

25. Ясько Г.В. Инновации спортивно-оздоровительной сферы в вузах экономической направленности / Г.В.Ясько, Е.В.Кашуба // Физическое воспитание студентов. 2011. № 3. С. 116-118.

## ТЕОРИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

*Дарданова Наталья Александровна*

*кандидат педагогических наук, преподаватель*

*Сулимова Диана Анатольевна*

*магистрант*

*Смоленская государственная академия физической культуры,*

*спорта и туризма*

*г. Смоленск*

*Аннотация.* В статье рассматривается новое направление фитнеса, называемое функциональным тренингом, который позволяет человеку практически с любым уровнем подготовки провести полноценную, высокоинтенсивную и безопасную тренировку в зале, дома, на открытой спортивной площадке, в лесу, и т.д.

Принципиальное отличие его в том, что, учитывая теоретические аспекты анатомии человека на практике, этот способ позволяет тренировать не отдельные мышцы, а большое количество мышечных групп одновременно, включая позные мышцы, благодаря которым, наше тело осуществляет нужную статическую и динамическую работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации.

*Ключевые слова:* фитнес, функциональный тренинг, спортивная тренировка, кондиционная тренировка, Core тренировка

*Abstract.* In the article the new direction of fitness, called functional training, which enables a man with almost any level of preparation to carry out a full, высокоинтенсивную and safe workout in the gym, at home, in the open sports ground in the forest, etc.

The fundamental difference of it is that, given the theoretical aspects of the human anatomy in practice, this method allows you to train not individual muscles, and a large number of muscle groups at the same time, including the muscles of the postures, thanks to which our body carries out the static and dynamic work, holding the spine in the correct position, counteracting the forces of gravity.

*Index terms:* fitness, functional training, sports training, standard training, Core training

За последние несколько лет в мире фитнеса произошла микрореволюция. Появился так называемый функциональный тренинг, позволяющий человеку практически с любым уровнем подготовки провести полноценную, высокоинтенсивную и безопасную тренировку в зале, дома, на открытой спортивной площадке, в лесу, и т.д. Так в чем же его принципиальное отличие от других видов тренировок?

Принцип традиционного силового тренинга, исповедуемый многими поколениями персональных тренеров - изолированная работа для качественной проработки отдельных групп мышц. Во время традиционных тренировок люди, как правило, концентрируют внимание на своих сильных аспектах и движениях более легких для них, что только закрепляет уже установленные характерные схемы движения. А человеческое тело - это динамическая единая биомеханическая система, предназначенная для синхронного функционирования.

Функциональный тренинг, впрочем, как и многие другие направления фитнеса, развивает координацию, мышечную силу и выносливость. Принципиальное отличие его в том, что, учитывая теоретические аспекты анатомии человека на практике, этот способ позволяет тренировать не отдельные мышцы, а большое количество мышечных групп одновременно, включая позные мышцы, благодаря которым, наше тело осуществляет нужную статическую и динамическую работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации.

В концепции функционального тренинга человеческое тело рассматривается именно как динамичная, но единая биомеханическая система, предназначенная для синхронного, сбалансированного функционирования. Части тела взаимосвязаны, а мышцы пересекаются и переплетаются в различных слоях и под разными углами, обеспечивая скоординированное движение посредством бесконечного разнообразия форм взаимодействия между ними. Программа «функциональный тренинг» тренирует не только крупные «базовые» группы мышц, но также глубокие, так называемые постуральные мышцы. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в комплексе, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование организма человека. Именно поэтому функциональный тренинг быстро набирает обороты в своей сфере и привлекает к себе все большее количество поклонников здорового образа жизни [2,3].

Так что такое «функциональный тренинг»? Проведя анализ данного вида занятий и предлагаемых специалистами фитнеса определений, нами было выявлено, что педагогически правильного сформулированного определения функционального тренинга нет, поэтому возникает много вопросов по поводу построения тренировки, периодизации тренировочного процесса, метода контроля и т.д.

По мнению Дмитрия Шептухова (2011), функциональный тренинг – готовит человека ко всему многообразию физических нагрузок, с которыми ежедневно ему приходится сталкиваться в повседневной жизни. Специалисты функционального тренинга утверждают, что тренировки в их «стиле» - это приближённые к реальной жизни движения [1,6,7].

Основной принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, которые определяют проявление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. При этом функциональный тренинг может проводиться как отдельная тренировка или как дополнение к традиционному силовому тренингу. Поэтому ее проводят как в виде персональной программы, так и групповой.

Усложнение тренировки происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи специального оборудования, в частности кор-платформ, босу (резиновых полусфер), фитболов (резиновых гимнастических мячей), балансирующих подушек Airex Balance Pad (подушек, изготовленных из мягкого «пенного» материала») или силовых тренажеров со свободной траекторией выполнения движения.

