

формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» [2].

Дистанционное обучение детей с ОВЗ является эффективным, так как каждое занятие с ребенком проходит индивидуально, учителю проще расположить к себе ученика. В начале учебного года учителю предоставляют список учеников с их заболеваниями для того, чтобы найти подход к каждому занимающемуся.

В работе С.В. Зайцевой рассматриваются проблемы и инновационные пути развития физкультурно-спортивного образования на основе обучающей среды «Moodle», которые могут рассматриваться и раскрываться в нашем исследовании [3].

Проводя уроки физической культуры, основными задачами деятельности мы считаем знакомство детей с существующими видами спорта, формирование здорового образа жизни. Уроки проходят на платформе Skype, длительность урока 40 минут. В начале урока мы проверяем домашнее задание, затем формулируем цели и задачи предстоящего занятия. Одна лишь теория не может донести до ребенка полный смысл темы урока, поэтому для наглядности мы используем видеоматериалы, которые не должны превышать 5–8 минут, так как ученик может потерять концентрацию.

Во время просмотра видеоматериала важно контролировать процесс, постоянно вести диалог с занимающимся, интересоваться его точкой зрения в спорных ситуациях. В конце урока для закрепления материала мы проводили опрос по пройденной теме и подводили итоги. Считаем правильным включать в занятия физической культурой рассказы (истории) о великих достижениях спортсменов Советского союза и России, для того чтобы дети знали о героях нашей страны и гордились ими.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Дистанционное обучение как новая перспектива развития института физической культуры и спорта / Н. В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 2–5(46). – С. 144–148.

2. Баянкин, О. В., Киспаев, Т. А. Социально-педагогические условия реализации дистанционного обучения в образовательной среде Института физической культуры и спорта / О. В. Баянкин, Т. А. Киспаев // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5(72). – С. 256–260.

3. Зайцева, С. В. Инновационные пути развития физкультурно-спортивного образования на основе обучающей среды Moodle / С. В. Зайцева // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Развитие образовательного пространства региональных вузов в системе координат приоритетных проектов РФ: лучшие практики». Сборник материалов. – Барнаул : Алтайский государственный университет, 2018. – С. 168–176.

Князев С.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки
Барнаулский юридический институт МВД России
г. Барнаул

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Аннотация. В данной научной статье анализируется малоподвижный образ жизни современных студентов, который ведет к увеличению числа хронических заболеваний. Занятия физической культурой в вузе не компенсируют двигательный потенциал молодежи. Скандинавская ходьба рассматривается как альтернативная форма занятий, в ходе которых повышается интерес к занятиям физической культурой. Рассматривается

методика занятий скандинавской ходьбой и организация исследования мотивационной сферы студентов вуза.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, интерес, мотивационная сфера, состояние здоровья студентов.

S.A. Knyazev

THE USE OF NORDIC WALKING AS A MEANS OF INCREASING INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Abstract. *This scientific article analyzes the sedentary lifestyle of modern students, which leads to an increase in the number of chronic diseases. Physical education classes at the university do not compensate for the motor potential of young people. Nordic walking is considered as an alternative form of exercise, which increases the interest in physical education. The article considers the methods of Nordic walking classes and the organization of research on the motivational sphere of university students.*

Key words: Nordic walking, interest, motivational sphere, health status of students.

На сегодняшний день в России студенческая молодежь – основной трудовой резерв нашего общества, состояние, здоровье которого определяет здоровье всей нации. Вот почему вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей.

В связи с этим всё настойчивее ведётся поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы обучения и воспитания, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития студента способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья.

Уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в молодые годы. Поэтому одним из основных этапов формирования навыков здорового образа жизни являются студенческие годы, а его стиль обусловлен личностно-мотивационным воплощением студентами своих социальных, психологических, интеллектуальных и физических возможностей и способностей.

Физическая работоспособность, как известно, – один из важнейших параметров, характеризующих состояние здоровья человека. Физическая работоспособность имеет большое прикладное значение и служит критерием отбора одаренных и спортивных ориентаций, определения эффективности проводимого тренировочного процесса.

Физические упражнения выступают важным средством восстановления работоспособности и повышения умственного и физического труда. Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности.

