

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ**

*Доповідач: Короткова Е.А., студентка гр. ЕФ-02*

*Науковий керівник: Корж С.О., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

Фізичне виховання має величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, але і в формуванні впливу на особистість студента. Рухова активність може бути спрямованою на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як навчальна дисципліна і виступає, як важливий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Являючись складовою частиною загальної культури, вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил.

Предметом дослідження даної роботи є визначення динаміки рівня функціональної підготовленості студенток ВНЗ під впливом функціональних тренувань.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ефективність формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів з використанням функціонального тренінгу буде більш ефективною за умов: оновлення завдань, змісту і форм організації фізичної роботи; формування в студентів переконання у значущості цінності фізичного здоров'я для майбутнього особистого і професійного життя; здійснення систематичного діагностування рівня сформованості фізичної культури з використанням спеціальних критеріїв для її оцінювання.

Функціональне тренування ґрунтується на інтеграції діяльності різних м'язових груп, що забезпечує їх злагоджену роботу, необхідну для раціонального та безпечного виконання рухів.

Сутність функціонального тренування полягає у вмінні раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань.

Особлива увага приділяється розвитку м'язів стабілізаторів тулуба, які відповідають за утримання постави, що є основою оволодіння правильною технікою руху і оберігають хребет від травм.

Функціональне тренування рекомендується використовувати як доповнення до фізичних вправ студентів ВНЗ, оскільки воно

направлено на ефективне користування вже наявним руховим потенціалом.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. канд. наук з фізвиховання та спорту. – Луцьк, 1999. – 12 с.
2. Петрова І.В. Специфіка дозвіллевої роботи з дорослими // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82-89.
3. Шмаков С.А. Досуг школьників как социально-педагогическая проблема // Сов.педагогика. – 1980. – № 3. – С. 43-48.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 60-61.