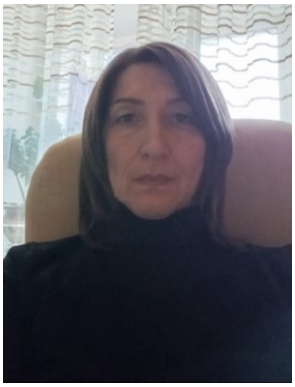
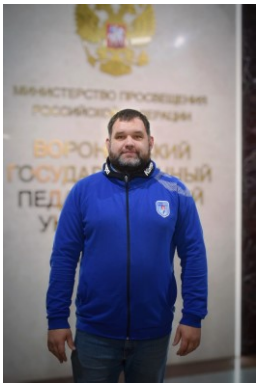
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 31-34.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 31-34.

Научная статья
УДК 378.147
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_31

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА



Ольга Геннадиевна Барышникова [1], Андрей Сергеевич Королёв [2],
Владимир Владимирович Кочергин [3], Наталья Николаевна Севрюкова [4]

Воронежский государственный педагогический университет [1, 2, 3]
Воронеж, Россия
МБУ ДО ДЮСШ № 26 [4]
Воронеж, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(4732)255-46-56, e-mail: barysh7373@mail.ru
ORCID 0009-0009-6967-1711
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7 (4732) 255-46-56, e-mail: kudra88@mail.ru
ORCID 0009-0005-0869-9316
[3] Доцент кафедры физического воспитания
тел. +7 (4732) 255-46-56, e-mail: kochergin.vladimir@mail.ru
ORCID 0009-0003-4482-0537
[4] Тренер-преподаватель
e-mail: sevrukovnn@mail.ru
ORCID 0009-0009-7823-5815

Аннотация. В статье рассматривается методика функциональной тренировки со студентами педагогического вуза в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту». В результате предложенной методики функциональной тренировки выявлена её эффективность для развития физических качеств и способностей, (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей), что позволяет формировать мотивационно-потребностную сферу к физкультурной деятельности. Функциональный тренинг направлен на выработку бытовых двигательных навыков. Проще говоря, он учит нас ходить по скользкой поверхности, поднимать вес с пола так, чтобы не травмировать спину, и переносить умеренные кардионагрузки, например, когда нам нужно побежать за кем-то или чем-то. Тренировочные движения аналогичны бытовым, так как происходят по свободной траектории (а не по фиксированной, как в тренажёре), что более естественно для человека и помогает избежать перегрузок и травм. *Цель исследования*: апробировать и доказать эффективность функциональной тренировки для повышения физической подготовленности студентов педагогического вуза. В результате анализа полученных данных, нами установлена эффективность методики занятий функциональной тренировки для повышения физической подготовленности студентов педагогического вуза, что обуславливает практическую значимость исследования.

Ключевые слова: функциональная тренировка, студенты, тесты, физическая подготовленность, физические качества, функциональный тренинг, упражнения, виды функциональной тренировки, физические качества, кардионагрузка.

Для цитирования: Функциональная тренировка как средство повышения физической подготовленности у студентов педагогического вуза / *О. Г. Барышникова, А. С. Королёв, В. В. Кочергин [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 31-34. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_31.

© Барышникова О.Г., Королёв А.С.,
Кочергин В.В., Севрюкова Н.Н., 2026

Введение

Включение функциональной тренировки в образовательный процесс по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Воронежском государственном педагогическом университете связано с малоподвижным образом жизни в период всего обучения современных студентов. Что в последствии приводит к хроническим заболеваниям сердечно сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.

Функциональная тренировка (функциональный тренинг) – это «система занятий, которая включает в себя тренировки тела для выполнения повседневных действий» [3, 4, 9].

Функциональный тренинг – «тренировка, направлена на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей)» [3, 4, 9].

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» [3, 4, 9].

Актуальность и значимость для внедрения функциональной тренировки на занятиях по физической культуре, как средство повышения физической подготовленности связан с тем, что для проведения занятий не требуется сложного и дорогостоящего оборудования. В отличии от сложных тренажеров где движения выполняются по фиксированной траектории, в функциональной тренировке упражнения выполняются по свободной траектории физиологичным для ним образом, исключая сложные механизмы тренажерного оборудования. В основном в функциональной тренировке используются упражнения с собственным весом, мячами и амортизаторами.

Цель исследования: апробировать и доказать эффективность функциональной тренировки для повышения физической подготовленности студентов педагогического вуза.

Задачи исследования:

1) выявить влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность студентов;

2) выяснить мотивационно-потребностные ориентации студентов нефизкультурных профиле в области физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) установить уровень знаний будущих педагогов нефизкультурных профилей по основам методики развития физических качеств и, в частности, занятий функциональной тренировкой.

Результаты исследования

Интерес к разработке программы занятий функциональной тренировкой в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» связан с тем, что по мнению ряда специалистов в этой области, «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» [3, 4, 9].

