

УДК 378.172

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЗИМНИХ КАНИКУЛ

Сергей Анатольевич Баранцев, доктор педагогических наук, профессор, Елена Георгиевна Найдёнова, старший преподаватель, Евгений Васильевич Мамышев, старший преподаватель, Ирина Викторовна Меркулова, кандидат педагогических наук, Государственный университет управления, Москва

Аннотация

Цель исследования – определить наличие или отсутствие особенностей динамики двигательной подготовленности студентов 1–3 курсов основного отделения учебных групп общей физической подготовки (ОФП) с различной спортивной направленностью (атлетизм и волейбол) в период зимних каникул.

Технику спортивных приёмов игры в волейбол студентов оценивали по результатам тестирования верхней, нижней передачи и подачи. Для оценки специальной двигательной подготовленности студентов учебных групп ОФП-атлетизм использовали тесты: жим штанги лёжа и приседание со штангой на плечах. В исследовании приняли участие студенты учебных групп ОФП-волейбол (n=128) и ОФП-атлетизм (n=97). Тестирование двигательной подготовленности студентов 1–3 курсов проводили в конце осеннего семестра и в начале весеннего семестра (попарно связанные варианты). Установили, что показатели максимальной силы мышц-разгибателей рук и ног юношей и девушек 1–2 курсов учебных групп ОФП-атлетизм в период зимних каникул достоверно снижаются или имеют тенденцию к снижению. Результаты оценки техники выполнения основных приёмов игры в волейбол студентов основного отделения за период зимних каникул значительно улучшаются как у юношей и девушек 1 курса, так и у юношей 3 курса. У девушек 3 курса отмечается тенденция улучшения результатов тестирования. У юношей и девушек 2 курса учебных групп ОФП-волейбол за период зимних каникул не отмечено значительных изменений в технике выполнения основных приёмов игры в волейбол. При этом на результаты тестирования оказывает влияние значительно большее количество практических занятий в осеннем семестре по сравнению со студентами 1 и 3 курсов. Период зимних каникул не оказывает влияния на гендерные различия результатов тестирования двигательной подготовленности студентов 1–3 курсов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм и ОФП-волейбол.

Ключевые слова: студенты, спортивно-техническая подготовленность, общая физическая подготовка, тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p18-24

DYNAMICS FEATURES OF STUDENT MOTOR PREPAREDNESS PREPARATION DURING THE WINTER HOLIDAYS

Sergey Anatolevich Barantsev, doctor of pedagogical sciences, professor, Elena Georgievna Naidenova, seniorteacher, Evgeny Vasilevich Mamyshev, senior teacher, Irina Viktorovna Merkulova, candidate of pedagogical sciences, State University of Management, Moscow

Abstract

Objective of the study was to determine the presence or absence of motor preparedness dynamics features of the 1–3 study years students in the GPT (general physical training) groups of the main department with different sports orientation (athleticism and volleyball) during the winter holidays. The evaluation of students' volleyball play technique was rated on the results of overhead pass, underhand pass and serve testing. Such tests as bench press and squat with a barbell on shoulders used to analyze the special motor preparedness of the GPT-athleticism student groups. The study involved students of the GPT-volleyball

(n=128) and GPT-athleticism (n=97) groups. Testing of the motor preparedness of 1–3 study years students of the main department was carried out at the end of the fall semester and at the beginning of the spring semester (pairwise-connected variants). It was found that the indicators of the maximum strength of the extensor muscles of the arms and legs of male and female students of the 1-2 study years of the main department at GPT-athleticism groups significantly decrease or tend to decrease during the winter holidays. The evaluation results, characterizing the main department students performing technique of the basic methods of playing volleyball, significantly improved during the winter holidays both for male and female students of the 1st study year and male students of the 3rd study year. The female students of the 3rd study year tend to improve their test results. There were no significant changes in basic volleyball technique play of male and female students of the 2nd study year GPT-volleyball groups during the winter holidays. The significantly more practical classes in the fall semester influenced on the test results compared to the 1st and 3rd study years students. The winter holidays do not affect the dynamics in the results of the STP testing of 1–3 study years students of different genders in the GPT-athleticism and GPT-volleyball groups of the main department.

