Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 585-588.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 585-588.

Научная статья
УДК 373.1.02
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_585

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ






Марина Леонидовна Штода[1], Михаил Николаевич Есаулов[2],
Елена Борисовна Огнева[3], Юлия Владимировна Пармузина[4]

Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ,
г. Москва, Россия[1],
Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ,
г. Москва, Россия[2],
Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ,
г. Москва, Россия[3]
Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград, Россия[4]

1. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +79991790490, e-mail: shtomale@yandex.ru
ORCID 0009-0006-1586-3839
2. Кандидат технических наук, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +79091561626, e-mail: mnesaulov@mephi.ru
ORCID 0000-0002-30628008
3. Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +79151810118, e-mail: lebogneva@gmail.com
ORSID 0009-0005-1233-9399
4. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики
тел: +79033179677, e-mail: uliyaparmuzina@mail.ru
ORSID 0009-0001-6835-170X

Аннотация. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Она стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях является важным мотивационным фактором занятий физической культурой. Выполняя соревновательные элементы композиции (подскоки, прыжки, махи, выпады), спортсмены постоянно перемещаются в пространстве, меняя рисунок построения-формэйшн. Выполнение такой работы требует хорошей физической подготовки.

Все чаще при подготовке спортсменов тренеры прибегают к методикам и разработкам из оздоровительных направлений аэробики. Это подтверждает эффективность фитнес-направлений, одним из которых, является направление функциональный тренинг.

Ключевые слова: функциональный тренинг, средства, фитнес-аэробика, подготовка спортсменов, соревновательная композиция, фитнес-направления, интенсивность, комплексы упражнений, тренажер «BOSU», эксперимент

Для цитирования: К вопросу о применении средств функционального тренинга в фитнес-аэробике / *М. Л. Штода, М. Н. Есаулов, Е. Б. Огнева [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 585-588. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_585.

Введение

Фитнес-аэробика — это официально признанный вид спорта, который сочетает элементы классической аэробики, гимнастики, хореографии и силовой подготовки в

© Штода М.Л., Есаулов М.Н.,
Огнева Е.Б., Пармузина Ю.В., 2026

рамках строгих правил и соревновательной системы [7]. Она направлена на демонстрацию гармоничного физического развития, технического мастерства, артистизма и командного взаимодействия. Этот вид спорта предъявляет высокие требования к общей физической подготовке спортсменов, что делает индивидуальный подход в тренировочном процессе не просто рекомендацией, а необходимостью [2].

Для каждого спортсмена необходима различная нагрузка, исходя из уровня его подготовки и физических возможностей. Но прежде чем приступить к тренировкам, следует чётко определить и аргументировать цель посещения занятий [1,3]. Чаще других причин встречается неудовлетворенность состоянием собственного тела [4,8]. Мотивация может быть различной, и её понимание — ключ к эффективной программе. Основные причины можно сгруппировать следующим образом:

1. **Физиологические особенности организма.** К ним относится наследственность, нарушенный обмен веществ и, как следствие, склонность к быстрому набору лишнего веса.

2. **Психологические проблемы.** Неуверенность в себе, нехватка положительных эмоций или же их отсутствие, что часто компенсируется поиском новых достижений и самореализации в спорте.

3. **Неправильный образ жизни.** Несбалансированная физическая активность и питание приводят к тому, что организм не справляется с избытком калорий, что вызывает желание изменить ситуацию через тренировки.

Выяснив причины, можно приступить к выбору наиболее рациональных средств, направленных на повышение уровня физической подготовленности. В современной практике таким универсальным и эффективным средством стал функциональный тренинг.

Функциональный тренинг — это направление в физической подготовке, которое фокусируется на развитии двигательных качеств, необходимых для повседневной жизни и конкретных видов активности. В отличие от изолированных упражнений, он задействует несколько мышечных групп и суставов одновременно, улучшая координацию, баланс, силу, выносливость и гибкость [1,6]. В фитнес-аэробике, где ключевую роль играют сложнокоординационные движения, ритм и динамика, интеграция функционального тренинга стала неотъемлемой частью подготовки. Он позволяет не только повысить общую работоспособность организма, но и создать прочную физическую базу для освоения сложных технических элементов и длительных нагрузок, характерных для соревновательных программ [5].

Цель исследования – разработать комплексы функционального тренинга для подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.

