

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ, ЯК МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

УДК 796.412-057.87(477)

*Подмарьова І.А., старший викладач
ХНЕУ ім. Семена Кузнеця*

Анотація. У статті розглядається новий напрям фітнесу, зване функціональним тренінгом, який дозволяє студентам практично з будь-яким рівнем підготовки провести повноцінні, високоінтенсивні і безпечні тренування в залі, будинку, на відкритому спортивному майданчику, в лісі, і т.д., що є мотивацією для формування різнобічно фізично розвинутої особистості.

Ключові слова: фітнес, функціональний тренінг, функціональне тренування, спортивне тренування, фізичне виховання.

Annotation. The article discusses the new direction of fitness, called functional training, which allows a student with almost any level of training to conduct a full, high-intensity and safe training in the gym, at home, on an open sports ground, in the forest, etc., which is the motivation for versatile physically developed personality.

Key words: fitness, functional training, functional training. sports training, physical education.

Значимість модернізації продиктована також невідповідністю застосовуваних засобів фізичного виховання мотиваційним інтересам студентів; недостатністю сучасних фітнес-технологій, що сприяють переростанню фізичного виховання в процес самопізнання, самовиховання і самореалізації особистості [1].

На сьогоднішній день педагогами обговорюються найбільш перспективні інноваційні шляхи і умови формування здорового способу життя студентської молоді України, які суттєво змінили б їхнє ставлення до свого способу життя. У зв'язку з цим необхідно впроваджувати досвід нових педагогічних технологій, використовувати різні алгоритми дозволяють переосмислити роль і сутність неспеціальної фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах. Найхарактернішою рисою сучасної концепції фізичного виховання повинно стати підвищення ролі освітньої спрямованості інноваційними засобами фізичної культури з метою формування усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях, та до їх мотивації. Вирішити проблему формування здорового способу життя студента ми пропонуємо за допомогою реалізації особистісно-орієнтованої педагогічної стратегії. Дана стратегія передбачає наявність мети, педагогічних умов і дій, передбачає впровадження певних методів, прийомів і засобів, що сприяють розумінню студентом необхідності діяльності, спрямованої на збереження здоров'я, усвідомлення цінності здорового способу життя. За допомогою даної стратегії повинні здійснюватися педагогічні способи:

направляти, підтримувати, активізувати, ціннісну орієнтацію. Основою педагогічної стратегії особистісного орієнтування студента на здоровий спосіб життя в сучасних умовах, на наш погляд, має стати запровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів інноваційних методів, що сприяють отриманню знань організації та веденню здорового способу життя, оволодінню певними засобами здоров'язберігаючої діяльності [2].

За останні кілька років в світі фітнесу сталася мікрореволюція. З'явився так званий функціональний тренінг, що дозволяє людині практично з будь-яким рівнем підготовки провести повноцінну, високоінтенсивну і безпечну тренування в залі, будинку, на відкритому спортивному майданчику, в лісі, і т.д. Так в чому ж його принципова відмінність від інших видів тренувань? Функціональний тренінг, втім, як і багато інших напрямків фітнесу, розвиває координацію, м'язову силу і витривалість. Принципова відмінність його в тому, що, з огляду на теоретичні аспекти анатомії людини на практиці, цей спосіб дозволяє тренувати не окремі м'язи, а велика кількість м'язових груп одночасно, включаючи позні м'язи, завдяки яким, наше тіло здійснює потрібну статичну і динамічну роботу, утримуючи хребет в правильному положенні, протидіючи силам гравітації

Так що таке «функціональний тренінг»? Провівши аналіз даного виду занять і пропонованих фахівцями фітнесу визначень, нами було виявлено, що педагогічно правильного сформульованого визначення функціонального тренінгу немає, тому виникає багато питань з приводу побудови тренування, періодизації тренувального процесу, методу контролю і т.д. На думку Дмитра Шептухова (2011), функціональний тренінг – готує людину до всього різноманіття фізичних навантажень, з якими щодня йому доводиться стикатися в повсякденному житті. Фахівці функціонального тренінгу стверджують, що тренування в їх «стилі» – це наближені до реального життя рухи. Основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають прояв функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги і координації. При цьому функціональний тренінг може проводитися як окрема тренування або як доповнення до традиційного силового тренінгу. Тому її проводять як у вигляді персональної програми, так і груповий.

Метою функціонального тренінгу є – формування різнобічно фізично розвиненої особистості, готової до активної творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури, оптимізації трудової діяльності, яка вміє використовувати цінності фізичної культури і зокрема засобів функціонального тренінгу для зміцнення і збереження власного здоров'я, організації активного відпочинку. Навчальний процес спрямований на формування стійких мотивів і потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом, цілісному розвитку фізичних і психічних якостей, морально-вольових якостей, соціалізації та адаптації до сучасних вимог і умов життя [3].

Реалізація мети функціонального тренінгу:

- освоєння базових знань і загальних уявлень про фізичну культуру, їхню історію та сучасний розвиток, значення в житті людини, ролі в зміцненні і збереженні здоров'я, фізичний розвиток і фізичної підготовленості;
- виховання фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму;

- вдосконалення життєво важливих навичок і вмінь, формування культури руху, збагачення рухового досвіду фізичними вправами з загальнорозвиваючої спрямованості, технічними діями і прийомами функціонального тренування;
- навчання навичкам і вмінням в фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності, самостійної організації занять фізичними вправами;
- виховання позитивних якостей особистості, естетичному і моральному вихованню, норм колективної взаємодії та співпраці у навчальній та змагальній діяльності.

Функціональна тренування впливає на схему і роботу організму в комплексі, а не тільки його окремих частин. Результатом є оптимальне функціонування організму людини. Саме тому функціональний тренінг швидко набирає обертів у своїй сфері і привертає до себе все більшу кількість шанувальників здорового способу життя [4]

Функціональний тренінг продовжує набирати популярність у всьому світі завдяки своїй ефективності і простоті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко А. Функциональный тренинг / А. Василенко - 04.10.2010.
2. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. С. 890-894.
3. Мирошников А.Б., Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисьямова. – 2013. (дата обращения: 05.03.2014).
4. Остапенко Л.А., Размышления касательно т.н. функционального тренинга. – 2012. (дата обращения: 06.03.2014).
5. Функциональный тренинг // Академия фитнеса. Словарь фитнес- терминов. – 2014. (дата обращения: 05.03.2014).