

Нестеров О.С., ст. викл., Газаєв В.Н., ст. викл., Магула О.С., ст. викл.
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

***Анотація.** У статті розглянуто питання методичної підготовки фахівця з функціонального тренінгу, акцентовано увагу на структурі та змісті конспектів тренувальних занять. Проаналізовано наукові джерела щодо ефективності функціональних вправ і принципів тренування. Описано зразки конспектів занять, що включають базову фізичну підготовку, розвиток вибухової сили, стабілізації та координації. Зроблено висновок про важливість системного підходу до планування тренувального процесу, що дозволяє підвищити його ефективність і знизити ризики травмування.*

***Ключові слова:** функціональний тренінг, методика підготовки, тренувальне заняття, конспект, фізична підготовка, фахівець, стабілізація, витривалість, координація.*

Постановка проблеми. Останнім часом відбувається зростання інтересу до функціонального тренінгу серед професіоналів і любителів спорту та фітнесу. Функціональна підготовка забезпечує розвиток базових рухових якостей – сили, витривалості, гнучкості, координації [5; 7].

Функціональна підготовка спортсменів і людей, що займаються фітнесом, є важливим компонентом сучасної фізичної культури, що передбачає всебічний розвиток рухових навичок через виконання спеціалізованих вправ. Однак, незважаючи на популяризацію функціональних тренувань, наукові дослідження в цій галузі продовжують зростати, а методичні підходи потребують удосконалення з урахуванням новітніх трендів і технологій. Проблема функціональної підготовки активно досліджується в контексті адаптації тренувальних програм до різних груп населення, у тому числі з урахуванням вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей [1; 3; 5].

Необхідність удосконалення методик тренувальних занять, а також систематизація підходів до їх планування і проведення є предметом наукових досліджень, що дозволяє не тільки підвищити ефективність тренувального процесу, але й мінімізувати ризики травмувань. Відтак, основною проблемою залишається потреба у розробці чітких методичних рекомендацій для фахівців з функціонального тренінгу, а також у створенні ефективних систем адаптації тренувальних програм для різних категорій клієнтів [2].

Для ефективного функціонального тренування необхідний комплексний підхід до теоретичної, методичної та практичної підготовки фахівців, який базується на глибокому науковому аналізі та адаптації найкращих практик тренувального процесу до сучасних вимог і потреб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика функціональної підготовки знаходить активне відображення у сучасній науковій та методичній літературі. Зокрема, в працях таких авторів, як:

Н.О. Базілевич підкреслюється важливість цілісного підходу до розвитку рухових якостей через функціонально орієнтовані вправи [1].

О.М. Платонов у своїх дослідженнях звертає увагу на необхідність адаптації тренувальних програм до специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсменів [4].

У працях С.В. Яковлева розглядаються методи формування стабілізаційної сили корпусу як ключового компоненту функціонального тренінгу [5].

Практичні підходи до планування тренувальних занять висвітлюються у посібниках Т.М. Круцевич, де акцент зроблено на вікові та фізіологічні особливості різних груп населення [2].

Сучасні публікації у фахових виданнях, таких як «Фізична культура, спорт та здоров'я нації», «Спортивна наука України», містять результати експериментальних досліджень щодо ефективності різних моделей функціонального тренінгу, в тому числі з використанням інноваційного обладнання (TRX, BOSU, Kettlebell) [4].

Дані публікації свідчать про необхідність наукового підґрунтя для розробки методики тренувальних занять, що дозволяє мінімізувати ризик травматизму, підвищити ефективність тренувального процесу та забезпечити системний підхід до розвитку функціональних якостей.

Відтак, аналіз літератури демонструє глибокий науково-практичний інтерес до проблеми функціональної підготовки та

підтверджує актуальність дослідження методики тренувальних занять у цьому напрямі.

Формулювання цілей статті. Визначити основні принципи та методичні підходи до підготовки фахівця з функціонального тренінгу, зосередивши увагу на його теоретичній, методичній і практичній підготовці, а також розробці конспектів тренувальних занять відповідно до потреб різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна підготовка фахівця з функціонального тренінгу вимагає комплексного підходу, зокрема:

1. Теоретична база:

- Знання анатомії, біомеханіки, фізіології фізичних навантажень.
- Розуміння принципів функціонального тренінгу (мультисуглобові вправи, стабілізація, баланс, рух у трьох площинах).
- Вміння адаптувати тренування під індивідуальні особливості клієнта (вік, рівень підготовки, цілі, травматичний анамнез).

