

– спортивные достижения студентов и выпускников вуза [5].

**Заключения.** Мотивировать студентов означает затронуть их наиболее значимые интересы и актуальные потребности в чем-либо. Внутренняя мотивация формируется в результате удовлетворения от процесса занятий и характеризуется активным интересом к деятельности. Внутренняя мотивация – это активный интерес к занятиям физическими упражнениями. К внутренним побуждающим мотивам относятся:

- мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения);
- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры).

Помимо внутренних побуждающих мотивов у каждого человека существует собственная иерархия внутренних отрицательных мотивов (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.), препятствующих формированию положительной мотивации, необходимо заменяя их на положительные мотивы и с ними работать. Самым актуальным и востребованным мотивом для решения основных задач физического воспитания является мотив укрепления здоровья. Полученные данные позволяют сделать вывод, что для формирования мотивации необходимо выявить потребности, цели и мотивы, побуждающие студентов к активной и осознанной физкультурно-спортивной деятельности. Грамотно организованная работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом станет базисом, способствующим укреплению здоровья, она поможет молодежи социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной работе и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Исследование их имеет не только научное, но и практическое значение, так как при этом разрабатываются теоретико-методологические основы практики активизации человеческого факторов современном этапе развития общества.

Использованная литература:

1. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. «Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой» Вестник ТГУ, 2012, № 360
2. Ильин Е.П. «Мотивация и мотивы» СПб.: Питер, 2002
3. Морозова Л.В., Загрядская О.В. «Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход» (Управленческое консультирование, 2014, № 8(68))
4. Семиглазова Е. П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом (Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: материалы II международного научно-практической конференции) Челябинск, 2015.

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

*О.И. Гутько, В.Я. Борисов*

Учреждение образования «Минский государственный  
лингвистический университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: olga-gudko@rambler.ru

**Актуальность.** В настоящее время особое внимание заслуживает такое современное средство физической культуры, как скандинавская ходьба. Это ходьба с использованием специально разработанных палок, которая имеет широкий спектр научно обоснованных и доказанных экспериментальных данных, подтверждающих

оздоровительный эффект и профилактику различных заболеваний в разновозрастных группах людей. Как вид, оздоровительной двигательной активности, широко используется в мировых реабилитационных центрах [1, 2, 3]. А в последнее время скандинавская ходьба нашла свое достойное место в системе образовательного процесса студенческой молодежи, которая признала ее наиболее привлекательным средством [4, 5].

**Цель исследования** – изучение отношения студентов специального учебного отделения к занятиям скандинавской ходьбой.

**Материалы и методы.** Анализ литературы по проблеме исследования, анкетирование студентов специального учебного отделения.

**Результаты и их обсуждение.** В социологическом исследовании приняло участие 48 студентов специального учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ 1 – 2 курсов всех факультетов.

За основу взята анкета по здоровому образу жизни доцента, к.п.н. Глазко Т.А. (2015), модифицированная доцентом, к.п.н. Гутько О.И. (2016). Анкета состояла из 24 вопросов, которые осветили проблемное поле по следующим направлениям: вопросам по отношению респондентов к здоровому образу жизни, вопросы, касающиеся скандинавской ходьбы, как вида двигательной активности и вопросы по ее влиянию на организм занимающихся.

На поставленные вопросы студенты дали следующие ответы. Так, например, часто ли Вы болеете респираторными (простудными) заболеваниями да ответили 18,75 %, нет – 81,25 %.

По-разному студенты относятся к системам оздоровления, 66,66% положительно, 10,41 % отрицательно и 22,91 % ответили, не знаю.

Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно? Да, ответили – 39,58%, нет – 60,41%.

Какие направления физического самосовершенствования Вам наиболее интересны? Были предложены виды, развивающие общую выносливость: скандинавская ходьба, виды легкой атлетики (ходьба, бег), лыжи, плавание, туризм, гимнастика. Так 22,91 % отдали предпочтение скандинавской ходьбе, 18,75 % легкой атлетике, 8,33 % лыжам, 27,08% плаванию, 16,66 % туризму, 2,08 % гимнастике и ничего не интересует 4,16 %.