В работе по программе «Функциональный тренинг» используется и вес собственного тела, а также свободные веса, тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи. Балансирующая основа, на которой выполняются упражнения, активизирует большое количество мышц, как крупных, так и мелких (глубокие постуральные мышцы) которые на обычных тренажерах не работают. Наши старания удержать равновесие, чтобы не упасть или не скатиться с неустойчивой поверхности, способствуют затратам большего количества энергии, при этом наши суставы надежно

оберегаются от излишнего воздействия, так как неустойчивая, пружинящая поверхность принимает на себя часть ударной нагрузки [4].

Исходя из вышесказанного функциональный тренинг позволяет:

1. Поддерживать хорошую физическую форму;
2. Разнообразить тренировки, проверить функциональные возможности;
3. Тренировать большинство группы мышц (собственным весом) при использовании петель TRX в зале и других различных условиях.
4. Применение Core- Training<sup>2</sup>.
5. Спортсменам различных видов спорта - отрабатывать определенные движения, в заданной траектории, близкой к траектории движений спорта.

Однако необходимо вернуться к понятию функционального тренинга. Начнем с понятия спортивной тренировки:

1. Спортивная тренировка (англ. train тренироваться) – вид спортивной активности, непосредственно направленный на совершенствование своей спортивной соревновательной активности. Функция (functio): Физиологическая: то, для чего предназначены система организма, конкретный орган, его часть, ткань тела, его клетка (Владимир Борисович Коренберг – автор нескольких работ - «Биомеханика», «Спортивная метрология», «Кинезиологический анализ в спорте»).

2. Кондиционная тренировка – тренировка, направленная на развитие двигательных способностей (т.н. физических качеств): силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, устойчивости (баланса) или их сочетаний, улучшение фигуры человека и т.п. то есть того, что может подпасть под определение «хорошие физические кондиции», «хорошая физическая форма», «спортивный внешний вид». Функциональный тренинг – это то же самое, что и «Кондиционная тренировка», однако сюда добавляется хорошо известный в теории спорта «принцип сопряженного воздействия» - физические качества улучшаются одновременно с улучшением техники «полезных» и часто используемых в быту, на отдыхе и т.п. видов физической активности. [5].

Отдельно хотелось бы сказать о Core тренировке. На наш взгляд она является основным акцентом функционального тренинга. Хорошая тренированность осевых структур туловища (англоязычный термин "core training") чрезвычайно важна для оптимальной производительности и предупреждения повреждений нашего тела.

Осевые структуры включают поясничный отдел позвоночника, мышцы брюшной стенки, разгибатели спины и квадратные мышцы поясницы. Сюда также относят многосуставные мышцы, а именно: широчайшую мышцу спины (m. latissimus dorsi), подвздошно-поясничную мышцу (m. ilio psoas), которые, начинаясь на позвоночнике, связывают их с тазом, плечевым поясом, верхними и нижними конечностями [10].

Человек имеет нервно-мышечную и морфологическую асимметрию, но в то же время он обладает механизмом, регулирующим эту неравномерность. Чем лучше развит этот механизм и с чем большей эффективностью он работает, тем лучше человек координирует свои движения и владеет своим телом.

Верхняя и нижняя части тела, так же как передняя и задняя, взаимосвязаны между собой и должны функционировать синхронно, как единая динамичная био-

---

<sup>2</sup> CORE – обозначает принадлежность к осевому скелету и мягким тканям, которые его укрепляют, в том числе относящиеся к добавочному скелету [8]

механическая система. Правая и левая сторона нашего тела также должны быть развиты симметрично и работать, равномерно распределяя нагрузку между собой. Но занимающиеся имеют неравномерно и неодинаково развитые мышцы, потому что одни их мышцы выполняют слишком много функций, а другие много отдыхают. Из-за этого тело становится асимметричным: его правая и левая стороны двигаются неодинаково и неравномерно. В результате таких «перекосов» возникают неправильные схемы движения, которые закрепляются и со временем становятся привычными. Без двигательной активности нерабочие части тела теряют свою способность функционировать в полном объеме, что вызывает появление болей в мышцах, нарушение нейтрального положения позвоночника, образа жизни. Одним из видов Core тренировки является стабилизационный тренинг [9].

Проведя краткий анализ функционального тренинга можно сделать предварительные выводы:

- во-первых, функциональный тренинг - это достаточно сложно координационный вид тренировок, поэтому в нынешней формации новичкам он вряд ли подойдет. Использовать его людям, у которых серьезные проблемы с позвоночником, не рекомендуем, т.к. различные скручивания позвоночника, нестабильная поверхность, могут ухудшить эти проблемы. Однако, как профилактика болезней спины является хорошим средством.

- во-вторых, наибольшее количество движений из функционального тренинга в реальной жизни современный человек не использует. Однако, большое количество движений вырабатываемых функциональным тренингом помогут занимающимся и профессиональным спортсменам при профилактике травматизма.

