

Бариева Мария Александровна

магистрант

Зданович Ольга Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт

физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

**ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Аннотация: в статье раскрываются подходы к повышению функциональной подготовленности обучающихся вуза в процессе освоения дисциплины физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, обучающиеся вуза.

Реализация Федеральных образовательных стандартов в области физической культуры предполагает внедрение инновационных форм и методов обучения. Новый подход к процессу физического воспитания предполагает дифференцированный выбор средств и методов физической культуры и спорта. Только при условии новых подходов к построению и организации занятий по физической подготовке возможно решение задач достижения необходимого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. В этих условиях особую актуальность приобретают дисциплины физкультурно-спортивной направленности [1].

Однако необходимо помнить, что методически обоснованное, систематическое использование физических упражнений на занятиях должно нести характер тренировки, адекватной возможностям каждого обучающегося. Такая нагрузка может обеспечить функциональную перестройку организма, расширить его

функциональные резервы и осуществить адаптацию организма к физическим и психическим нагрузкам без ущерба для здоровья [3].

Учет срочных реакций организма человека на ту или иную тренировочную нагрузку и в период восстановления позволяет повысить эффективность занятий путем оптимизации норм нагрузки в зависимости от его индивидуальных особенностей [2].

На основании изученных материалов научно-методической литературы в области спортивной подготовки и спортивной медицины, а также физиологии человека, нами были выбраны тесты для оценивания уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся. Результаты первичного тестирования позволили разделить их на экспериментальную и контрольную группы.

Для оценки функциональной подготовленности использовались простые тесты и пробы для упрощения проведения и обработки результатов (тесты PWC170, PWC 170 (V), проба Розенталя). Для оценки специальной физической подготовленности мы использовали контрольные испытания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

Контрольная и экспериментальная группы в течение года занимались по разным методикам: экспериментальная группа – по методике, направленной на повышение и поддержание работоспособности, а контрольная – по традиционной методике. В таблице 1 представлены отличия двух методик.

Таблица 1

<i>Показатель</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Экспериментальная группа</i>
Интенсивность нагрузки	Умеренная, большая	Умеренная, большая, субмаксимальная
Средства для повышения функциональной подготовленности	Кросс Кросс с имитацией, кросс-походы ОФП, СФП Упражнения на тренажерах Спортивные игры Передвижение на лыжах	Кросс Кросс с имитацией, кросс-походы ОФП, СФП Упражнения на тренажерах Передвижение на лыжероллерах Спортивные игры Передвижение на лыжах Игры на лыжах
Объемы нагрузки	Для кросса – 10–18 км;	Для кросса – 12–18 км;

	ОФП, СФП – круговые тренировки (4–5 серий по 8–10 упр., 30 с – работа, 40 сек. – отдых); Работа на эспандере (2*3 мин, с интервалом отдыха 90 сек.); Спортивные игры – 40 мин; Передвижение на лыжах – 15–17 км	ОФП, СФП – круговые тренировки (4–6 серий по 8–10 упр., 30 с – работа, 30–40 сек. – отдых); Работа на эспандере (4 подхода по 2 мин, отдых 2 мин.); Передвижение на лыжероллерах (12–15 км) Спортивные игры – 45–50 мин. Передвижение на лыжах – 18–20 км Игры на лыжах – 40 мин
--	---	--

После завершения апробации методики проводилось повторное тестирование специальной физической и функциональной подготовленности обучающихся.

По полученным результатам исследования можно заключить, что проведенный педагогический эксперимент с использованием экспериментальной методики, основанной на учете показателей физической работоспособности и вариативности тренирующих воздействий, позволил повысить функциональную подготовленность обучающихся в рамках учебной дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование: лыжные гонки».

Список литературы

1. Зуев С.Н. Направления повышения физической подготовленности и функционального состояния студентов экономических специальностей / С.Н. Зуев, А.И. Рахматов, В.А. Галкин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №11 (153). – С. 90–93.
2. Лебединский В.Ю. Контроль функционального состояния организма спортсменов-юношей в учебно-тренировочном процессе с использованием телеметрической системы / В.Ю. Лебединский, В.А. Бомин, О.В. Литвинова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №2. – С. 54–56.
3. Тозик О.В. Повышение функциональных резервов организма учащихся старших классов средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Тозик. – М., 2011. – 25 с.