

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ, КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА, В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В настоящее время существует много форм занятий физическими упражнениями. Большой популярностью в студенческой среде пользуются занятия аэробикой и атлетической гимнастикой. Но, как правило, после полутора – двух лет активность на занятиях падает. В результате стала актуальной проблема обновления содержания учебных занятий с целью поддержания мотивации студентов к физическому совершенствованию. Регулярно, в области фитнес-индустрии, появляются новые разновидности занятий или видоизмененные.

К таким разновидностям можно отнести функциональный тренинг. Комплексы упражнений функциональной тренировки разнообразны. Функциональный тренинг заставляет ваши мышечные волокна сокращаться и растягиваться, но работа равномерно распределяется между крупными мышцами и так называемыми «мелкими» и скелетными мышцами. Это позволяет быстрее подтянуть живот, сделать осанку прямой, «приклеить» к спине некрасиво выпирающие лопатки. Кроме того, функциональный тренинг вырабатывает баланс, поэтому он незаменим для тех, кто занимается горными лыжами, сноубордом. Результатом функционального тренинга является не только развитие силы и увеличение мышечной массы, но и гибкость, пластика, грация. Функциональный тренинг более компактен по времени и позволяет включить в комплекс еще и аэробные движения, что позволяет сократить время, проводимое в тренажерном зале.

Для качественного тренинга, новичкам необходима наработка качественной техники базовых упражнений, что впоследствии поможет выполнять сложные движения функционального тренинга без риска травм. Учитесь делать упражнения медленно. Тренируйтесь с удовольствием, и помните, что постепенность – лучшая стратегия для физического развития.