- в-третьих, на 99% посетители фитнес клубов нуждаются в улучшении здоровья путем коррекции состава тела, что предполагает сжигание лишнего жира и увеличение мышечной массы. В процессе решения данной задачи функциональный тренинг малоэффективен.

Т.к. в основном используется вес своего тела, иногда добавляют легкие гири и гантели. На нестабильных поверхностях нагрузка на целевые мышцы гораздо меньше, чем на обычной поверхности и рассеивается на мышцы стабилизирующие положение тела. Из этого следует, рост мышечной массы и соответственно силы крайне низки, метаболический отклик тоже низкий, следовательно, и жиросжигание не эффективно.

- в-четвертых, выносливость - это специфическое, физическое качество, как впрочем, и все физические качества человека. Поэтому необходимо для развития специальной выносливости выполнять упражнения приближенные к виду деятельности человека, что не всегда оказывается возможным, особенно в групповом формате занятий.

Тренировка мышц «core». Вот в этом функциональный тренинг стоит на первом месте, мышцы кора работают практически во всех упражнениях данных программ. Но опять, уровень нагрузки небольшой, и организм быстро адаптируется к ним. Однако фитнес-индустрия постоянно ищет новые средства и методы воздействия на организм человека.

Именно поэтому специалисты функционального тренинга, не только за рубежом, но и России, разрабатывают новое оборудование и методики, внедряя их в тренировочный процесс фитнес-клубов и спортсменов разной квалификации.

На наш взгляд функциональный тренинг – это вид силовой тренировки, позволяющая тренировать тело не как совокупность изолированных мышц, а как еди-

ную систему, способную качественно выполнять самые разнообразные задачи - от повседневных до спортивных.

Термин "функциональный тренинг" стал известен в течение последних нескольких лет. Изначально его ввели физиотерапевты как способ физической реабилитации пациентов, затем он стал популярен среди спортсменов и персональных тренеров, а также всех, кто хочет улучшить свое здоровье. Но вопросы, что действительно является функциональным тренингом, что делает движение функциональным или нефункциональным, какие преимущества перед обычными тренировками на силовых тренажерах и традиционных упражнениях со свободными весами может дать функциональный тренинг, остаются открытыми.

Таким образом, при определении функционального тренинга специалисты в области фитнеса разделились во мнениях. Одни считают, что это панацея для большинства клиентов фитнес-клубов и спортсменов различной квалификации. Другие, считают это нововведение очередным маркетинговым ходом для увеличения продаж фитнес-программ. Поэтому для ученых и практиков в данной области предоставляется возможность решить широкий спектр вопросов, применяя функциональный тренинг с различным контингентом.

#### Список литературы

1. Василенко А. Функциональный тренинг / А. Василенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/item/id-04.10.2010>.
2. Калашников Д.Г. Учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников: Франтэра.-М.,2010. – С. 181.
3. Кристофер Норрис. «Активная стабилизация поясницы». <http://www.musclegreat.narod.ru/stabnor.html>
4. Мирошников А. Методология функционального тренинга /А.Мирошников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml>– 2010.
5. Мьякинченко Е. Б. Диагностика состояния клиентов в фитнесе/велнес-клубе / Е.Б.Мьякинченко, В. И. Нечаев, М. Д. Дидур, Л.Л.Ионова, О.В.Алимова. – ТВТ Дивизион. – 2009. – С. 244.
6. Эрденко Д. Фитнес при грыже межпозвоночного диска / Д. Эрденко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://functionalalexch.blogspot.ru/2012/10/blog-post\\_7861.html](http://functionalalexch.blogspot.ru/2012/10/blog-post_7861.html) - 05.10.2012.
7. Эрденко Д.В. Методика оценки функционального состояния и тренировки мышц-стабилизаторов позвоночника: Учебное пособие для специалистов по физической культуре, спорту, рекреации и реабилитации. / Д.В. Эрденко, О.В. Козырева, С.Н. Попов: РГУФКСИТ.-М.,2009.- 41 с.
8. Behm DG, Drinkwater EJ, Willardson JM, and Cowley PM. The use of instability to train the core musculature. *Appl Physiol Nutr Metab* 35: 5-23, 2010.
9. Brad Schoenfeld, MSc, CSCS, NSCA-CPT and Bret Contreras, MA, CSCS (перевод Сергей Струков). Стратегия построения оптимальной программы Core-тренировки /Электронный журнал «Тренер ON-LINE». – 2012. - №24.
10. McGill, Stuart M; Chaimberg, Jon D; Frost, David M; Fenwick, Chad M J. Evidence of a Double Peak in Muscle Activation to Enhance Strike Speed and Force: An Example With Elite Mixed Martial Arts Fighters. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 24(2): 348-357, February 2010.