Keywords: students, sports and technical preparedness, general physical training, testing.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что на практических занятиях дисциплины «Физическая культура» обучающиеся основного отделения совершенствуются, как правило, в технике спортивных движений и в развитии основных физических качеств. Обучение технике спортивных движений значительно повышает интерес студентов к занятиям [1].

Спортивно-техническая подготовленность является одним из индикаторов эффективности физического воспитания студентов основного отделения учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью. Поэтому важно знать факторы, влияющие на динамику техники спортивных движений студентов учебных групп. Это необходимо для правильной интерпретации результатов тестирования СТП студентов и для разработки нормативов оценки показателей СТП учебных группы ОФП со спортивной направленностью.

В процессе обучения у студентов имеются большие перерывы, вызванные зимними и летними каникулами.

У первокурсников в период первых летних каникул зарегистрировано достоверное снижение физической активности по сравнению с аналогичным периодом, предшествующий началу обучения в университете [2].

Зарегистрировано значительное снижение уровня физической подготовленности студентов 1–3 курсов в период пандемии – вынужденного прекращения практических занятий [3, 4].

Высказано предположение о негативном влиянии большого перерыва в практических занятиях, вызванных зимней зачётной, экзаменационной сессией и последующими каникулами, на динамику показателей техники спортивных движений [5].

Научных сведений о влиянии перерыва в практических занятиях, вызванного экзаменационной сессией, зимними каникулами и другими факторами на динамику двигательной подготовленности студентов учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью в доступной нам литературе мы не обнаружили.

Цель исследования – определить наличие или отсутствие особенностей динамики двигательной подготовленности студентов 1–3 курсов учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью в период зимних каникул.

С этой целью были протестированы студенты учебных групп ОФП-атлетизм. Результативность СТП студентов в этих учебных группах зависит, в основном, от силовых возможностей.

Альтернативой этому были результаты тестирования техники спортивных движений у студентов учебных групп ОФП-волейбол.

Задачи исследования.

1. Изучить особенности динамики специальной двигательной подготовленности студентов учебных групп ОФП-атлетизм.

2. Изучить особенности динамики результатов тестирования техники основных приёмов игры в волейбол у студентов учебных групп ОФП-волейбол.

3. Сравнить особенности динамики результатов тестирования двигательной подготовленности у студентов учебных групп ОФП-атлетизм и ОФП-волейбол за период зимних каникул.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для тестирования техники основных приёмов игры в волейбол студентов основного отделения 1–3 курсов использовали выполнение на «зачёт» верхних, нижних передач и подач. Тесты усложняются от 1 к 3 курсу. Описание выполнения этих тестов и нормативы их оценки представлены в монографии [6] и публикациях [7, 8].

Используя специальные тесты для оценки техники спортивных движений студентов учебных групп ОФП-волейбол, установили, что изменения показателей на 7% и более соответствуют достоверным различиям показателей СТП [5, 9]. Кроме того, высокая эффективность обучения техническому приёму игры в волейбол определяется при переходе с более низкого на более высокий уровень обученности.

Для тестирования специальной двигательной подготовленности студентов основного отделения 1–3 курсов учебных групп ОФП-атлетизм использовали жим штанги лёжа и приседание со штангой на плечах [10, 11].

Результаты тестирования обрабатывали методами математической статистики. Нормальность распределения результатов тестирования оценивали по коэффициентам асимметрии и эксцесса.

В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов основного отделения учебных групп ОФП-волейбол: 24 юноши и 48 девушек 1 курса, 25 юношей и 34 девушки 2 курса, 12 юношей и 25 девушек 3 курса, а также 24 юноши и 35 девушек 1 курса и 12 юношей и 26 девушек 2 курса учебных групп ОФП-атлетизм.

