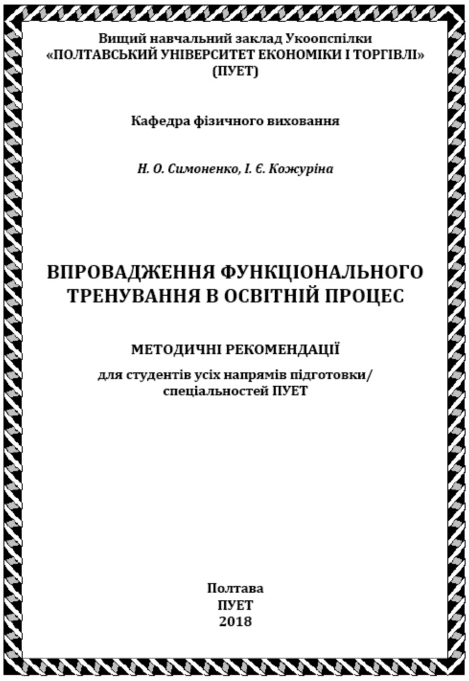
Вищий навчальний заклад Укоопспілки
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»
(ПУЕТ)

Кафедра фізичного виховання

Н. О. Симоненко, І. Є. Кожуріна

ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО
ТРЕНУВАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для студентів усіх напрямів підготовки/
спеціальностей ПУЕТ

Полтава
ПУЕТ
2018

Симоненко Н. О.

Впровадження функціонального тренування в освітній процес : методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки/спеціальностей ПУЕТ / Н. О. Симоненко, І. Є. Кожуріна. – Полтава : ПУЕТ, 2018. – 23 с.

Загальновідомо що здоров'я є найціннішим скарбом, про який потрібно дбати протягом усього життя. Наше здоров'я – це наше тіло, гармонійно розвинуте за всіма параметрами. Тіло має бути не просто красивим чи великим, чи мати мінімальний вміст жиру, воно, перш за все, має задовольняти вимоги повсякденного життя, тобто бути функціональним. Кому потрібне тіло з обкладинки журналу, яке не здатне перескочити через яму чи ухилитись від небезпеки за необхідності?

Сучасні технології розвиваються настільки стрімко, що несвідомо відводять людину все далі від її природних рухів. Разом із цим технології зробили величезний стрибок і в дослідженні спортивної фізіології людини. Вправи на окремі групи м'язів – це минуле століття. Сьогодні на піку популярності функціональні тренування, які розвивають не лише витривалість і силу, а і спритність, і грацію. Одна користь! Але що ж означає функціональне тренування і для чого воно потрібне?

Існує досить багато методик функціонального тренінгу й побу-довані вони різноманітно. Функціональні тренування об'єднують без-ліч напрямків фітнесу: стретчинг, круговий тренінг, пілатес та ін. Знаряддям для функціональних вправ може бути що завгодно – гімнастичні кільця, скакалка, гімнастичний м'яч, штанга, степ-платформа. Крім того, можна зовсім обійтися без пристосувань. Заняття при цьому можуть проходити як у групі, так і індивідуально. Також функціональний тренінг можна проводити як окреме тренування або як доповнення до традиційних силових занять.