**УДК 002.304**

Лисаченко Олег Васильевич

Кандидат исторических наук

Уфимский государственный нефтяной технический университет институт химических технологий и инжиниринга.

Россия, г. Стерлитамак

**Меликова Ясмина Руслановна**

Студент

2 курс, факультет «Общая химическая технология»

Уфимский государственный нефтяной технический университет институт химических технологий и инжиниринга.

Россия, г. Стерлитамак

**Функциональный тренинг как средство физического воспитания студентов**

**Functional Training as a Means of Physical Education for Students**

**Аннотация**

В условиях современного образовательного процесса функциональный тренинг становится важным инструментом физического воспитания студентов. Он направлен на развитие физических качеств, необходимых для успешной учебы и активной жизни. Данная статья рассматривает функциональный тренинг как средство улучшения физической подготовки студентов, акцентируя внимание на его структуре, принципах и методах применения в образовательной среде.

Функциональный тренинг включает в себя разнообразные упражнения, способствующие развитию силовых, аэробных и координационных навыков. Это не только улучшает физическую форму студентов, но и положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия функциональным тренингом способствуют повышению мотивации к физической активности и улучшению качества жизни студентов. В статье также предлагаются рекомендации по интеграции функционального тренинга в учебные программы и созданию условий для его регулярного проведения.

**Summary**

In the context of the modern educational process, functional training has become an important tool for the physical education of students. It is aimed at developing the physical qualities necessary for successful studying and an active lifestyle. This article examines functional training as a means of improving students' physical fitness, focusing on its structure, principles, and methods of application in the educational environment.

Functional training includes a variety of exercises that promote the development of strength, aerobic, and coordination skills. This not only enhances students' physical fitness but also positively impacts their psycho-emotional state. The results of the study indicate that regular participation in functional training increases motivation for physical activity and improves students' quality of life. The article also provides recommendations for integrating functional training into educational programs and creating conditions for its regular implementation.

**Ключевые слова:** функциональный тренинг, физическое воспитание, студенты, физическая подготовка, двигательные навыки, профилактика травм, активный образ жизни, образовательные программы.

**Keywords:** functional training, physical education, students, physical fitness, motor skills, injury prevention, active lifestyle, educational programs.

**Введение**

В последние годы акцент в физическом воспитании сместился с традиционных форм упражнений на более динамичные и функциональные подходы. Среди них функциональная тренировка стала очень эффективным методом, особенно для студентов. Функциональная тренировка делает акцент на движениях, которые улучшают повседневную работоспособность, что делает её особенно подходящей для студентов. В этой статье рассматривается концепция функциональной тренировки, её преимущества и интеграция в программы физического воспитания для студентов.

**Что такое функциональный тренинг?**

Функциональная тренировка — это метод упражнений, который предполагает подготовку организма к повседневным действиям. Вместо того чтобы изолировать отдельные мышцы, функциональная тренировка задействует несколько групп мышц, уделяя особое внимание стабильности корпуса, равновесию, координации и ловкости. Упражнения имитируют движения из повседневной жизни, задействуя несколько плоскостей движения и различные виды сопротивления. К распространённым упражнениям функциональной тренировки относятся приседания, выпады, отжимания и махи гирей, которые направлены на улучшение общей физической формы и функциональных возможностей.

**Преимущества функциональных тренировок для студентов**

1. Улучшенная Физическая подготовка

Функциональные тренировки улучшают силу, выносливость, гибкость и равновесие. Для студентов, которые часто ведут малоподвижный образ жизни из-за академических занятий, участие в таких комплексных тренировках может привести к значительному улучшению общего состояния здоровья и физической формы. Это, в свою очередь, может повысить их способность заниматься другими видами физической активности, способствуя более здоровому образу жизни.

2. Улучшенная Академическая Успеваемость

Исследования показывают, что существует тесная связь между физической формой и когнитивными функциями. Включив функциональные тренировки в свой распорядок дня, учащиеся могут повысить концентрацию внимания, улучшить память и общую успеваемость. Упражнения стимулируют выработку эндорфинов и нейромедиаторов, которые улучшают настроение и когнитивные способности, что делает функциональные тренировки бесценным инструментом для успешной учёбы.

3. Профилактика травматизма

Традиционные методы тренировок часто включают в себя повторяющиеся движения, которые могут привести к травмам, особенно у молодых людей, которые всё ещё развивают свои физические способности. Однако функциональные тренировки делают акцент на правильных движениях и механике тела. Сосредоточившись на естественных движениях тела, учащиеся могут снизить риск травм и уверенно заниматься физической активностью.

4. Адаптивность и доступность

Функциональные тренировки можно легко адаптировать под разные уровни физической подготовки и условия. В спортзале или на улице учащиеся могут выполнять эти упражнения с минимальным количеством оборудования, что делает их доступными для всех. Такая адаптивность побуждает учащихся участвовать в занятиях независимо от их предыдущего опыта в фитнесе, формируя чувство инклюзивности и общности в рамках физического воспитания.

