

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

системы, опорно-двигательного аппарата и др.

Ходьба со специальными палками, по мнению специалистов в области физической культуры, является «простым и безопасным видом физической активности на свежем воздухе, эффективной мерой противодействия сидячему образу жизни студентов, а самое главное, способствует развитию и формированию физических качеств» [4, 5].

В научных источниках по физической культуре описывается, что: «скандинавская ходьба для развития и формирования физических качеств в последние годы все больше применяется не только за рубежом, но и в России, все это создает условия для разработки новых форм и методов физического воспитания. Происходит популяризация скандинавской ходьбы не только среди людей старшего возраста, но и среди молодежи» [1, 2, 4, 5].

На сегодняшний день многие вузы в России включают в образовательный процесс по физической культуре скандинавскую ходьбу в рамках формирования здорового образа жизни молодежи и повышения их двигательной активности [1, 2, 4, 6].

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность разработанной программы занятий скандинавской ходьбой со студентами педагогического вуза.

Задачи исследования:

- 1) определить влияние занятий скандинавской ходьбой на физическую подготовленность студентов;
- 2) установить мотивационно ценностные ориентации будущих учителей-предметников в области физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 3) выявить уровень знаний будущих педагогов нефизкультурных профилей по основам методики занятий скандинавской ходьбой.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Интерес к разработке программы занятий скандинавской ходьбой в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» связан с тем, что данный вид предполагает, по мнению ряда специалистов в этой области, «умеренные нагрузки циклического характера, которые не предъявляют к организму экстремальных требований и к которым он в состоянии адаптироваться в условиях регулярных занятий, оказывая оздоровительный эффект» [1, 2, 4, 6]. Так же является альтернативой лыжной подготовке, для которой необходим более дорогостоящий инвентарь, соответствующие место занятий и погодные условия. Ходьба возможна в любое время года и в любом месте.

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» явилось соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма студентов.

Эффективность физических упражнений, применяемые нами в процессе занятий носили оздоровительную направленность за счет периодичности и продолжительности занятий, а также интенсивности и режима отдыха.

Учебный процесс предусматривал теоретическую подготовку по основам по техники ходьбы с палками, по организации самостоятельных занятий скандинавской ходьбой. Практические занятия были направлены на выполнение общеразвивающих упражнений с палками, овладение техникой скандинавской ходьбы, подбору упражнений и нагрузки для развития физических качеств и способностей.

Объективным показателем переносимости физической нагрузки являлась динамика восстановления ЧСС после упражнения.

В исследовании приняли участие две группы студентов ВГПУ:

- 1) контрольная группа (КГ) (26 студентов), занимавшаяся 3 академических часа в неделю на учебных занятиях по стандартной программе ВГПУ «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»;
- 2) экспериментальная группа (ЭГ) (26 студентов), занимавшаяся по разработанной нами методике занятий скандинавской ходьбой в рамках «Элективных дисциплин по

физической культуре и спорту» 3 часа в неделю (учебные занятия) и 3 часа в неделю (внеучебные самостоятельные занятия по рекомендациям преподавателя.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности и уровня знаний по основам теории и методики физической культуры были показаны положительные изменения в обеих группах, но в ЭГ они заметно выше (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ЭГ и КГ до и после эксперимента (%)

Мотивы	Этап	ЭГ	КГ
Укрепить здоровье	До	17,6	19
	После	87	81,3
Повышение умственной и физической работоспособности	До	15,3	20
	После	71,3	59
Активный отдых	До	46	44,4
	После	70	65
Поддерживать уровень физической подготовленности для полноценной деятельности	До	41	36,7
	После	75,5	56,3
Повысить физическую подготовленность	До	35	37,2
	После	89	54,3
Использовать полученные знания в дальнейшей физкультурной деятельности учителя-предметника общеобразовательной школы	До	-	-
	После	79,8	35,7
Зачет по физической культуре	До	89	87,7
	После	48	80
Другие мотивы	До	4,3	5,7
	После	-	-

Таблица 2 – Показатели уровня знаний студентов ЭГ и КГ по основам теории и методики физической культуры до и после эксперимента (%)

