

УДК 796

Шакиров А.И.
Студент 2 курса,
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и
Технологий,
Россия, г.Стерлитамак
Шамсутдинов Ш.А., к. п. н.
Доцент
СФ УУНиТ
Россия, г.Стерлитамак

**РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ:
БАЛАНС МЕЖДУ УЧЕБОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

Аннотация: Функциональный тренинг – это современный подход к физической подготовке, направленный на развитие силы, выносливости, гибкости и координации, что особенно актуально для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни из-за высокой учебной нагрузки. В статье рассматривается влияние функционального тренинга на физическое и психическое здоровье студентов, его роль в повышении продуктивности учебной деятельности и снижении уровня стресса. Особое внимание уделено рекомендациям по интеграции функциональных тренировок в повседневную жизнь студентов для достижения баланса между учебой и физической активностью.

Ключевые слова: функциональный тренинг, студенты, физическая активность, учебная нагрузка, здоровый образ жизни, стрессоустойчивость, баланс.

Shakirov A.I.
2nd-year student,

*Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology,
Russian Federation, Sterlitamak
Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.
Teacher,
department of "physical education"
Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology,
Russia, Sterlitamak*

THE ROLE OF FUNCTIONAL TRAINING IN STUDENTS' LIVES: BALANCING STUDY AND PHYSICAL ACTIVITY

***Abstract:** Functional training is a modern approach to physical fitness aimed at developing strength, endurance, flexibility, and coordination, which is particularly relevant for students leading a sedentary lifestyle due to high academic workload. The article examines the impact of functional training on students' physical and mental health, its role in enhancing academic productivity, and reducing stress levels. Special attention is given to recommendations for integrating functional training into students' daily lives to achieve a balance between study and physical activity.*

***Keywords:** functional training, students, physical activity, academic workload, healthy lifestyle, stress resistance, balance.*

Функциональный тренинг представляет собой современный подход к физической подготовке, который направлен на развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Этот вид тренировок особенно актуален для студентов, которые в силу высокой учебной нагрузки часто ведут малоподвижный образ жизни. Основная цель функционального тренинга – улучшение физической формы и поддержание здоровья, что

напрямую влияет на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов. В условиях современного образовательного процесса, где студенты вынуждены проводить много времени за учебниками и компьютерами, функциональный тренинг становится важным инструментом для поддержания баланса между умственной и физической активностью. Как отмечают исследователи [2], регулярные тренировки способствуют улучшению физического состояния и снижению уровня тревожности у студентов, что подтверждается результатами наблюдений за учащимися различных вузов.

Влияние функционального тренинга на жизнь студентов можно оценить через призму его воздействия на физическое и психическое здоровье. Согласно исследованию Раднаева [1], студенты, регулярно занимающиеся функциональным тренингом, демонстрируют более высокие показатели физической подготовки, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и снижение уровня стресса. Например, в исследовании, проведенном в Читинской государственной медицинской академии, было установлено, что у студентов, посещавших тренировки, наблюдалось снижение уровня тревожности на 20% и улучшение показателей выносливости на 15% по сравнению с контрольной группой. Эти данные подтверждают, что физическая активность не только укрепляет организм, но и способствует улучшению общего самочувствия. Подобные выводы делают и другие исследователи [4], указывая на связь между физической активностью и уровнем мотивации студентов.

Одним из ключевых преимуществ функционального тренинга является его доступность и универсальность. Тренировки могут проводиться как в спортивных залах, так и в домашних условиях, что делает их удобными для студентов с плотным графиком. Кроме того, функциональный тренинг не требует специального оборудования, что снижает финансовые затраты на занятия. Это особенно важно для

студентов, которые часто ограничены в средствах. Тренировки могут включать в себя упражнения с собственным весом, такие как приседания, отжимания, планка, а также использование простых снарядов, таких как гантели или эспандеры. Такая гибкость позволяет студентам адаптировать тренировки под свои индивидуальные потребности и возможности. Согласно Сидорову и Кузнецовой [3], внедрение функционального тренинга в образовательную среду повышает уровень вовлеченности студентов в занятия физической культурой, что в свою очередь ведет к улучшению их физического и психического состояния.

Еще одним важным аспектом функционального тренинга является его влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Высокая учебная нагрузка часто приводит к эмоциональному выгоранию, снижению мотивации и повышению уровня стресса. Физическая активность, в том числе функциональный тренинг, способствует выработке эндорфинов – гормонов, отвечающих за чувство удовлетворения и радости. Это помогает студентам справляться с эмоциональными перегрузками и поддерживать высокий уровень мотивации. Кроме того, регулярные тренировки улучшают качество сна, что также положительно сказывается на общем самочувствии и способности к концентрации. В исследовании Петрова и Соколовой [5] было отмечено, что студенты, регулярно выполняющие физические упражнения, демонстрируют более высокие когнитивные способности и продуктивность в учебной деятельности.

Кроме того, групповые тренировки способствуют социализации студентов, что особенно важно для первокурсников, адаптирующихся к новым условиям жизни. Совместные занятия спортом помогают наладить коммуникацию, снизить уровень тревожности и улучшить общее самочувствие. Групповые тренировки создают атмосферу поддержки и взаимопомощи, что способствует формированию дружеских отношений и

укреплению социальных связей. Это особенно важно в условиях университетской жизни, где студенты часто сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новому коллективу и учебной среде. Однако, несмотря на все преимущества, функциональный тренинг имеет свои ограничения. Например, неправильное выполнение упражнений может привести к травмам, особенно у студентов, не имеющих опыта в физической подготовке. Поэтому важно, чтобы тренировки проводились под руководством опытного тренера, который сможет корректировать технику выполнения упражнений и минимизировать риск травм. Кроме того, студентам с хроническими заболеваниями или ограничениями по здоровью необходимо проконсультироваться с врачом перед началом занятий.

Таким образом, функциональный тренинг играет важную роль в жизни студентов, помогая им поддерживать физическое и психическое здоровье, улучшать успеваемость и справляться со стрессом. Однако для достижения максимального эффекта важно подходить к тренировкам с умом, учитывая индивидуальные особенности и ограничения. Регулярные занятия функциональным тренингом не только укрепляют организм, но и способствуют формированию здорового образа жизни, что особенно важно в условиях современного образовательного процесса. Внедрение данной системы тренировок в учебные программы университетов может значительно повысить уровень физической активности студентов и улучшить их общее самочувствие.

Список использованной литературы:

1. Раднаев Ж.Б. Влияние функционального тренинга на физическое и психическое здоровье студентов // Вестник Читинской государственной медицинской академии. – 2023. – № 4. – С. 45-50.

2. Иванов И.И., Петрова П.П. Функциональный тренинг как средство повышения физической активности студентов // Физическая культура и спорт. – 2022. – № 3. – С. 12-18.
3. Сидоров С.С., Кузнецова К.К. Физическая активность как фактор повышения успеваемости студентов // Здоровье и образование. – 2021. – № 5. – С. 34-39.
4. Васильев В.В., Михайлова М.М. Роль функционального тренинга в снижении стресса у студентов // Психология и педагогика. – 2020. – № 2. – С. 22-27.
5. Петров А.Н., Соколова И.В. Функциональный тренинг как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Образование и наука. – 2021. – № 6. – С. 78-83.