу, 4 - И. п.</p>	8-16 раз
8.	 <p data-bbox="448 1827 719 1861">Скручивание пресса</p>	<p data-bbox="826 1603 1190 1973">И. п.: Лежа на спине, руки за головой, ноги прямые: 1 - подъем туловища под углом 65°, левым локтем тянемся к правому колену, 2 - тоже с другой стороны, 3-4 - повтор 1-2.</p>	8-16 раз

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
9.	 <p data-bbox="448 763 767 792">Обратное скручивание</p>	<p data-bbox="831 282 1187 461">И. п.: Лежа на спине, руки вдоль туловища, левая нога согнута, правая стопа на колене левой ноги:</p> <p data-bbox="831 461 1187 573">1 - подъем таза вверх, 2 - И. п., 3-4 - повтор 1-2.</p>	24 раза
10.		<p data-bbox="831 792 1187 904">И. п.: Упор на правом предплечье и правой ноге:</p> <p data-bbox="831 904 1187 1128">1 - корпус вверх, левую руку и ногу выпрямить, 2 - корпус вниз, тянемся левым локтем к левой ноге, 3-4 - повтор 1-2.</p>	8-16 раз
11.		<p data-bbox="831 1167 1187 1245">И. п.: Упор лежа на предплечьях:</p> <p data-bbox="831 1245 1187 1424">1 - правая стопа к левой, таз вверх, 2 - И. п., 3-4 - тоже с другой стороны.</p>	8-16 раз

2.3 Вопросы и задания для самопроверки и контроля

1. Дайте определение функциональному тренингу.
2. Перечислите виды функциональных тренировок.
3. Перечислите принципы и задачи функциональных тренировок.
4. Кому рекомендуется функциональная тренировка.
5. Перечислите положительные характеристики функционального тренинга.
6. Выделите основные приемы и их вариации, использованные в функциональном тренинге.
7. Составьте комплекс упражнений для проведения разминки в функциональном тренинге.
8. Составьте комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки в функциональном тренинге.
9. Составьте комплекс упражнений функционального тренинга, выполняемые лежа.
10. Составьте комплекс упражнений для проведения функционального тренинга с использованием спортивной ленты, фитнес шаров, гирь, штанги и гантелей.

Заключение

Функциональные тренировки задействуют все группы мышц, развивая гибкость, силу всего тела, а не отдельных его частей. То количество задач, с которыми справляется функциональная тренировка, сложно решить другими видами фитнеса. Это подготовка к активным видам отдыха, коррекция веса и формирование рельефа тела.

Функциональные тренировки вырабатывают силу, выносливость, гибкость, координацию движения. Работают все группы мышц, включая глубокие мышцы-стабилизаторы. Кроме того, функциональные тренировки готовят организм к повседневной жизни: учат правильно двигаться, грамотно реагировать на травмирующие ситуации.

Оценить плюсы такого типа тренинга в первую очередь смогут студенческая молодежь и люди, проходящие реабилитацию после различных травм [4].

Основные преимущества функционального тренинга:

- улучшение координации движения;
- коррекция осанки;
- укрепление суставов;
- максимально снижен риск получения травмы;
- легкость и простота выполнения;
- работа большинства мышечных групп;
- оздоровительный эффект.

Следует отметить, что занятия «функциональным тренингом» должны быть адекватны состоянию здоровья и уровню физической подготовленности студентов. Так же необходимо перед началом занятий проконсультироваться с врачом. Важно помнить – форсирование нагрузки приводит к отрицательным последствиям для организма.

В методических рекомендациях представлены средства физической подготовки студентов, используемые на занятиях по физической культуре в условиях университетского комплекса и направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания. / В.М. Смолевский. - М.: Изд-во "ФиС", 1987. – 336 с.
2. Меньшикова, Н. К. Гимнастика и методика преподавания: учебник для факультетов физической культуры. / Н.К. Меньшикова. - СПб.: Изд-во "РГПУ им.А.И. Герцена", 1998. – 463 с.
3. Виндусов, Е.Е. Совершенствование системы и подготовки специалистов по гимнастике в ИФК: Сборник научных трудов. / Е.Е. Виндусов. - МОГИФИК, 1989. – 186 с.
4. Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.
5. Глазина, Т. А. Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Т.А. Глазина. - Челябинск, 2009. -23 с.
6. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. ре-ком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич ; под ред. А. Н. Герасевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 36 с.
7. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский - М.: ВЛАДОС, 2001. – 607 с.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
9. Кабышева, М.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов инженерно-технических специальностей: учебное пособие / М.И. Кабышева, С.Н. Еремеев – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 107 с.