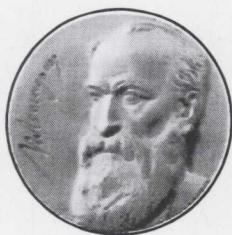


**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ  
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Научно-теоретический журнал  
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА  
имени П.Ф. Лесгафта  
№ 9 (199) – 2021 г.**

Санкт-Петербург  
2021

Научно-теоретический журнал  
«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 9 (199) – 2021 год.  
*Журнал основан в 1944 году*

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМИ РФ.  
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ №ФС77-60293 от 19 декабря 2014 г.

**ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.**

Журнал зарегистрирован в БД Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>).

Учредитель: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». DOI: 10.34835

Scientific theory journal

"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", No. 9 (199) – 2021.

*The journal was founded in 1944*

**ISSN<sub>p</sub> 1994-4683, ISSN<sub>e</sub> 2308-1961. A subscription index 36621.**

It has been registered in DB Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>).

The founder: The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg. DOI: 10.34835

**Редакционная коллегия / Journal editorial board**

**Главный редактор / Head editor**

д.п.н., профессор ТАЙМАЗОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

**Члены редакционной коллегии / Members of editorial board**

д.психол.н., профессор АШАНИНА Е.Н. (Россия)

д.п.н., профессор БАКУЛЕВ С.Е. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор БЕЛОВ В.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор БУТОРИН Г.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРБУНОВ Г.Д. (Россия)

д.п.н., профессор ГОРЕЛОВ А.А. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРЕЛОВА Г.Г. (Россия)

д.м.н., профессор ДЕМЧЕНКО Е.А. (Россия)

член-корр. РАО, д.п.н., профессор ЕВСЕЕВ С.П. (Россия)

д.п.н., профессор ЗАКИРЬЯНОВ К.К. (Казахстан)

член-корр. РАН, д.м.н., профессор КОНРАДИ А.О. (Россия)

д.п.н., профессор КУЛЬНАЗАРОВ А.К. (Казахстан)

д.п.н., профессор МОКЕЕВ Г.И. (Россия)

д.психол.н., профессор НЕДБАЕВА С.В. (Россия)

д.п.н., профессор ПОНОМАРЕВ Г.Н. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор РЫБНИКОВ В.Ю. (Россия)

д.психол.н., профессор СЕРОВА Л.К. (Россия)

академик РАН, д.м.н., профессор Шляхто Е.В.

д.п.н., профессор ЧИСТИЯКОВ В.А.(Россия) – Ответственный редактор

MD, PhD, Professor Van ZWIETEN K.J. (Belgium)

© Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени  
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021

Адрес редакции:

190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

тел.: +7(921)893-05-36. email:[chistiakov52@mail.ru](mailto:chistiakov52@mail.ru)

Электронная версия журнала: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

---

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(921)893-05-36. mailto:[chistiakov52@mail.ru](mailto:chistiakov52@mail.ru)

Electronic version of journal: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

---

Номер подписан в печать 2021.09.30

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ВИД АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Андрей Алимжанович Даценко, кандидат педагогических наук, Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации; Любовь Вячеславовна Митенкова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет; Светлана Станиславовна Плотникова, кандидат педагогических наук, доцент, Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; Татьяна Акимовна Еолчиянц, методист, Школа-интернат 289 с углубленным изучением предмета «Физическая культура»*

### Аннотация

В работе изучаются вопросы использования информационных технологий как активных методов обучения в дисциплине «Физическая культура». Разработана программа компьютерного тестирования студентов вузов по различным аспектам подготовленности, ведения здорового образа жизни и определена ее эффективность. Практическая значимость работы: применение разработанных технологий способствует расширению возможности предъявления учебной информации, усилению мотивации обучения, реализации индивидуализированного подхода, быстрому проведению сложных вычислений, развитию навыков по самообразованию и созданию мониторинга выполнения заданий студентов.

**Ключевые слова:** активные методы, информационные технологии, студент.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p67-70

## INFORMATION TECHNOLOGIES AS TYPE OF ACTIVE TRAINING METHODS FOR STUDENTS

*Andrey Alimzhanovich Datsenko, the candidate of pedagogical sciences, Lyudmila Mikhaylovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg State University of Civil Aviation; Lyubov Vyacheslavovna Mitenkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St. Petersburg State Pediatric Medical University; Svetlana Stanislavovna Plotnikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer; Ivan Mikhailovich Evdokimov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Tatyana Akimovna Eolchiyants, the methodologist, Boarding school 289 with in-depth study "Physical culture"*

### Abstract

The article studies the use of information technologies as active teaching methods in the discipline "Physical Culture". The program of computer testing of university students on various aspects of fitness, maintaining a healthy lifestyle has been developed and its effectiveness has been determined. Practical significance of the work: the use of the developed technologies contributes to the expansion of the possibility of presenting educational information, strengthening the motivation of learning, implementing an individualized approach, quickly conducting complex calculations, developing self-education skills and creating monitoring of students' assignments.