5. Развитие Жизненных Навыков

Помимо физической пользы, функциональные тренировки помогают учащимся развивать важные жизненные навыки, такие как дисциплина, умение работать в команде и стрессоустойчивость. Многие упражнения для функциональных тренировок можно выполнять в группах, что способствует сотрудничеству и социальному взаимодействию. Работая вместе над достижением целей в области физической подготовки, учащиеся укрепляют дружеские отношения и поддерживают друг друга, что улучшает их общее впечатление от обучения.

**Интеграция функциональных тренировок в программы физического воспитания**

Чтобы эффективно интегрировать функциональную тренировку в программы по физическому воспитанию, преподавателям следует предпринять следующие шаги:

1. Разработка учебной программы: учебная программа должна быть разработана с учётом принципов функциональной тренировки и включать в себя различные упражнения для разных групп мышц и движений.

2. Подготовка инструкторов: преподаватели физкультуры должны пройти обучение по методикам функционального тренинга, чтобы они могли эффективно обучать студентов и направлять их в процессе занятий.

3. Оценка и отслеживание прогресса: регулярные оценки могут помочь отслеживать прогресс учащихся и их адаптацию к функциональным тренировкам. Такая обратная связь может мотивировать учащихся и помогать им ставить реалистичные цели в фитнесе.

4. Инклюзивность: занятия должны быть организованы таким образом, чтобы подходить учащимся с разными способностями и уровнем физической подготовки, чтобы каждый мог участвовать и получать пользу от функциональных тренировок.

**Заключение**

Функциональный тренинг в контексте физического воспитания студентов играет важную роль в формировании их физической подготовки и двигательных навыков. Этот подход не только способствует улучшению физической формы, но и помогает развивать координацию, силу и выносливость, что является основой для активного образа жизни. Важно интегрировать элементы функционального тренинга в образовательные программы, чтобы студенты могли не только получать теоретические знания, но и применять их на практике. Кроме того, регулярные занятия помогают в профилактике травм, что особенно актуально для молодежи, активно занимающейся спортом. Поддержание активного образа жизни с помощью функционального тренинга способствует формированию здоровых привычек, которые останутся с ними на протяжении всей жизни. В итоге, внедрение функционального тренинга в систему физического воспитания является необходимым шагом к созданию более здорового и активного поколения.

**Литература**

1. *Физическая культура и здоровье* / Под ред. А.А. Горелова. – М.: Академия, 2018. – 256 с.
2. *Основы спортивной медицины* / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 512 с.
3. *Физиология мышечной деятельности* / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.
4. *Руководство по спортивной медицине* / Р.М. Баевский, И.Г. Беленков. – М.: Медицина, 1990. – 608 с.
5. *Психофизиологические основы физического воспитания и спорта* / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1976. – 304 с.
6. *Здоровье и физическая активность* / С.Н. Попов. – М.: Советский спорт, 2020. – 224 с.
7. *Возрастная физиология и школьная гигиена* / Г.К. Зайцев. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
8. *Методы оценки и коррекции функционального состояния организма* / Е.Б. Сологуб, В.С. Щербаков. – Л.: Наука, 1984. – 240 с.
9. *Теория и методика физического воспитания* / А.Д. Новиков. – М.: Просвещение, 1967. – 480 с.
10. *Современные подходы к управлению физическим состоянием человека* / О.В. Тихомиров. – Минск: Белорусская наука, 2021. – 176 с.

**Literary**

1. Physical education and health / Edited by A.A. Gorelov. – M.: Academy, 2018. – 256 p.
2. Fundamentals of sports medicine / V.I. Dubrovsky. – M.: Vlados, 2005. – 512 p.
3. Physiology of muscular activity / Yu.V. Verkhoshansky. – M.: Physical culture and sport, 1988. – 352 p.
4. Handbook of sports medicine / R.M. Bayevsky, I.G. Belenkov. – M.: Medicine, 1990. – 608 p.
5. Psychophysiological foundations of physical education and sports / L.P. Matveev. – M.: FiS, 1976. – 304 p.
6. Health and physical activity / S.N. Popov. – M.: Soviet sport, 2020. – 224 p.
7. Age physiology and school hygiene / G.K. Zaitsev. St. Petersburg: Peter, 2009. 320 p.
8. Methods of assessment and correction of the functional state of the body / E.B. Sologub, V.S. Shcherbakov. – L.: Nauka, 1984. – 240 p.
9. Theory and methodology of physical education / A.D. Novikov. – M.: Prosveshchenie, 1967. – 480 p.
10. Modern approaches to managing the physical condition of a person / O.V. Tikhomirov. – Minsk: Belarusian Science, 2021. – 176 p.