Тестирование двигательной подготовленности обучающихся проводили в конце осеннего семестра и в начале весеннего семестра.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установили, что результаты тестирования обучающихся учебных групп ОФП-атлетизм и ОФП-волейбол соответствовала закону о нормальном распределении. Поэтому для расчёта достоверности различий использовали параметрический t-критерий Стьюдента для попарно связанных вариантов.

В таблице 1 представлена динамика показателей тестирования основных приёмов игры в волейбол обучающихся 1-2 курсов основного отделения групп ОФП-атлетизм за период зимних каникул.

Таблица 1 – Динамика показателей специальной двигательной подготовленности обучающихся 1-2 курсов учебных групп ОФП-атлетизм в период зимних каникул

Испытуемые	Курс	Статистики	Жим (кг)			Приседание (кг)		
			Конец осен. сем.	Начало весен. сем.	Дост. разл. t-Стьюд.	Конец осен. сем.	Начало весен. сем.	Дост. разл. t-Стьюд.
Юноши	1	M	65,0	62,5	3,63	68,3	62,9	3,59
		σ	14,20	12,62	$p<0,01$	19,75	17,02	$p<0,01$
	2	M	69,8	66,7	4,14	68,7	67,1	0,85
		σ	21,47	21,88	$p<0,01$	22,4	23,20	-
Девушки	1	M	26,1	25,6	1,42	42,9	38,0	4,48
		σ	4,08	4,70	-	11,01	11,92	$p<0,01$
	2	M	25,6	25,4	0,57	41,9	36,1	4,32
		σ	4,54	4,44	-	9,26	9,36	$p<0,01$

Примечание: прочерк – отсутствие достоверных различий.

За период зимних каникул у юношей и девушек 1 и 2 курсов учебных групп ОФП-атлетизм зарегистрировано достоверное снижение или тенденция снижения показателей,

характеризующих максимальную силу мышц-разгибателей ног и рук.

У юношей 1 и 2 курсов по сравнению со сверстниками зарегистрированы достоверно более высокие результаты показателей приседания со штангой на плечах ($p < 0,01$) и жима штанги лёжа ($p < 0,01$) как в конце осеннего семестра, так и в начале весеннего семестра. Следовательно, период зимних каникул не оказывает влияния на гендерные различия результатов тестирования СТП обучающихся 1-2 курсов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм.

В таблице 2 представлена динамика показателей оценки техники выполнения основных приёмов игры в волейбол студентов 1–3 курсов за период зимних каникул.

Таблица 2 – Динамика показателей техники выполнения основных приёмов игры в волейбол (%) обучающихся 1–3 курсов в периоды зимних каникул

Испытуемые, № семестра	Верхн. передача	Нижн. передача	Подачи	Итоговый показатель
Юноши, конец 1 сем.	100 (в)	87,5 (с)	100 (в)	95,8 (с)
Юноши, начало 2 сем.	100 (в)	95,8 (в)	100 (в)	98,6 (в)
Девушки, конец 1 сем.	79,2 (н)	72,9 (н)	93,5 (с)	81,9 (с)
Девушки, начало 2 сем.	89,6 (с)	89,6 (с)	93,5 (с)	90,9 (с)
Юноши, конец 3 сем.	100 (в)	95,8 (в)	92,0 (с)	95,9 (с)
Юноши, начало 4 сем.	95,8 (с)	91,7 (с)	96,0 (с)	94,5 (с)
Девушки, конец 3 сем.	90,9 (с)	93,8 (с)	88,2 (с)	91,0 (с)
Девушки, конец 4 сем.	90,9 (с)	96,9 (в)	88,2 (с)	92,0 (с)
Юноши, конец 5 сем.	83,3 (с)	66,7 (н)	100 (в)	83,3 (с)
Юноши, начало 6 сем.	100 (в)	75,0 (н)	100 (в)	91,7 (с)
Девушки, конец 5 сем.	88,0 (с)	80,0 (с)	91,7 (с)	86,6 (с)
Девушки, начало 6 сем.	92,0 (с)	80,0 (с)	91,7 (с)	87,9 (с)

Примечание: (в) – высокий, (с) – средний, (н) – низкий уровень обученности движению.