2. Методичні навички:

- Планування та структурування тренувального процесу (макро-, мезо-, мікроцикли).
- Розробка індивідуальних програм (набір вправ, послідовність, навантаження, відпочинок).
- Контроль за технікою виконання і динамікою прогресу.

3. Практичні вміння:

- Проведення діагностики фізичної підготовленості (тести на мобільність, силу, витривалість).
- Використання сучасного обладнання (TRX, медбол, баланс-платформи, гантелі, петлі).
- Модифікація вправ під рівень підготовки та самопочуття клієнта.
- Вміння розробляти конспекти тренувань (рис. 1).



Рис. 1. Блок-схема професійної підготовки фахівця з функціонального тренінгу

Зокрема методична підготовленість фахівця є важливим чинником якості заняття та профілактики травмувань. Отже, важливість систематизування посідає важливе місце й починається з планування:

1. Структура конспекту заняття:

– Мета заняття: (напр., розвиток стабілізації корпусу або збільшення витривалості).

– Завдання: конкретні навички чи якості, які розвиваються.

– Засоби: вправи, інвентар.

– Методи: інтервальний тренінг, коловий, кросфіт, тощо.

Хід заняття:

– Вступна частина (розминка, мобілізація).

- Основна частина (цільові функціональні комплекси).
- Заклучна частина (заминка, розтяжка, дихальні вправи).

2. Формат подачі:

- Таблиця або блок-схема.
- Ілюстрації або QR-коди з відео-демонстраціями.
- Примітки щодо техніки безпеки або індивідуальних адаптацій.

3. Оцінка ефективності:

- Моніторинг виконання (повторення, пульс, час).
- Аналітика прогресу (навіть за простими анкетами чи самооцінками клієнта).
- Зворотний зв'язок після кожного заняття.

Приклади конспектів тренувальних занять з функціональної підготовки:

– КОНСПЕКТ 1-ГО ТРЕНУВАННЯ

Тема: Вступне заняття. Базові рухові патерни та розвиток загальної фізичної підготовки.

Мета: Ознайомлення з основами функціональної підготовки, розвиток витривалості, координації та загальної сили.

1. Організаційна частина (10 хв): Перевірка стану здоров'я, пояснення мети заняття. Інструктаж з техніки безпеки.

2. Розминка (15 хв):

- *Кардіо-розігрів (5 хв):* біг, стрибки, велотренажер.
- *Динамічна розминка (10 хв):* махи руками, випади, присідання, скручування корпусу.

3. Основна частина (50 хв)

Блок техніки (20 хв): Освоєння базових рухів (присідання, випади, віджимання, підтягування, планка). Робота з власною вагою, корекція помилок.

Функціональне коло (30 хв) (3-4 кола, 40 сек. роботи / 20 сек. відпочинку):

- присідання з медболом;
- віджимання;
- підйоми ніг у висі;
- гирьовий свінг;
- біг на місці з високим підніманням колін.

4. Заминка (10 хв): Легка ходьба, глибоке дихання. Статична розтяжка на всі групи м'язів.

5. Підсумки заняття (5 хв): Аналіз роботи, пояснення важливості правильної техніки. Домашнє завдання: розтяжка, мобільність суглобів.

– КОНСПЕКТ 2-ГО ТРЕНУВАННЯ

Тема: Розвиток вибухової сили та витривалості.

Мета: Покращення роботи серцево-судинної системи, розвиток швидкості та сили.

1. Організаційна частина (10 хв): Перевірка стану спортсменів, налаштування на роботу. Нагадування про правильну техніку дихання та рухів.

2. Розминка (15 хв):

– Кардіо (5 хв): швидка ходьба, біг, скакалка.

– Динамічні вправи (10 хв): махи ногами, випади, стрибки.

3. Основна частина (50 хв)

Силовий блок (25 хв):

– присідання з гирею (4×12);

– жим гирі однією рукою (3×10);

– віджимання на брусах (3×12).