Физическая работоспособность студентов вуза до настоящего времени остается недостаточно исследованной. Имеются лишь отдельные сведения об аэробной и анаэробной работоспособности. В анаэробных условиях будет наблюдаться уменьшение работоспособности организма, а в аэробных условиях, наоборот, – повышение работоспособности организма.

На сегодняшний день вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического

потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей [1].

Физическая культура студентов является и учебным предметом, и составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов, и (совместно со спортом) обязательным элементом распорядка повседневной жизни. Ее конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных будущих специалистах и воплощаются в профессиональной деятельности [2].

Студенчество – социальная группа, которая решает задачи качественного овладения выбранной специальностью. Современная учебная деятельность студентов младших курсов различных вузов резко отличается от привычной сложившейся системы школьного образования. Период адаптации к вузовской системе, сверх нагрузки учебного процесса, как в период учебных занятий, так и особенно при самостоятельной подготовке к ним, приводят к значительным временным затратам и психофизическим перегрузкам, что в итоге сказывается на здоровье и качестве усвоения учебного материала. Данное положение усугубляется ещё и тем, что у студентов не сформирована культура поддержания организма и умственной работоспособности на должном уровне [3].

Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, подбор инвентаря и эмоционального фона является залогом формирования устойчивого интереса к дальнейшему физическому развитию, совершенствованию, коррекции собственного тела и здоровья [4].

Нами была предпринята попытка определить состояние проблемы и найти адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверить их на практике.

В проведенном нами исследовании приняли участие 95 студентов второго курса Института психологии и педагогики АлтГПУ. Проводилось предварительное и итоговое анкетирование участников эксперимента, в ходе которого сравнивалось отношение к занятиям физической культурой в традиционно форме и с применением занятий скандинавской ходьбой. В таблице приведены показатели, по которым обнаруживался интерес студентов к занятиям.

Таблица 1.
Критерии выявления интересов студентов

Проявления, характеризующие познавательную активность	Эмоциональные проявления	Показатели, раскрывающие картину устойчивости интереса
<ul style="list-style-type: none"> – вопросы о пользе и технике выполнения движений; – стремление по желанию, без требований, посещать занятия; – сосредоточенность произвольного внимания; – характер процесса деятельности: <ul style="list-style-type: none"> а) как принимается задание – с готовностью к действию или безразличием; б) как выполняется двигательная задача – самостоятельно или по образцу; в) внимателен занимающийся или рассеян; г) каково отношение ученика к процессу своей деятельности – 	<ul style="list-style-type: none"> – в речевых высказываниях (типа «Сегодня было отличное занятие!»); – в особом эмоциональном обсуждении или в отсутствии интереса; – в адекватности реакций учащихся в ответ на происходящее (смех в ответ на юмор, мимика гнева, радости, разочарования, нервного напряжения). 	<ul style="list-style-type: none"> – избирательная направленность студентов участия в занятиях; – выполнение индивидуальных заданий; – характер использования свободного времени (самостоятельные занятия).

увлечен или равнодушен; д) результат выполнения двигательной задачи.		
--	--	--

Результаты были обработаны и послужили информацией и материалом для проведения исследования и написания статьи. Результаты констатирующего и контрольного этапов в сравнении представлены на рисунке 1.