**Keywords:** active methods, information technologies, student.

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня наблюдается глобальный рост роли информационных технологий в образовательной жизни человека, данная тенденция затрагивает и сферу физической культуры. Существует множество информационных технологий в физической культуре, с помощью их изучаются различные спортивные дисциплины, можно получить информацию по средствам и методам обучения. Большое распространение получили программы, поз-

воляющие визуализировать на экране монитора изучаемый процесс, что позволяет добиться повышения эффективности тренировочного процесса.

В настоящее время сфера физической культуры должна обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о здоровом образе жизни, научить их владеть практическими умениями и навыками психофизической тренировки как важного условия профессионального самоопределения в трудовой деятельности, что требует применения адекватных методов обучения [2]. Анализ систем образования показывает, что чем адекватнее метод обучения, тем эффективнее учебный процесс. Выбор активных методов обучения остается за преподавателем, а анализ и разработка информационных технологий как главных инструментов образования – одна из ключевых проблем высшей школы.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Использовались логические методы, изучение специальной литературы, эмпирические методы и методы математической статистики. Исследование проводилось на кафедрах физической культуры университетов гражданской авиации, педиатрического медицинского, аэрокосмического приборостроения и школы-интерната с углубленным изучением дисциплины «Физическая культура».

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ проблемы свидетельствует, что использование информационных технологий в сфере физической культуры относится к активным методам обучения [1,3] по причинам: 1) участия самих обучающихся в работе по информационным технологиям; 2) раздвигаются границы учебного процесса (студент использует технологии в свободное время, что активизирует отношение к физической культуре).

С целью определения эффективности активных методов обучения на базе информационных технологий проведено исследование на студентах в игровых видах спорта. Тестирование в контрольных группах (КГ) проводилось по общепринятой методике, в экспериментальных группах (ЭГ) – по разработанной компьютерной программе.

Структура программы включает блоки: информационный, физическое развитие, физическая подготовленность, системы жизнеобеспечения и предназначена для тестирования в возрасте 18–45 лет. Программа оценивает физическое состояние, экспертная оценка определяет биологический возраст студента. Программа включает большое число испытаний, однако студент выбирает наиболее доступные тесты, программа оценивает его состояние и выдает индивидуальные рекомендации, определяет оптимальный режим двигательной активности по физиологическим особенностям организма.

Результаты использования разработанной программы свидетельствуют, что студенты ЭГ по сравнению с КГ достигают более высоких результатов не только по тестам физической и функциональной подготовленности при уровне значимости ( $P < 0,05–0,01$ ), но и формируют существенное развитие творческой индивидуальности к информационным системам обучения, придавая им характер устойчивого и целенаправленного процесса познания. В исследовании на основе экспертной оценки определены основные преимущества использования активных методов обучения по дисциплине «Физическая культура» на базе информационных технологий:

- сохранение ориентации на обеспечение государственного образовательного стандарта нового поколения;
- расширение возможности предъявления учебной информации;
- усиление мотивации обучения через регулирование трудности задач, оказание помощи и рекомендаций, применение элементов занимательности;
- реализация принципов индивидуализированного обучения в вузе;
- быстрое проведение сложных вычислений с представлением результатов;
- увеличение объема самостоятельной работы, развитие самообразования;

- активизация учебной деятельности преподавателя;
- создание мониторинга заданий и контрольных тестов студентов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование активных методов обучения дисциплины «Физическая культура» на базе информационных технологий рассматриваем как особого типа «проникающую» технологию, позволяющую научить обучающихся приемам, способам и правилам самостоятельного достижения определенных результатов, формирования интереса к творческим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бушма Т.В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Ученые записки университета Лесгасфта. – 2019. – № 7 (173). – С. 27–31.
2. Пискун, О.Е. Проблемы психологической адаптации студентов младших курсов технических вузов средствами физической культуры / О.Е. Пискун, В.А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 38–39.
3. Евсеев, В.В. Современные технологии профессионального образования в формировании физической культуры / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 22–26.