Функціональний WOD (*Workout of the Day*) (25 хв):

Виконати 3-4 кола якомога швидше:

– 10 бурпі;

– 15 російських свінгів з гирею;

– 10 підтягувань;

– 30 сек. планки на ліктях.

4. Заминка (10 хв): Повільне відновлення дихання. Статична розтяжка (ноги, плечі, спина).

5. Підсумки заняття (5 хв): Аналіз роботи, рекомендації для відновлення. Домашнє завдання: легке кардіо та міофасціальний реліз (ролик).

– КОНСПЕКТ 3-ГО ТРЕНУВАННЯ

Тема: Сила, стабільність, баланс.

Мета: Розвиток стійкості корпусу, координації та контролю рухів.

1. Організаційна частина (10 хв): Оцінка стану спортсменів, пояснення задач на тренування. Фокус на контролі рухів та балансі.

2. Розминка (15 хв):

– Кардіо (5 хв): біг, гребний тренажер, стрибки на місці.

– Робота на баланс (10 хв): стояння на одній нозі, присідання на босу, скручування корпусу.

3. Основна частина (50 хв)

Силова частина (25 хв):

- присідання на одній нозі (3×8 на кожену ногу);
- підтягування з паузою (3×8);
- «Планка; з підйомом рук (3×10).

Функціональний комплекс (25 хв):

- 12 випадів з медболом;
- 10 підйомів на платформу з гантелями;
- 15 секунд балансування на босу;
- 40 сек. інтервального бігу.

4. *Заминка (10 хв):* Спокійне дихання. Розтяжка спини, ніг, рук.

5. *Підсумки заняття (5 хв):* Відзначення прогресу, коригування помилок. Домашнє завдання: розтяжка та баланс-вправи.

Висновки. Функціональний тренінг є ефективною системою розвитку базових рухових якостей і потребує науково обґрунтованого підходу до планування занять. Методична підготовка фахівця має бути комплексною і включати теоретичні знання, методичні вміння та практичний досвід. Розробка конспектів тренувальних занять сприяє систематизації процесу підготовки, підвищенню мотивації та безпеки учасників. Адаптація тренувань до вікових та індивідуальних особливостей клієнтів є ключовим чинником ефективності функціонального тренінгу. Представлені приклади конспектів можуть бути використані у підготовці фахівців у сфері фітнесу та спорту.

Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017. №2. С. 113–117.
2. Круцевич Т.М. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2012. 320 с.
3. Паришка Ю.В., Ткаченко В.П. Аспекти інтеграції професійних компетентностей при підготовці фахівців з фітнесу та рекреації у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 314–318.
4. Платонов О.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. К. : Олімпійська література, 2015. С. 45–50.
5. Яковлев С.В. Функціональний тренінг: методика розвитку стабілізаційної сили. Х., 2018. 220 с.

6. American Council on Exercise (ACE). Functional Training Manual. San Diego, 2021. P. 112–115.
7. Boyle M. Advances in Functional Training. On Target Publications. 2010. P. 67–70.

Nesterov O., Hazaiev V., Magula O. Methodology of preparation for functional training sessions

Summary. *The article examines the issue of methodological training of a specialist in functional training, with a focus on the structure and content of training session plans. Scientific sources on the effectiveness of functional exercises and training principles are analyzed. Examples of training session outlines are provided, which include general physical preparation, development of explosive strength, stabilization, and coordination. The article concludes that a systematic approach to planning the training process is essential for increasing its effectiveness and reducing the risk of injury.*

Keywords: *Functional training, training methodology, training session, session plan, physical preparation, specialist, stabilization, endurance, coordination.*

УДК 377.5:371.3

Ніколаєва І.В., в.о. директора, **Бовбас О.Ю.,** методист
ВСП «Бердянський фаховий коледж Таврійського державного
агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного»

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ В
ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. *Проаналізовано значення закладів фахової передвищої освіти в системі освіти України. Окреслено підходи до організації освітнього процесу в умовах сьогодення. Враховано проблеми, які постали перед закладами фахової передвищої освіти після повномасштабного вторгнення РФ в Україну, а також їх досвід із забезпечення надання якісних освітніх послуг.*

Ключові слова: *освітній процес, фахова передвища освіта, освітнє середовище, дуальна освіта, компетентнісний підхід.*