У юношей 1 курса отмечены одинаковые результаты тестирования верхней передачи и подач (100%, высокий уровень обученности этим техническим приёмам) до и после зимних каникул. На 8,3% улучшилась техника выполнения нижних передач: со «среднего» до «высокого» уровня обученности.

У девушек 1 курса улучшились результаты тестирования верхней передачи на 10,4% и нижней передачи – на 16,7%. В обоих случаях – с «низкого» на «средний» уровень обученности. Не изменился% выполнения подач («средний» уровень обученности). Итоговый показатель трёх тестов увеличился на 9,0% и остался на «среднем» уровне.

Таким образом, за период зимних каникул значительно улучшаются результаты оценки техники выполнения основных приёмов игры в волейбол, как юношей, так и девушек 1 курса. У юношей и девушек 2 курса не выявлено значительных изменений в результатах тестирования за изучаемый период. Результаты тестирования юношей 3 курса за период зимних каникул значительно улучшаются. У сверстниц зарегистрирована тенденция улучшения показателей СТП.

Сравнили показатели СТП юношей и девушек 1–3 курсов учебных групп ОФП-волейбол в начале и в конце исследуемого периода. Установили, что юноши 1 курсов имели значительно более высокие результаты тестирования как в начале, так и в конце зимних каникул по сравнению с первокурсницами.

Юноши 2 курса значительно превосходили сверстниц в результатах тестирования верхних передач в конце осеннего (на 9,1%) и незначительно – в начале весеннего семестра (на 4,9%). При выполнении подач в конце осеннего семестра юноши превосходили девушек на 3,8%, а в начале весеннего семестра – на 7,8%. Юноши и девушки имели примерно одинаковые результаты тестирования нижних передач в начале и в конце зимних каникул. Различия итогового показателя также были незначительно выше у юношей.

Сравнение результатов тестирования юношей и девушек 3 курса в конце осеннего и в начале весеннего семестров не выявило различий.

Следовательно, период зимних каникул не оказывает влияния на гендерные различия в результатах оценки техники выполнения основных приёмов игры в волейбол

студентов основного отделения 1–3 курсов.

Таким образом, на основании результатов проведённого исследования установлено, что показатели специальной двигательной подготовленности, характеризующие максимальную силу мышц разгибателей рук и ног, достоверно снижаются или имеют тенденцию снижения за период зимних каникул у юношей и девушек 1-2 курсов.

Иная динамика зарегистрирована в показателях, характеризующих технику выполнения основных приёмов игры в волейбол. Полученные результаты свидетельствуют о том, что за период зимних каникул не отмечено их значительного снижения как у юношей, так и у девушек 1–3 курсов учебных групп ОФП-волейбол. Наоборот, у юношей и девушек 1 курса и юношей 3 курса показатели тестирования значительно улучшаются. Видимо сказывается период значительного отдыха (примерно 50 дней) и после специальной недельной подготовки (2 занятия) студенты успешно выполняют тестирование. Следовательно, после значительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях показатели техники спортивных движений восстанавливаются значительно быстрее по сравнению с показателями специально двигательной подготовленности.

У юношей и девушек 2 курса учебных групп ОФП-волейбол не отмечено существенного повышения исследуемых показателей от начала к концу зимних каникул. Можно предположить, что это связано со значительно большим у них количеством практических занятий в осеннем семестре (40) по сравнению с 1 и 3 курсом (по 24). Поэтому результаты тестирования основных приёмов игры в волейбол у второкурсников в конце осеннего семестра выше по сравнению со студентами 1 и 3 курсов.

ВЫВОДЫ

1. Показатели тестирования, характеризующие уровень развития физических качеств (в частности, максимальной силы мышц-разгибателей рук и ног) юношей и девушек 1-2 курсов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм, в период зимних каникул достоверно снижаются или имеют тенденцию к снижению.

