

*Ботвинова Кристина Сергеевна,  
студент,  
Белгородский государственный университет,  
РФ, г. Белгород*

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЯХ «ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ»**

***Аннотация:** В настоящее время в различных фитнес клубах можно встретить такое направление как «Функциональный тренинг», которое пользуется популярностью среди клиентов различного возраста. Ведь именно при регулярном посещении будет развиваться как координация, так и сила. В данной статье мы более подробно рассмотрим данное направление, а также развитие двух важных качеств, которые нужны не только в спорте, но и в повседневной жизни человека. Данная статья поможет более подробно и понятно изучить данное направление, а также узнать, как развить координационно-силовые качества у клиентов при посещении групповых занятий «Функциональный тренинг».*

***Ключевые слова:** функциональный тренинг, координация, сила, физические качества, групповые занятия, фитнес клуб, возраст, оборудование.*

***Annotation:** Nowadays, various fitness clubs offer a program called "Functional Training," which is popular among clients of all ages. Regular attendance is crucial for developing both coordination and strength. In this article, we'll explore this program in more detail, as well as the development of two important skills needed not only in sports but also in everyday life. This article will help you explore this program in more detail and understand how to develop coordination and strength in clients during group "Functional Training" classes.*

**Keywords:** *Functional training, coordination, strength, physical qualities, group classes, fitness club, age, equipment.*

Функциональный тренинг является одним из популярных направлений при выборе тренировки, которую посещают клиенты различного возраста. Ведь именно на этом занятии задействованы практически все группы мышц, которые включены в работу в повседневной жизни, а также происходит развитие всех физических качеств в энергичной обстановке [1, с. 121].

Актуальностью данной статьи является исследование средств и методов для развития координационно-силовых качеств на групповых занятиях «Функциональный тренинг».

Цель статьи заключается в создании практических рекомендаций для инструкторов групповых программ, направленных на оптимизацию тренировочного процесса и повышения результатов клиентов.

В настоящее время в фитнес-клубах довольно-таки часто можно встретить различные групповые направления, которые направлены на развитие тех или иных качеств. Одним из таких направлений является занятие «Функциональный тренинг». Что же это значит? Под функциональным тренингом принято считать активную и энергичную тренировку под определенную музыку, которая направлена на развитие всех физических качеств, которые применяются в повседневной жизни людей. В спорт-индустрии данное направление набирает обороты и становится востребованным среди клиентов фитнес-клубов. Ведь сейчас в современном обществе подтянутая стройная фигура – это не только красота и здоровье, но и социальный статус в жизни.

Функциональный тренинг – это не только про развитие физических качеств, но и разгрузку нашей умственной деятельности со сменой на физическую. Очень часто клиенты приходят на занятие, чтобы сменить вид деятельности, разгрузиться от каждодневной рутины. Данная тренировка

подходит всем возрастам, так на ней можно увидеть девушек 20-30 лет и женщин в возрасте 40-50 лет и старше. В данном направлении важна музыка, её темп, так как каждое упражнение выполняется под неё по музыкальному квадрату. Обычно темп музыки от 120 до 140 ВМР. Время тренировки обычно составляет от 45 до 60 минут [5, с. 39].

В данной тренировке можно работать как с собственным весом, так и использовать различное оборудование, такое как:

- отягощения (гантели, диски, бодибары, медболы, канаты и другое);
- нестабильные поверхности (фитболы, балансировочные подушки);
- скользящая поверхность;
- подвесные системы;
- плиометрические системы;

Такое многообразие оборудования позволяет проводить эффективные функциональные тренировки и подобрать необходимый инвентарь для предпочитаемых упражнений.

Координация и сила являются важными составляющими, которые необходимы в повседневной жизни [2, с. 45]. Так при составлении комбинации для тренировки в неё включают упражнения на координацию и силу.

Для развития координационно-силовых способностей могут использоваться различные блоки для разучивания, в которых будут использованы и соединены в одну как координация, так и сила [3, с. 34]. Так можно использовать следующие связки:

1. Приседания с гирей над головой с добавлением выпадов назад с поворотом корпуса. Выполнять нужно в темп музыки, по музыкального квадрату, важно следить за техникой при выполнении. В данной комбинации будет развиваться как сила при выполнении приседаний с гирей, так и координация при выпадах с добавлением поворота корпуса;

2. Боковые выпады с передачей гири под ногой. Это довольно-таки сложное, но выполнимое упражнение. Важно следить за положением корпуса, техникой при выполнении;

3. Планка с касанием плеча и прыжком ног в стороны. Планку стоит выполнять на прямых руках, после добавлять поочередное касание руками плеч, а в конце добавить прыжки с разведением ног в стороны;

Вот, несколько эффективных комбинаций, которые можно использовать в тренировке «Функциональный тренинг» для развития координационно-силовых качеств [4, с. 68]. Очень важно в течение занятия чередовать их с другими упражнениями, которые направлены на развития других качеств, таких как выносливость, гибкость, быстрота. Поэтому инструктору групповых программ очень важно составить правильные блоки из последовательных комбинаций, которые будут плавно переходить из одного упражнения в другое в темп музыки.

Таким образом, функциональный тренинг – это непростая, но эффективная и энергозатратная тренировка, в которой занимающиеся будут развивать сразу несколько физических качеств, а также наслаждаться музыкой, атмосферой и энергией.

#### **Использованные источники:**

1. Баранов, Ю. А., Иванова, Н. П. (2018). Функциональный тренинг: теория и практика. Москва: Олимпийская литература. — 121 с.

2. Васильев, В. В. (2019). Координация и её роль в спортивной подготовке. Журнал спортивной науки, 7(3), — 45 с.

3. Грязнов, А. Ю. (2020). Современные методики развития силовых качеств в функциональном тренинге. Тренерский взгляд, 12(2), — 34-40 с.

4. Иванов, А. С., Петрова, Е. А. (2017). Современные подходы к развитию координации в фитнесе. В: Материалы конференции «Современные технологии физической подготовки». Москва. — 68 с.

5.Кузнецов, В. М. (2016). Теория и практика функционального тренинга. Санкт-Петербург: Спорт-Пресс. — 39 с.