В процесс учебных занятий была включена теоретическая подготовка по основам функциональной тренировки, по организации самостоятельных занятий функциональным тренингом. Практические занятия были направлены на выполнение упражнений с собственным весом, с амортизаторами, мячами, свободными весами, подбору упражнений и нагрузки для развития физических качеств и способностей.

Нами поэтапно проводились следующие виды функциональной тренировки.

1. Основной вид в качестве классической тренировки. В этой тренировке преобладающими упражнениями выступали упражнения с собственном весом в зале и на улице. Рекомендован для новичков в деле функциональной тренировки, для людей с ограничениями по состоянию здоровья и в период реабилитации после травм. Так же этот вид можно рассматривать, как подготовительный перед остальными видами тренировок.

2. Практикум со снарядами. В процессе этого вида функциональной тренировки в упражнения добавляется упражнения с отягощениями. В процессе тренировки могут использоваться различный инвентарь, такие как мячи, фитболы, степы, грифы, гантели, утяжелители на ноги. Такой формат подходит не для всех, а только для тех, кто освоил основной вид занятий, технику выполнения упражнений и физических подготовленный.

При организации тренировочного процесса уделялось внимание:

- структуре занятия. Обязательное наличие разминки в подготовительной части для предупреждения травматизма, подготовки мышц и связок к более сложным движениями. В основной части постепенный рост нагрузки, начиная упражнения с собственным весом и далее, задействуя различные группы мышц, с отягощениями и др. предметами. В заключительной части (в заминке) использовались упражнения стрейтчинга, которые помогали растянуть и расслабить работающие мышцы, не допуская сильных болевых ощущений.

- контролю самочувствия и ЧСС. Оптимальное значение пульса определяли по формуле (220 – возраст) * 0,7;

- технике выполнения упражнений. «Технически верное выполнение способствует максимальному эффекту и предупреждает травмы, что крайне важно при занятиях физическими упражнениями, особенно, с отягощениями.» [3, 4, 9].

- принципу систематичности и регулярности занятий (не менее 2-3 раз в неделю). «При обязательном наличии времени на отдых и восстановление организма, чтобы исключить переутомление.» [3, 4, 9].

Контроль физической подготовленности осуществлялся по тестам зачетных требований в соответствии рабочей программой по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

В исследовании приняли участие две группы студентов ВГПУ по 18 человек. Контрольная группа (КГ) занималась Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту по традиционной программе 3 академических часа в неделю. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту с применением разработанной нами методике функциональной тренировки 3 часа в неделю на учебных занятиях.

Результаты исследования показали, что уровень физической подготовленности студенток увеличился в ЭГ и КГ, но в экспериментальной группе несколько больше (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности студенток ЭГ и КГ до и после эксперимента (%)

Группа / Тесты	Этап эксп.	Экспериментальная			Контрольная		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег на 100 м	*до*	20	13,3	36,7	20	16,7	30
	после	**26,7**	**26,7**	**36,7**	**20**	**23,3**	**30**
Бег на 2000 м	*до*	10	16,7	23,3	13,3	20	16,7
	после	**26,7**	**23,3**	**40**	**16,7**	**23,3**	**23,3**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	*до*	-	23,3	23,3	3,3	16,7	20
	после	**13,3**	**33,3**	**30**	**6,7**	**23,3**	**13,3**
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	*до*	36.7	43,3	13,3	33,3	36,7	20
	после	**80**	**13,3**	**6,7**	**33,3**	**50**	**6,7**
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	*до*	-	26,7	30	3,3	30	13,3
	после	**26,7**	**36,7**	**36,7**	**10**	**33,3**	**13,3**
Челночный бег 3 по 10 м	*до*	-	26,7	30	6,7	26,7	13,3
	после	**16,7**	**66,7**	**16,7**	**6,7**	**43,3**	**33,3**
Прыжок в длину с места	*до*	6,7	20	33.3	6,7	16,7	36,7
	после	**10**	**33,3**	**33.3**	**10**	**16,7**	**40**

Выводы

В результате анализа полученных данных, нами установлена эффективность методики занятий функциональной тренировки для повышения физической подготовленности студентов педагогического вуза в рамках Элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Данная методика позволила:

1) повысить физическую подготовленность студентов нефизкультурных профилей;

2) выявить потребности и мотивы студентов нефизкультурных профилей к физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) расширить знания студентов нефизкультурных профилей по теории и методике физической культуры (в частности: по функциональной тренировке и ее влиянии на организм).

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Аэробика : учебное пособие / составитель А. Г. Митрофанова. — 2-е изд. — Вологда : ВоГУ, 2016. — 84 с.

2. Барышникова, О.Г. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлениямподготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование» и 44.03.05 – «Педагогическое образование с двумя профиля-ми обучения» / О.Г. Барышникова, Н.Н. Ткачева, А.С. Королев - Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. – 68 с.

3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с.

4. Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика : учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 276 с.

5. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с.

6. Оздоровительная аэробика с использованием фитболов : учебно-методическое пособие / составители В. П. Иващенко [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2019. — 32 с.

7. Стрелецкая, Ю. В. Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика» : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2023. — 80 с.

8. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8.

9. Чернышова, Е. Н. Оздоровительный фитнес : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышова, Е. Н. Карасева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-00151-355-1.

10. Шутова, Т. Н. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва, Е. О. Рыбакова. — Чайковский : ЧГИФК, 2017. — 100 с. — ISBN 978-5-7307-1275-1.

References

1. A. G. Mitrofanova. (2016) Aerobics : a study guide. – 2016.– No. 2– 84 p. (in Russian);

2. Baryshnikova, O.G. (2022) Circular training as a means of mass physical training for students: a teaching aid for students studying in the fields of 44.03.01 – Pedagogical Education and 44.03.05 – Pedagogical Education with Two Training Profiles. –2022. Voronezh:. – 68 p. (in Russian);

3. Bulgakova, O. V. (2019) Fitness aerobics : a training manual.– Krasnoyarsk: SFU, 2019. – 112 p. (in Russian);
4. Vetrova, I. V. (2018) New physical culture and sports activities: shaping, aerobics: a study guide. – Krasnoyarsk : KSPU named after V. N.P. N. Astafiev, 2018. 276 p. (in Russian);
5. Magomedov, R. R. (2019) Fitball Aerobics and Step Aerobics: A Training Manual. – Stavropol: SSPI, 2019. – 176 p. (in Russian);
6. V. P. Ivashchenko (2019) Health-improving Aerobics Using Fitballs: A Training Manual. – Saint Petersburg: SPbGPMU, 2019. – 32 p. (in Russian);
7. Streletskaya, Yu. V. (2023) Elective courses in physical education "Health-improving aerobics": educational and methodological manual. – Velikiye Luki: Velikolukskaya GSKHA, 2023. – 80 p. (in Russian);
8.Syutina, V. I. (2022). Modern Innovative Physical Education and Health Technologies: Health-Improving Aerobics, Step-Aerobics, and Fitball-Aerobics: Educational and Methodological Guide. — Tambov: Derzhavin TSU, 2022. – 98 p. (in Russian);
9.Chernyshova, E. N. (2023) Health-improving Fitness: A Training Manual. – Yelets: Yelets State University named after I.A. Bunin, 2023. – 140 p. (in Russian);
10. Shutova, T. N. (2017) Health-improving Aerobics in the Training of Physical Education Bachelors: A Study Guide. – Tchaikovsky: ChGIFK, 2017. –100 p.(in Russian);

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 378.147
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_31

FUNCTIONAL TRAINING AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS IN STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Olga G. Baryshnikova [1], Andrey S. Korolev [2], Vladimir V. Kochergin [3], Natalia N. Sevryukova [4]

Voronezh State Pedagogical University [1, 2, 3]
Voronezh, Russia
Sports school No. 26 [4]
Voronezh, Russia

[1] Senior lecturer at the Department of Physical Education
ph.: +7(4732)255-46-56, e-mail: barysh7373@mail.ru
ORCID 0009-0009-6967-1711
[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(4732)255-46-56, e-mail: kudra88@mail.ru
ORCID 0009-0005-0869-9316
[3] Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(4732)255-46-56, e-mail: kochergin.vladimir@mail.ru
ORCID 0009-0003-4482-0537
[4] Coach-teacher
e-mail: sevrukovnn@mail.ru
ORCID 0009-0009-7823-5815

Abstract. The article discusses the methodology of functional training with students of a pedagogical university as part of the "Elective Disciplines in Physical Education and Sports". As a result of the proposed methodology of functional training, its effectiveness in developing physical qualities and abilities (strength, endurance, flexibility, speed, and coordination abilities) has been revealed, which allows for the formation of a motivational and need-based sphere for physical education activities. Functional training is aimed at developing everyday motor skills. Simply put, it teaches us to walk on slippery surfaces, lift weights from the floor without injuring our backs, and handle moderate cardio activities, such as running after someone or something. The training movements are similar to everyday activities, as they occur in a free trajectory (rather than a fixed one, as in a gym), which is more natural for humans and helps to avoid overexertion and injuries. The purpose of the study is to test and prove the effectiveness of functional training in improving the physical fitness of students at a pedagogical university. Based on the analysis of the obtained data, we have established the effectiveness of the functional training methodology in improving the physical fitness of students at a pedagogical university, which highlights the practical significance of the study.

Keywords: functional training, students, tests, physical fitness, physical qualities, functional training, exercises, types of functional training, physical qualities, cardio exercise

Cite as: *Baryshnikova O. G., Korolev A. S., Kochergin V.V., Sevryukova N.N.* Functional training as a means of improving physical fitness in students of a pedagogical university // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 31-34. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_31

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026