2. Результаты тестирования, характеризующие технику выполнения основных приёмов игры в волейбол студентов основного отделения, за период зимних каникул значительно улучшаются у юношей и девушек 1 курса и юношей 3 курса. У девушек 3 курса отмечается тенденция улучшения результатов тестирования.

3. У юношей и девушек 2 курса учебных групп ОФП-волейбол за период зимних каникул не отмечено значительных изменений в результатах тестирования техники спортивных движений. При этом на результаты тестирования оказывает влияние значительно большее количество практических занятий в осеннем семестре по сравнению со студентами 1 и 3 курсов.

4. Период зимних каникул не оказывает влияния на гендерные различия результатов тестирования двигательной подготовленности обучающихся 1–3 курсов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм и ОФП-волейбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теоретическое обоснование экспериментальной методики обучения техническим элементам в волейболе при организации учебно-познавательной игровой деятельности студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / Е.В. Бурцева, В.А. Бурцев, М.Н. Чапурин [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-6. – С. 39–47.
2. Момент А.В. Физическая активность студентов в периоды летних каникул / А.В. Момент, Е.В. Карпенко, И.В. Колбасова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 3. – С. 81–86.
3. Развитие физических качеств студентов в условиях «новой нормальности» / С.Ф. Сокунова, В.П. Косихин, И.И. Корнишин, С.А. Фроловин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 72–73.
4. Анализ показателей уровня физической подготовленности в период пандемии COVID-19 студентов Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого / Д.В. Яковенко,

С.Н. Михайлова, Е.В. Ефимова, Д.Л. Демченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 444–449.

5. Athletic Technical Skills of Students as Training Efficiency Indicator / S. Barantsev, E. Naidyonova, V. Serygina [et al.] // *Theory and methods of physical education*. – 2020. – № 20 (3). – P. 149–156.

6. Баранцев С.А. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения: монография / С.А. Баранцев. – Москва : Советский спорт, 2022. – 104 с.

7. Ивинский Д.В. Контроль и учет успеваемости студентов (бакалавров) по элективной дисциплине «Волейбол» / Д.В. Ивинский, Е.Ю. Мукина // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2020. – Т. 25, № 186. – С. 128–137.

8. Баранцев С.А. Обоснование нормативов оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного отделения учебных групп ОФП-волейбол / С.А. Баранцев, Е.Г. Найдёнова, В.А. Серёгина // *Альманах «Новые исследования»*. – 2021. – № 1 (65). – С. 69–77.

9. Особенности динамики показателей спортивно-технической подготовленности студентов 1–3 курсов основного отделения групп ОФП-волейбол / С.А. Баранцев, В.П. Чичерин, Е.Г. Найдёнова, Н.С. Бычкова // *Вестник спортивной науки*. – 2019. – № 3. – С. 50–53.

10. Губернаторов А.А. Методика оздоровительной физической культуры со студентами высшего учебного заведения на основе приоритетного использования атлетической гимнастики и тренажеров : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Губернаторов Александр Алексеевич. – Москва, – 2010. – 23 с.

11. К вопросу обоснования нормативов оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм / С.А. Баранцев, Е.В. Мамышев, И.А. Кабанова, С.Г. Чернова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2022. – Т. 17, № 3. – С. 101–106.

REFERENCES

1. Burtseva, E.V., Burtsev, V.A., Chapurin, M.N., Mugallimova, N.N., Haliullin, R.S. and Martynova, A.S. (2017), “Theoretical substantiation of experimental methods of teaching technical elements in volleyball at the organization of educational gaming activities of students in the process of sports-oriented physical education”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 56-6, pp. 39–47.

2. Moment, A.V., Karpenko, E.V., and Kolbasova, I.V (2023), “Physical activity of Pskov State University students during summer holidays”, *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 8, No. 3, pp. 81–86.

3. Sokunova, S.F., Kosikhin, V.P., Kornishin, I.I. and Frolovin, S.A. (2021), “Development of physical qualities of students in "new normal" conditions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 72–73.