Показатели	Группа	Этап	5 – Да	4 – Скорее да, чем нет	3 – Имею смутное представление	2 – Нет
Знаете ли Вы о влиянии занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности	ЭГ	До	14,7	61	24,3	-
		После	86,7	13,3	-	-
	КГ	До	10	57,7	32,3	-
		После	39	39	28,7	-
Владете ли Вы знаниями по основам методики самостоятельных занятий скандинавской ходьбой	ЭГ	До	-	-	40	60
		После	23,3	76,7	-	-
	КГ	До	-	-	46,7	53,3
		После	-	-	60	40
Владете ли Вы знаниями по основам методики развития физических качеств и способностей средствами скандинавской ходьбы	ЭГ	До	-	-	40	60
		После	15,7	54,7	28,7	-
	КГ	До	-	6,7	40	53,3
		После	-	23,3	43,3	33,3
Владете ли Вы знаниями по основным приемам регулирования физической нагрузки в процессе занятий скандинавской ходьбой	ЭГ	До	-	-	52,3	47,7
		После	20,8	79,2	-	-
	КГ	До	-	10	56,7	33,3
		После	-	15	65	20
Владете ли Вы знаниями по основным методам самоконтроля физического состояния при занятиях физическими упражнениями	ЭГ	До	-	-	100	-
		После	56	44	-	-
	КГ	До	-	6,6	93,4	-
		После	31,3	68,7	-	-

ВЫВОДЫ

Анализ полученных результатов показал эффективность внедрения программы занятий скандинавской ходьбой в рамках Элективных дисциплин по физической культуре и спорту со студентами педагогического вуза. Данная программа позволила:

- 1) повысить физическую подготовленность студентов;
- 2) усилить их мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) расширить знания будущих учителей-предметников по теории и методике физической культуры (в частности: по скандинавской ходьбе как оздоровительной технологии).

ЛИТЕРАТУРА

1. Скандинавская ходьба : учебно-методическое пособие / В.В. Бородин, В.В. Бородина, М.В. Андреева [и др.] ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 52 с.
2. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов вуза : учебное пособие / Т.А. Сагиев, Х.Х. Альжанов, В.Ф. Красавина [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 92 с.
3. Соколова И.В. Основы занятий скандинавской ходьбой : учебное пособие / И.В. Соколова. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2019. – 93 с.
4. Шемятихин В.А. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств : учебное пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 135 с.
5. Шемятихин В.А. Скандинавская ходьба : учебное пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 207 с.
6. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур : методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатина [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 22 с.

REFERENCES

1. Borodin, V.V., Borodina, V.V., Andreeva M.V. et. al. (2018), *Nordic walking*, educational manual, Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk.
2. Sagiev, T.A., Alzhanov, Kh.H., Krasavina V.F. et al. (2020), *Nordic walking as a means of physical education for university students*, Omsk State Technical University, Omsk.
3. Sokolova, I.V. (2019), *Basics of Nordic walking*, St. Petersburg.
4. Shemyatikhin, V.A. (2020), *The influence of Nordic walking on the development of physical qualities*, Ural University, Ekaterinburg.
5. Shemyatikhin, V.A., Dobrynin I.M. and Mokrousova, O.A. (2018), *Nordic walking*, textbook, Ural University, Ekaterinburg.
6. Fedyakin, A.A., Fedyakina, L.K., Kortava, Zh.G. and, Zaplatina, N.Yu. (2020), *Elective disciplines in physical culture and sports: Nordic walking and health path*, methodological manual, Sochi State University, Sochi.

Контактная информация: barysh7373@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.09.2023

УДК 373

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Александр Олегович Белоусов, директор, лицей №142 Челябинска, Челябинск; **Светлана Васильевна Крайнева**, кандидат биологических наук, **Алексей Иванович Агапов**, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Анатольевна Белоусова**, доктор биологических наук, доцент, **Ольга Робертовна Шефер**, доктор педагогических наук, доцент, **Татьяна Николаевна Лебедева**, кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

Охрана здоровья детей и подростков – приоритетная задача нашего государства. Именно она закладывает базис нашего поколения, позволяя ему созидать, применять и использовать ресурсы своего организма на благо общества. Заботиться о здоровье подрастающего поколения необходимо еще