3).

И.п. - Сед Н.Н. врозь .

1. Наклон к левой
2. Наклон вперед
3. Наклон к правой
4. И.п.

Упражнения для ног:

1).

И.п.- Широкая стока Н.Н. врозь Р.Р. на пояс.

1. Согнуть правую
2. Слегка выпрямляясь повернуться в выпад вперед
3. Выпрямить Н.Н. наклон вперед
4. И.п.
- 5 – 7. Тоже другой Н.
8. И.п.

2).

И.п. - Стойка Н.Н. врозь

- 1 – 3 пружинистые полуприседы Р.Р. вперед
4. и.п.

3).

И.п. - Стойка на правом колене левую вперед

- 1 – 6 наклоны к левой
- 7 – 8 смена Н.Н.

1. Гавердовский, Ю.К. Двигательные представления спортсмена и их формирование : учеб. пособие для студентов РГУФКСИТ специализирующихся в спорт. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 91 с.: ил.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д.: Феникс, 2016. - 249 с.: ил.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
4. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс: ФиС, 2006. - 311 с.: табл.

Попова Н.В., Супрунов С.И., Князева Ю.А.

Организационные особенности проведения занятий по физической культуре в процессе здоровьесберегающего пространства высшего учебного заведения

*Алтайский государственный педагогический университет
Алтайский государственный аграрный университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-20

idsp: ljjournal-02-2019-20

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический анализ и практический опыт проведения занятий по физической культуре со студентами в процессе здоровьесберегающего пространства высшего учебного заведения. Рассматриваются организационные особенности проведения занятий по физической культуре со студентами Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: физическая культура, образовательное пространство, инновационные образовательные технологии, активные методы обучения, мотивация

Abstract

The material presented in article is a theoretical analysis and practical experience of carrying out classes in physical culture with students in the course of health saving space of the Altai state agricultural university. Organizational features of carrying out classes in physical culture with students of the Altai state pedagogical university and of the Altai state agricultural university are considered.

Keywords: physical culture, educational space, innovative educational technologies, active methods of training, motivation,

Наличие в общей культуре студентов такой составляющей, как физическая культура, дает основание утверждать, что культура – явление целостное и реализует она себя соответствующим образом. Своими элементами она представлена в обучении, в общении и отдыхе, в самообразовании и самосовершенствовании и т.п. Физическая культура представляет базовое начало социально-культурного бытия индивида, основополагающую модификацию общей культуры.

Физическая культура рассматривается нами главным образом не в традиционном плане, как явление общественной жизни, сфера человеческой деятельности, а как продукт развития ее в индивиде, интериоризация культуры личностью.

В работе Ю.В. Киселевой рассматриваются теоретические и практические основы культуры учебной деятельности студентов, излагается авторский подход к проблеме ее формирования. Раскрывается специфика учебной деятельности в вузе, определяются педагогические условия становления культуры учебной деятельности студентов [2].

Процесс обучения в вузе будет совершенствоваться и развиваться только в том случае, если обучающиеся будут в полной мере обладать высокой дисциплиной учебного труда, добросовестностью, активностью, способностью к инициативе и творчеству, психологической устойчивостью и другими качествами, проявление которых находится в прямой зависимости от состояния здоровья человека, его физического состояния. Не случайно в настоящее время ставится вопрос о повышении роли физической культуры в укреплении здоровья молодежи. Специалисты, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к трудовой деятельности, глубоко понимать положительное влияние физической культуры на различные виды деятельности человека.

Например, в работах ученых рассматривается проблема снижения интереса студентов к физической культуре, обосновывается необходимость раскрытия внутренних резервов личности студента, а именно – его мотивации. Авторами рассматриваются педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой: организация информационного обеспечения; использование нетрадиционных систем физических упражнений; включение студента в практическую деятельность по физической культуре[3].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

В современный период, в мире новейших технологий, инновационных программ в системе образования, предъявляются повышенные требования к личности, в том числе и к студентам, обучающимся в высшем учебном заведении. Существенно и многократно возросли повышенные требования к формированию самой личности студента в процессе профессиональной подготовки в высшем учебном заведении. Большой акцент ставится в раскрытии вопросов о формировании и развитии личности студента, который будет в себе сочетать профессионально-психологическую подготовку, устойчивые умения и навыки практической работы в профессиональной деятельности, определенные психологические черты и свойства личности. Будущий специалист должен сочетать в себе художественную одаренность, творческую активность, инициативность и ответственность, потребность в постоянном обновлении своих знаний [4].