На вопрос имели ли Вы ранее представление о скандинавской ходьбе как о современном виде двигательной активности? Да, ответили 56,25 %, нет – 43,75 %.

Нравится ли Вам скандинавская ходьба? Да, ответили 62,50 %, нет – 4,16 % и не знаю – 33,33 %.

Чем привлекают Вас занятия по скандинавской ходьбе? Это популярный вид двигательной активности ответили 6,25 %, занятия проводятся на свежем воздухе – 37,77 %, скандинавская ходьба менее травма опасна, чем другие виды – 12,50%, заниматься можно как индивидуально, так и в группе – 18,75 %, доступность – 21,91%.

По Вашему мнению, правильно ли, что скандинавская ходьба включена в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура»? Да, ответили – 97,91 %, нет – 2,08 %.

Улучшается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой самочувствие? Да, ответили – 82,22 %, нет – 22,91 %.

Улучшается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой настроение? Да, ответили – 95,83 %, нет – 4,16 %.

Повышается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой активность? Да, ответили – 75,55 %, нет – 29,16 %.

На блок вопросов по освоению техники студенты ответили следующее: по Вашему мнению, сложно ли овладеть техникой скандинавской ходьбы? Да, ответили – 47,91 %, нет – 52,08 %.

Что представляет для Вас большую сложность в освоении техники скандинавской ходьбы? Техника движения рук, ответили 31,25 %, техника движения ног – 14,58 %, сочетание выполнения движений – 54,16 %.

Считаете ли Вы, что обучение правильному дыханию, на занятиях по скандинавской ходьбе, способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем? Да, ответили – 87,50 %, нет, не ответил никто и затрудняюсь ответить – 12,50 %.

Следите ли Вы за правильным дыханием во время занятий скандинавской ходьбой? Да, ответили – 64,58%, иногда – 29,16%, нет – 6,25%.

Считаете ли Вы, что занятия по скандинавской ходьбе, способствуют закаливанию организма? Да, ответили – 70,83%, нет – 4,16% и затрудняюсь ответить – 25,00%.

Занимаетесь ли Вы помимо учебных занятий скандинавской ходьбой самостоятельно? 2,08% – ответили регулярно, время от времени никто не ответил и только во время учебных занятий – 97,91%.

Занятия по скандинавской ходьбе Вы посещаете: с желанием ответили – 85,41%, по необходимости – 14,58 % и стараюсь всячески избегать, не ответил никто.

**Заключение.** Основной формой воспитания и приобщения к ценностям здорового образа жизни студенческой молодежи, имеющей отклонения в состоянии здоровья, являются занятия по физической культуре, которые способствуют восстановлению всего организма как целостной социально-биологической системы и значительное место среди средств физической культуры занимает скандинавская ходьба. Преимущество, которой выражается в том, что занятия проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма, повышается самочувствие, активность, настроение, имеет минимальный риск травматизма и, самое главное, что заниматься ею можно как в группе, так и самостоятельно в удобное для себя время.

#### Использованная литература

1. Крысюк, О.Б. Преподавание скандинавской ходьбы как оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры / А.В. Волков, А.К. Самойленко, И.О. Киреев // Материалы итог. науч.-практ. конф. проф. -препод. сост. Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб.: [б.и.]. 2011. – С. 126– 127.

2. Кантанева, М. Финская ходьба – настоящему / Marko Kantaneva. – Publication of the WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION (ONWF) COPYRIGHT, 2014 – 94с.

3. Палагнюк, В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы / В.Г. Палагнюк // Методические рекомендации. – СПб: 2012 – 24с.

4. Гутько, О.И. Особенности оздоровительно-профилактической программы для студентов специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы / О.И. Гутько // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры: матер. Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины», Гомель, 8–9 июня 2017 г. / под. общ. ред. К.К. Бондаренко; Гомельский университет имени Ф.Скорины. – Гомель, 2017. – С. 509–512.

5. Гутько, О.И. Оздоровительно-профилактическая программа по скандинавской ходьбе для студентов специального учебного отделения / О.И. Гутько // Вестник МГЛУ №2(34)/2018. – С.7–14.