4. Yakovenko, D.V., Mikhailova, S.N., Efimova, E.V. and Demchenko, D.L. (2021), “Analysis of indicators of the level of physical fitness during the covid-19 pandemic of students of yaroslav the wise novgorod state university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 444–449.

5. Barantsev, S., Naidyonova, E., Serygina, V., Merkulova, I. and Myshyakov, V. (2020), “Athletic Technical Skills of Students as Training Efficiency Indicator”, *Theory and methods of physical education*, No. 20 (3), pp. 149–156.

6. Barantsev, S.A. (2022), *Sports and technical preparedness of students of the main department*, monograph, Soviet sport, Moscow.

7. Ivinsky, D.V. and Mukina, E.Y. (2020), “Control and accounting of student performance (bachelor’s degree students) in elective discipline “volleyball””, *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 25, No. 186, pp. 128–137.

8. Barantsev, S.A., Naidenova, E.G., and Seregina, V.A. (2021), “Justification of sport and technical readiness standards of the students from the main department (groups of general physical preparedness with sport orientation in volleyball)”, *Almanac "New research"*, No. 1 (65), pp. 69–77.

9. Barantsev, S.A., Chicherin, V.P., Naydenova, E.G. and Bychkova, N.S. (2019), “Dynamics indicators of sports and technical readiness 1st-3rd years students at the general physical training groups with a sports orientation (volleyball)”, *Bulletin of Sports Science*, No. 3, pp. 50–53.

10. Gubernatorov, A.A. (2010), *Methodology of health-improving physical culture with students of a higher educational institution based on the priority use of athletic gymnastics and simulators*, dissertation, Moscow.

11. Barantsev, S.A., Mamyshev, E.V., Kabanova, I.A. and Chernova, S.G. (2022), "To the issue of standards substantiation for assessing sports and technical readiness of students of the main department of overall physical condition-athleticism training groups", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 3, pp. 101–106.

Контактная информация: barancev_sergei@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2023

УДК 378.147

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Ольга Геннадиевна Барышникова, старший преподаватель, Андрей Сергеевич Королев, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Анатольевич Андронов, старший преподаватель, Татьяна Евгеньевна Мануковская, старший преподаватель, Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальной работы по выявлению эффективности методики организации занятий скандинавской ходьбой со студентами педагогического вуза в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Интерес к внедрению данного вида двигательной активности связан с альтернативной заменой лыжной подготовки. Предложенная методика занятий скандинавской ходьбой обеспечивает планомерное развитие физических качеств и способностей, позволяет формировать мотивационно-потребностную сферу к физкультурной деятельности будущих учителей-предметников, что открывает широкие перспективы совершенствования процесса физической подготовки студентов.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, студенты, тесты, физическая подготовленность, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p24-27

SCORDINAVIAN WALKING AS A HEALTH-HEALING TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Olga Gennadiyevna Baryshnikova, senior teacher, Andrey Sergeevich Korolev, candidate of pedagogical sciences, docent, Sergey Anatolyevich Andronov, senior teacher, Tatyana Evgeniyevna Manukovskaya, senior teacher, Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

Abstract

The article presents the results of experimental work to identify the effectiveness of the methodology for organizing Nordic walking classes with students of a pedagogical university within the framework of "Elective disciplines in physical culture and sports." Interest in the introduction of this type of physical activity is associated with an alternative replacement for ski training. The proposed methodology for practicing Nordic walking ensures the systematic development of physical qualities and abilities, allows for the formation of a motivational-need sphere in the physical education activities of future subject teachers, which opens up broad prospects for improving the process of physical training of students.

Keywords: Nordic walking, students, tests, physical fitness, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Внедрение скандинавской ходьбы в образовательный процесс по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Воронежском государственном педагогическом университете связано с сидячим образом жизни в процессе учебной деятельности и недостаточной повседневной физической активности современных студентов. А это, в свою очередь, предрасполагает к хроническим заболеваниям сердечно сосудистой