Методы и организация исследования

Нами были разработаны экспериментальные комплексы с использованием средств функционального тренинга, а именно тренажёра «BOSU», которые были внедрены в тренировочный процесс спортсменов фитнес-аэробики. Уникальность тренажера (балансировочная полусфера- BOSU) заключается не только в его конструкции и вариативности использования, но и его особом влиянии на мышцы тела. В процессе тренировки основное внимание уделяется ориентации в пространстве и поддержанию тела в определенной позе – при этом происходит естественное напряжение и сопутствующая ему тщательная проработка всех мышц тела.

Комплексы упражнений, выполняемые на тренажёре, были разделены по целевой направленности:

- комплекс упражнений на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств;
- комплекс упражнений на совершенствование координационных способностей

Комплекс упражнений на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств был направлен на увеличение силы, выносливости мышц рук, грудной клетки, спины; увеличения силы мышц ног, совершенствования связочного аппарата, голеностопного аппарата, скорости работы мышц ног.

В комплекс по совершенствованию координационных способностей входили упражнения, целью которых являлось согласование активности мышц тела, направленных на успешное выполнение двигательных задач.

Структура учебно-тренировочного занятия с учётом разработанных нами комплексов выглядела следующим образом: в подготовительную часть входили упражнения, направленные на подготовку организма к основной части, в основной части отрабатывались технические элементы, выполнялись разработанные нами комплексы. Основным методом был повторный метод, в частности, упражнения выполнялись сериями от 5 до 20 повторений. В заключительной части использовались упражнения на восстановление.

Эффективность разработанных комплексов определялась в условиях основного педагогического эксперимента, проводимого на базе ОФСО «ФФАВО».

В эксперименте приняло участие 20 спортсменок, из которых были созданы 2 группы, контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой. Однородность групп проверялась по итогам предварительного педагогического тестирования.

Чтобы оценить эффективность разработанных нами комплексов, нами было проведено педагогическое тестирование физической подготовленности спортсменок обеих групп. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика исследуемых физической подготовленности спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой (n=10)

№ п/п	Показатели Тесты	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	t	p
1	**«Подъем туловища до прямого угла из положения, лёжа»** (кол-во раз)	46,2±0,3	49,9±0,2	4,7	<0,05
2	**«Наклон вперёд из положения сидя»** (см)	20,7±0,5	27,9±0,5	10,2	<0,05
3	**Сгибания разгибания рук в упоре лежа** (кол-во раз)	20,2±0,3	27,9±0,3	6,5	<0,05
4	**«Бёрпи»** (кол-во раз)	12,13±0,11	14,15±0,92	2,94	<0,05

Выводы

В результате проведённого педагогического эксперимента была зафиксирована устойчивая положительная динамика по всем ключевым исследуемым параметрам физической подготовленности и технического мастерства спортсменов. Наблюдаемый прогресс, проявляющийся в повышении силовой и аэробной выносливости, улучшении координации и баланса, а также в росте артистической выразительности при исполнении соревновательных композиций, имеет системный характер. Полученные эмпирические данные позволяют с уверенностью констатировать, что достигнутые улучшения являются прямым следствием внедрения в тренировочный процесс специализированных авторских комплексов упражнений. Таким образом, результаты экспериментального исследования служат веским основанием для утверждения о высокой эффективности и практической значимости разработанных нами комплексов, интегрирующих принципы функционального тренинга в систему подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.

Библиографический список

1. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес тренировки: учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников. – М.: Франтера, 2003 – 182с.
2. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006.– 454с.
3. Лаврухина, Г.М. Фитнес: учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина. – Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 42 с.
4. Пармузина, Ю.В. Теория и методика избранного вида спорта: фитнес-аэробика учебно–методическое пособие / Ю.В. Пармузина., Е.Б. Огнева, И.А. Кириллова, Д. К. Брожук, М.Л. Штода, М.Н. Есаулов, М.А. Абраменко. – Москва, (НИЯУ МИФИ), 2024. –78 с.
5. Пармузина, Ю. В. Функциональный тренинг / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина: Учебно–методическое пособие по избранному виду спорта для студентов физкультурных ВУЗов – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 72 с.
6. Староверов, А.Н. Базовый курс инструктора фитнес – клуба: Раздаточный материал к семинару «Инструктор фитнес - департамента» / А. Н. Староверов. – Ярославль, 2009.- 172 с.
7. Фитнес-спорт: Учебник / И. А. Шипилина , И. В. Самохин. - Ростов 1-т/Д: Фенщгс, 2004. - 224 с.
8. Штода, М.Л. Определение содержания и структуры соревновательной деятельности в фитнес-аэробике/М.Л. Штода// Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Тезисы докладов - Н. Новгород: 2006. - С. 24-26

