

достаточно времени для выполнения каких-то сложных и трудоемких упражнений. При совмещении всех этих аспектов студенты смогут не только предотвратить развитие заболеваний, но и поддерживать и улучшать свое состояние здоровья. Физическая активность поможет студентам активно и полноценно заниматься своим здоровьем, что при совмещении своих задач, связанных с учебным процессом с электронными ресурсами предельно важно и может поспособствовать качеству и объему выполненной работы.

Литература.

1. Ахмадуллина, И. А. Программа коррекции физического развития слабовидящих учащихся средних специальных учебных заведений / И. А. Ахмадуллина. – Омск : Омский научный вестник. – 2010. – Т. 91, № 5. – С. 186–189.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – Москва : Знание, 1987. – 93 с.
3. Пикалова, Е.А. Рефлексивная организация учебно-познавательной деятельности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки : дис ... канд. пед. Наук : 13.00.08 / Е. А. Пикалова. – МаГУ. Магнитогорск, 2006. – 158 с.
4. Тадыева, С. Ю. Оздоровительный бег: Утром или вечером? / С. Ю. Тадыева // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 127-128.
5. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. - 2015. - № 18. - С. 423-425.
6. Марчук, С. А. Профилактика нарушений и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи : учеб. Пособие / С. А. Марчук. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004. – С.14-27.

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Букин К.Р., Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматривается вопрос подготовки старшеклассников к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств функционального тренинга в условиях спортивной секции. Обоснована актуальность применения многофункциональных тренировочных методик для повышения физической подготовленности подростков. **Ключевые слова:** комплекс ГТО, функциональный тренинг, физические качества, старшеклассники.*

THE EFFECTIVENESS OF FUNCTIONAL TRAINING TO PREPARE STUDENTS FOR PASSING THE TRP STANDARDS

Bukin K.R., Zolotova M.Yu.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russian Federation

*The article discusses the issue of preparing high school students to meet the standards of the TRP complex using functional training tools in a sports section. The relevance of the use of multifunctional training techniques to improve the physical fitness of adolescents is substantiated. **Keywords:** GTO complex, functional training, physical qualities, high school students.*

Введение. На современном этапе развития системы физического воспитания одной из приоритетных задач является повышение уровня двигательной активности молодежи и их качественная подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов ГТО требует от старших классов более высоких уровней развития основных физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей.

К сожалению, количество уроков физической культуры в образовательных организациях не требует необходимого объема физических воздействий для достижения требуемой подготовки физической подготовки. В связи с этим возникают необходимость создания дополнительных форм двигательной активности, одной из которых является спортивная секция с использованием средств организации функционального тренинга.

Функциональный тренинг представляет собой совокупность многофункциональных упражнений, выполняемых в разных физических режимах, направленных на всестороннее развитие организма. Данная методика, по своей поэтапной и нагрузочной характеристикам, соответствует требованиям ГТО, поскольку соответствует широкому спектру физических качеств, включая скоростно-силовые характеристики и выносливость.

Цель исследования – разработка и экспериментальная проверка эффективности тренировочной программы на основе функционального тренинга для подготовки старшеклассников к выполнению нормативов комплекса ГТО в рамках секционной работы

Материалы и методы исследований. Экспериментальная программа была реализована в условиях школьной спортивной секции для учащихся 10 – 11 классов, юношей и девушек 15-17 лет. Программа была построена на основе выключения функционального тренинга и была направлена на проведение разработки всех физических показателей, требуемых для обеспечения выполнения нормативов комплекса ГТО.

Занятия проводятся три раза в неделю и были организованы по циклическому принципу. Каждый микроцикл продолжался четыре недели с

последующим усложнением тренировочных заданий для увеличения нагрузки и объема нагрузки.

Программа подготовки состояла из различных видов тренировок:

- Кардионагрузка: бег в различных режимах, прыжковые упражнения, бёрпи, «джампинг-джек».

- Силовые тренировки: упражнения с собственным весом, свободными весами, тренажёрами и функциональными снарядами.