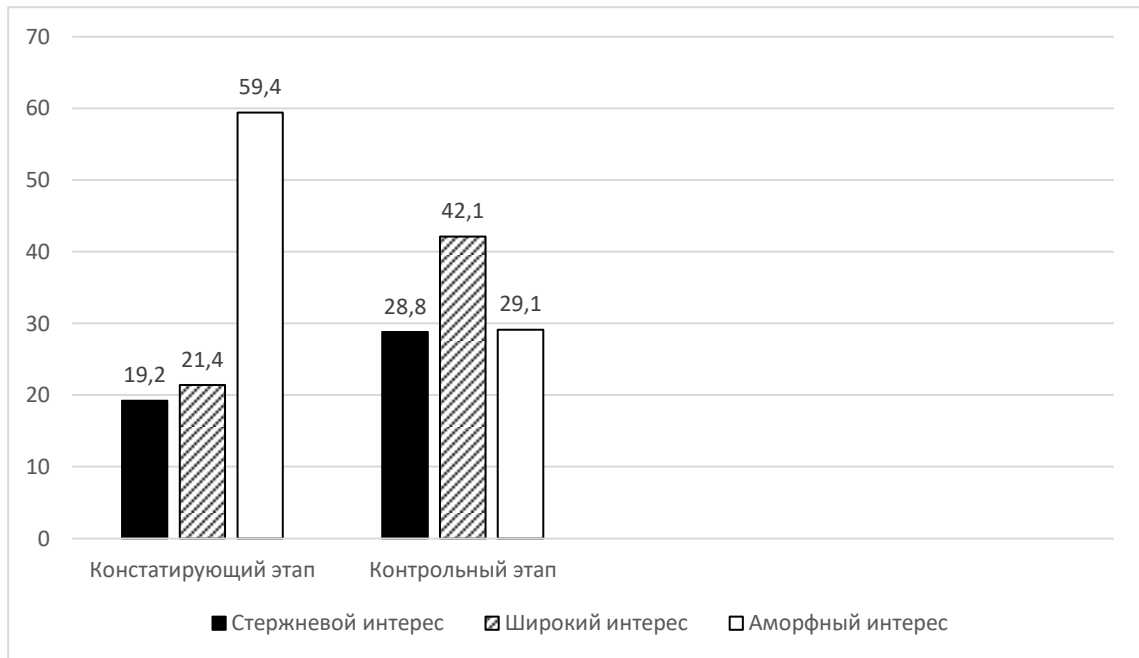


Рисунок 1 – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов, %

Сравнивая результаты контрольного этапа с констатирующим, мы отмечаем, что на 20,7% увеличилось количество студентов с широким интересом; на 9,6% увеличилось количество респондентов со стержневым познавательным интересом; на 30,3% уменьшилось количество учащихся с аморфным познавательным интересом. На основании полученных результатов делаем вывод о том, что намечаются положительные сдвиги в формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в ходе которых применялась скандинавская ходьба.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности бакалавров в процессе компетентностно-ориентированного образования / Н. В. Попова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–1. – С. 290–293.
2. Шадрин, А. Н., Баянкин, О. В., Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта / А. Н. Шадрин, О. В. Баянкин, Н. В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3(52). – С. 129–131.
3. Грабиненко, Е. В., Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е. В. Грабиненко, // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – №3(40). – С. 18–22.
4. Попова, Н. В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н. В. Попова // Ценностные

ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.

Князева Ю.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания
Алтайский государственный аграрный университет
г. Барнаул

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Аннотация. В данной научной статье мы делаем акцент на теоретический анализ и практический опыт оптимизации учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики. Раскрывается состояние проблемы и адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверяется на практике. Автором представлены результаты исследования, которые констатируют, что оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию средствами оздоровительной аэробики позволила успешно активизировать, систематизировать и внедрить ее в быт студентов различных вузов, а также выступить как действенное средство профилактики и укрепления здоровья, поддержания психофизического состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности.

Ключевые слова: оптимизация, учебный процесс, физическое воспитание, оздоровительная аэробика. физическая работоспособность, физическая подготовленность.

Yu.A. Knyazeva

OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY THE MEANS OF RECREATIONAL AEROBICS

Abstract. In this scientific article, we focus on the theoretical analysis and practical experience of optimization of the educational process of physical education of students by means of recreational aerobics. The state of the problem and adequate ways of increasing the level of motivation of students to physical activity are revealed and tested in practice. The author discussed the results of the study, which state that the optimization of the educational process in physical education by means of recreational aerobics made it possible to successfully activate, systematize and introduce it into the life of students of various universities, as well as act as an effective means of preventing and strengthening health, maintaining a psychophysical state and mental performance in the course of educational activities.

Key words: optimization, educational process, physical education, health improving aerobics. physical performance, physical fitness.

Студенчество вузов представляет собой огромную социальную группу, которая решает задачи качественного овладения выбранной специальностью. Учебная деятельность студентов значительно отличается от привычной, сложившейся системы школьного образования. Период адаптации к вузовской системе, перегруженный учебный процесс, самостоятельная подготовка к занятиям приводят к значительным временным затратам и психофизическим перегрузкам, что в итоге сказывается на здоровье и качестве усвоения учебного материала. У студентов не сформирована культура поддержания организма и умственной работоспособности на должном уровне [1].

Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, подбор инвентаря и эмоционального фона – залог успеха формирования устойчивого интереса к физическому развитию, совершенствованию, коррекции собственного тела и