

Повышение функционального состояния организма будущих учителей начальных классов при занятиях лыжной подготовкой

Ю.В. Сак

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Необходимым условием проведения учебных занятий по лыжной подготовке является наличие постоянной информации об изменении функционального состояния организма занимающихся и, в частности, их сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, центральной нервной системы. Это те системы, от состояния которых зависит эффективность профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Цель статьи – разработка методики повышения функционального состояния организма будущих учителей начальных классов при занятиях лыжной подготовкой.

Материал и методы. Оценка эффективности экспериментальной методики организации образовательного процесса по лыжной подготовке (ЛП) с будущими учителями начальных классов осуществлена в ходе реализации формирующего педагогического эксперимента, который проходил во втором и третьем семестрах на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студенток первого и второго курсов педагогического факультета, будущих учителей начальных классов, составивших экспериментальную (ЭГ, $n = 43$) и контрольную (КГ, $n = 37$) группы. Функциональное состояние контролировалось методом контрольно-педагогического тестирования.

Результаты и их обсуждение. Применение экспериментальной методики, составными элементами которой выступают имитационные упражнения для формирования техники лыжных ходов и подготовительные упражнения для развития двигательных способностей, существенно повышает у будущих педагогов показатели функционального состояния: время задержки дыхания на выдохе; время выполнения проб Ромберга, Яроцкого, с высоким стоянием на пальцах без зрительного контроля.

Заключение. Разработанная методика повышения функционального состояния организма будущих учителей начальных классов при занятиях лыжной подготовкой показала, что она обеспечивает функциональную подготовленность их организма к педагогической деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, будущие учителя, начальные классы, лыжная подготовка, функциональное состояние.

Would-be Elementary School Teachers Functional State of Body Improvement at Ski Training Classes

Y.V. Sak

Educational Establishment «Yanka Kupala Grodno State University»

One of the necessary conditions of holding ski training classes is having the updated information regarding any changes in functional state of body of the trainees, their cardiovascular system, external respiration, central nervous system in particular. These are the systems which influence the effectiveness of the professional activity in the physical training area.

The purpose of the research is new methods development for would-be elementary school teachers functional state of body improvement at ski training classes.

Material and methods. Assessment of the efficiency of the experimental method of setting up the ski training educational process with would-be elementary school teachers was conducted during the implementation of the forming pedagogical experiment which took place during the second and third semesters on the base of Grodno State Yanka Kupala University with the participation of first and second year Pedagogical Faculty girl students, would-be elementary school teachers, who made up an experimental (EG $n = 43$) and the control (CG $n = 37$) groups. The functional state was controlled by using pedagogical control testing method.

Findings and their discussion. The use of the experimental method, the constituent elements of which are the simulations for the formation of the art of ski courses and preparatory exercises for the development of motor skills, promotes a significant increase of would-be teachers' functional status: the delay of breath as you exhale; runtime samples Romberg, Yarotsky, high standing on your toes without visual control.

Conclusion. The developed methods of would-be elementary school teachers' functional state of body improvement at ski training classes showed that they provided functional readiness of their bodies to educational work.

Key words: physical training, would-be teachers, elementary school, teaching skiing, functional state.