В высших учебных заведениях важное место занимает физическая культура студентов. Она одновременно является и учебным предметом, и составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов, и (совместно со спортом) обязательным элементом распорядка повседневной жизни.

В образовательном пространстве Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета одно из важных мест занимает физическое образование студентов. Физическое образование направленно на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в профессиональной деятельности.

В данной статье мы анализируем разнообразные варианты применения и использования активных методов обучения в процессе формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура», одна из самых актуальных задач в сфере образовательной среды Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета.

В раскрытии основной проблемы попытались модернизировать и включить инновации в образовательное пространство Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета.

Включения инноваций в процессе здоровьесберегающего пространства Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета, и его обновление позволит повысить эффективность работы. Результатом ее деятельности является: более высокая физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие, толерантное отношение к окружающим, культура межличностного общения, повышения уровня воспитанности

В своей работе мы отмечаем, что эффективность совершенствования образовательной среды Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета обусловлена многообразием и целесообразностью методов, приемов и средств, с помощью которых создаются специальные условия их становления.

Мы можем теоретически проанализировать и обосновать особенности взаимодействия преподавателей и студентов, обучающихся в Алтайском государственном педагогическом университете и Алтайском государственном аграрном университете, приводящие к выводу о возникновении общего настроения мыслей и чувств, интересов и стремлений, в итоге приводящих к возникновению единства воли, поступков и действий [1].

Чувства, переживаемые человеком в процессе его общения и деятельности, как правило, не безразличны для окружающих. Выраженные в поведении, конкретных поступках эти чувства становятся толчком к появлению у взаимодействующих с ними людей эмоционального отклика.

Таким образом, каждый преподаватель и студент в процессе здоровьесберегающего пространства Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета, должен быть ориентирован на производство и поддержание социальных отношений, в которых каждый должен уметь, прежде всего, взаимодействовать с людьми, находить и удерживать свое место в действующей системе общества.

На наш взгляд качественную профессиональную подготовку в будущей деятельности студентов в высшем учебном заведении, возможно, осуществить, ставя главной задачей, акцентируя внимание на формировании профессиональной направленности личности студентов. Задачи, которые будут реализованы через воспитание мотивационно-ценностного отношения студентов к своей будущей профессиональной деятельности. Акцент реализации поставленной цели через изменение

ее профессиональной подготовки в процессе здоровьесберегающего пространства Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета, которая влечет за собой формирование профессиональной направленности полученным знаниям, понимание их относительности, умение вовлекаться в процесс постоянной смены знаний, готовности к выполнению своих профессиональных функций.

Обеспечить результативность этого процесса возможно путем влияния инновационно-технических технологий на формирование мотивации студентов к занятию физической культурой, через определенные организационные особенности и условия их проведения.

В практической деятельности нами были применены деловые и имитационно-моделирующие игры, в которых студенты совместно с преподавателем анализируют ход и результаты игры, соотношение игровой (имитационной) модели и реальности, а также ход учебно-игрового взаимодействия в процессе изучения теоретического курса «Физическая культура».

Таким образом, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдаются развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдаются более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей.

1. Киселева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования культуры учебной деятельности студентов // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - № 5. – С. 273-276.
2. Попова Н.В. Пути развития личности педагогов и студентов в контексте физкультурно-спортивного образования // Теория и практика современной науки. – 2016. - № 7 (13). – С. 445-448.
3. Попова Н.В., Киселева Ю.В. Профессионально-педагогическая культура преподавателя вуза // Мир науки, культуры, образования. – 2010. - № 5. – С. 206-208.
4. Шадрин А.Н., Баянкин О.В., Попова Н.В. Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта // Мир науки, культуры, образования. – 2015. - № 3 (52). – С. 129-131.

Попова Н.В., Супрунов С.И., Смокотнина И.М.

Формирование мотивационно-ценностного отношения бакалавров к оздоровительным занятиям по физической культуре

*Алтайский государственный педагогический университет
Алтайский государственный аграрный университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-21

idsp: ljjournal-02-2019-21

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический анализ и практический опыт организации процесса формирования мотивационно-ценностного отношения бакалавров к оздоровительным занятиям по физической культуре в образовательной среде Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета. Рассматриваются вопросы включения и реализации методов активного и проблемного обучения для формирования мотивационно-ценностного отношения бакалавров к данной дисциплине.

Ключевые слова: образовательная среда, образовательное пространство, инновационные образовательные технологии, компетентность, активные методы обучения, мотивация