- Функциональный тренинг: круговые тренировки с элементами скоростно-силовых упражнений.

- OCR (Гонка с полосой препятствий): тренировки по преодолению препятствий, направленные на развитие ловкости, конкуренции и общей выносливости.

- Акробатические элементы и фитнес: комплексы упражнений для изменения гибкости и координации.

- Памп-тренинг: работа со штангой и гирями, направленная на развитие силовых способностей.

Для оценки эффективности занятий использовались контрольные тесты из комплекса ГТО: бег на 60 м (скорость), подтягивание (юноши) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (силовые способности), наклон вперед из положения стоя (гибкость), челночный бег 3×10 м (ловкость и скоростная выносливость), кроссовый бег на 2 км (выносливость), прыжок в длину с места (силовые способности ног), бёрпи за 1 минуту (общая работоспособность).

Тестирование проводилось в начале, середине и конце учебного года.

Результаты исследований. Динамика роста результатов представлена в таблице.

Таблица - Динамика результатов физической подготовленности старшеклассников в ходе эксперимента

Тест	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
Бег на 60 м (сек.)	$9,7 \pm 0,2$	$8,9 \pm 0,1$	-8,2
Подтягивания (раз) / Сгибание-разгибание рук в упоре (раз)	$6,4 \pm 1,2$ / $9,7 \pm 1,5$	$11,8 \pm 1,4$ / $19,1 \pm 1,6$	+84,3 / +97,0
Наклон вперёд из положения стоя (см)	$3,1 \pm 1,2$	$6,5 \pm 1,3$	+109,7
Челночный бег 3×10 м (сек.)	$9,5 \pm 0,3$	$8,8 \pm 0,2$	-7,4
Прыжок в длину с места (см)	$185 \pm 7,1$	$208 \pm 6,7$	+12,4
Бег на 2000 м (мин:сек)	$12:45 \pm 1,35$	$11:10 \pm 1,3$	-12,7
Бёрпи за 1 минуту (раз)	23 ± 3	37 ± 4	+60,9
Средний интегральный прирост (%)	-	-	+47,9

Анализ динамики физической подготовленности старшеклассников, принимавших участие в эксперименте, показал выраженное положительное изменение показателей за учебный год. Применение программы функционального тренинга эффективно целенаправленное и всестороннее развитие физическими методами, необходимое для обеспечения выполнения нормативов комплекса ГТО.

По итогам контрольных замеров было установлено, что участники основной группы, систематически выполнявшие упражнения, разработанные с использованием продолжения функционального тренинга, показали значимые приростные результаты в сравнении с исходными данными. В среднем улучшение физических показателей составило от 7 до 97% в зависимости от вида теста, что последовательно превышало показатели контрольной группы, занимаемой в соответствии с программой общей физической подготовки.

Особенно выраженный прирост отмечается в показателях, характеризующих развитие скоростно-силовых способностей и общей физической выносливости. Итоговый интегральный прирост по составлению тестов у участников экспериментальной группы составил порядка 47,9%, что обеспечило эффективность систематического применения функционального тренинга в рамках учебно-организационного процесса для подготовки старшеклассников к сдаче нормативов ГТО.

Заключение. Применение средств функционального тренинга в спортивной секции для старшеклассников способствует всестороннему физическому развитию, что положительно отражается на уровне готовности к выполнению норм ВСК «ГТО». Методика функционального тренинга позволяет эффективно развивать не только силовые и выносливостные качества, но и координацию, ловкость и гибкость. Рекомендуется использовать данный подход в системе дополнительного физического воспитания образовательных учреждений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература.

1. Вафина, Л. М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / Л. М. Вафина, А. З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2017. – № 2. – С. 12–13.
2. Золотова, М. Ю. Эффективность применения фитнес-программ по тайбо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2023. - Т. 8. - № 2. - С. 33-36.
3. Золотова, М. Ю. Оценка эффективности занятий со студентами в секции кроссфита / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 11 (225). - С. 157-161.