References

1. Kalashnikov, D.G. Theory and methodology of fitness training: a textbook for a personal trainer / D.G. Kalashnikov. – M.: Frantera, 2003 – 182 p.
2. Kim, N.K. Fitness: textbook / N.K. Kim, M.B. Dyakonov. – M.: Soviet Sport, 2006. – 454 p.
3. Lavrukhina, G.M. Fitness: Educational and Methodological Guide / G.M. Lavrukhina. – Saint Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 2022. – 42 p.
4. Parmuzina, Yu.V. Theory and Methodology of a Selected Sport: Fitness Aerobics: Textbook and Methodological Guide / Yu.V. Parmuzina, E.B. Ogneva, I.A. Kirillova, D.K. Brozhuk, M.L. Shtoda, M.N. Esaulov, and M.A. Abramenko. – Moscow, (NRNU MEPhI), 2024. – 78 p.
5. Parmuzina, Yu. V. Functional Training / Yu. V. Parmuzina, E. P. Propisnova, N. V. Parmuzina: Educational and Methodological Guide on Selected Sports for Students of Physical Education Universities – Volgograd: FGBOU VO VGAFK, 2018. – 72 p.
6. Staroverov, A.N. Basic course of the fitness club instructor: Handout material for the seminar "Fitness Department instructor" / A. N. Staroverov. – Yaroslavl, 2009.- 172 p.
7. Fitness-sport: Textbook / I. A. Shipilina, I. V. Samokhin. - Rostov 1-t/D: Fenshchgs, 2004. - 224 p.
8. Shtoda, M.L. Determination of the content and structure of competitive activity in fitness aerobics/M.L. Shtoda// Optimization of the educational and training process: Abstracts of reports - Nizhny Novgorod: 2006. - Pp. 24-26.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 373.1.02
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_585

ON THE USE OF FUNCTIONAL TRAINING IN FITNESS AEROBICS

Marina Leonidovna Shtoda[1], Mikhail Nikolaevich Esaulov[2],
Elena Borisovna Ogneva[3], Yulia Vladimirovna Parmuzina[4]

National Research Nuclear University MEPhI,
Moscow, Russia[1],
National Research Nuclear University MEPhI,
Moscow, Russia[2],
National Research Nuclear University MEPh[3],
Moscow, Russiai
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd Volgograd, Russia[4]
1.
2. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education,
tel.: +79991790490, e-mail: shtomale@yandex.ru
ORCID 0009-0006-1586-3839
3. Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education
tel.: +79091561626 -, e-mail: mnesaulov@mephi.ru
ORCID 0000-0002-30628008
4. Senior teacher of the Department of Physical Education,
tel.: +9151810118- , e-mail: lebogneva@gmail.com
ORSID 0009-0005-1233-9399
5. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobics
tel:+79033179677$ e-mail: uliyaparmuzina@mail.ru

Annotation. Fitness aerobics is one of the youngest sports, which has quickly gained popularity all over the world. It has become an effective means of promoting a healthy lifestyle. This sport is especially popular among children, teenagers, and young adults, for whom participating in competitions is an important motivating factor for physical education. When performing competitive elements of the composition (such as jumping, leaping, swinging, and lunging), athletes constantly move in space, changing the formation pattern. This requires good physical fitness. More and more often, when training athletes, coaches resort to methods and developments from the health-improving directions of aerobics. This confirms the effectiveness of fitness directions, one of which is the direction of functional training.

Key words: functional training, equipment, fitness aerobics, athlete training competitive composition, fitness directions, intensity, exercise complexes, «BOSU» simulator, experiment

Cite as: *Shtoda M.L., Esaulov M.N., Ogneva E.B., Parmuzina Yu.V.* On the Use of Functional Training in Fitness Aerobics // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 585-588. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_585.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026