## REFERENCES

1. Bushma T.V., Zuikova E.G. and Volkova L.M. (2019), “Improving the intra-university system of organizing the educational process in physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafsta*, No. 7 (173), pp. 27–31.
2. Piskun O.E. and Chistyakov V.A. (2016), “Problems of psychological adaptation of students of junior courses of technical universities by means of physical culture”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11. pp. 38–39.
3. Evseev V.V. Volkova L.M. and Pozdeyeva E.G. (2019), “Modern technologies of professional education in the formation of physical culture”, *Physical culture of students, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 22–26.

**Контактная информация:** volkovalm@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 17.09.2021*

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ .....</b>	<b>3</b>
Андросов П.И. <i>Различия в технике рывка у европейских мужчин и женщин в тяжелой атлетике .....</i>	3
Бакулина Е.Д., Сибгатулина Ф.Р., Погосова И.С., Климова Л.Б. <i>Эффективность занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в вузе .....</i>	8
Блинков С.Н., Левушкин С.П., Косихин В.П. <i>Здоровье как основополагающий компонент развития человеческого капитала .....</i>	11
Болдов А.С., Гусев А.В., Илькевич К.Б., Климова Л.Ю., Афонина Г.С. <i>Возможности реализации практических занятий по физической культуре в вузах в период пандемии .....</i>	15
Болдов А.С., Карпов В.Ю. <i>Методика определения уровня рефлексии на занятиях физической культурой и спортом .....</i>	23
Большаков В.В., Ким Т.К., Кузьменко Г.А. <i>Модель совершенствования технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на основе формирования «коронных приемов» и комбинаций .....</i>	27
Борисов А.А., Кириллов С.А., Щемелинин А.И. <i>Анализ влияния физической подготовки на формирование профессиональных компетенций военнослужащих .....</i>	32
Бородин П.В., Моисеенко С.А., Ярошенко В.О., Тютюков В.Г., Небураковский А.А., Крамаренко А.Л. <i>О состоянии физического развития и физической подготовленности студентов медицинских вузов России .....</i>	36
Бородин П.В., Моор Т.В., Цуман Н.А., Тютюков А.Г., Небураковский А.А., Захаров А.В. <i>Анализ показателей уровня физического развития и физической подготовленности студентов Дальневосточного государственного медицинского университета .....</i>	44
Васильева М.И. <i>Развитие физических качеств студенток, проживающих в условиях Севера, посредством национальных видов упражнений .....</i>	50
Волкова Л.М. <i>Ресурсы развития стрессоустойчивости в профессиональном становлении будущих пилотов .....</i>	52
Вольский В.В., Коваленко В.Н., Батурина А.Е., Будникова Ю.С. <i>Оптимизация физического состояния педагогических работников различного возраста средствами физической культуры .....</i>	55
Галицын С.В., Зиганшин О.З., Костин К.Н., Попов П.Д. <i>Анализ действий спортивных судей в матчах регулярного чемпионата Континентальной хоккейной лиги в спортивном сезоне 2020/2021 годов .....</i>	61
Глазунов Д.В., Правдов М.А., Правдов Д.М. <i>Содержание и условия физической подготовки юношей к службе в армии .....</i>	64
Даценко А.А., Волкова Л.М., Митенкова Л.В., Плотникова С.С., Евдокимов И.М., Еолчянц Т.А. <i>Информационные технологии как вид активных методов обучения занимающихся .....</i>	67
Джумахметова О.Н., Жариков Е.В., Жарикова М.В., Сатин А.А. <i>Влияние занятий пауэрлифтингом на развитие силовых способностей студентов первого курса Волгоградского государственного медицинского университета .....</i>	70
Дзоциева Е.Т., Ильина А.С., Межнина Т.О. <i>Развитие специальной выносливости у бегунов на средние дистанции группы начальной специализации .....</i>	74
Дубровская Ю.А., Пихконен Л.В., Руденко Г.В. <i>Значение физической подготовки для адаптивности выпускника к особенностям горного производства .....</i>	79
Емченко Д.С., Забаровский С.А. <i>Дифференциация профессиональной подготовки иностранных курсантов в военном вузе: к вопросу о постановке проблемы .....</i>	83
Желтушкина Е.В. <i>Возможности и эффективность дистанционного обучения в рамках занятий по физической культуре и спорту .....</i>	86
Зайцева Н.В., Кудлова Е.Е., Шевченко С.Т. <i>Цифровой формат проектной модели обучения физической культуре в вузе .....</i>	90
Заячук Т.В., Юдин И.В., Кучерова И.К., Косулина В.В., Халимхонова З.С. <i>Методика обучения повороту «пассе» в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовке .....</i>	96
Зиягинцев М.В., Арышева Ю.В., Толстикова Н.А. <i>Изучение уровня мотивации на занятия спортивной деятельностью у студентов 1-го курса Кемеровского государственного университета .....</i>	100