

зафиксированных у борцов других весовых категорий. Тренируясь по такой же стандартной программе базового микроцикла, которую применяли самбисты легких и средних весовых категорий, борцы тяжелых весовых категорий постоянно «находились» либо в зоне недовосстановления, либо в приграничной зоне.

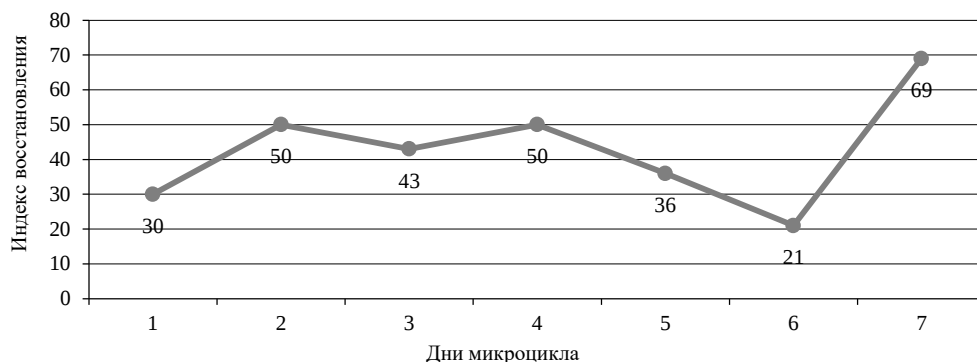


Рисунок 3 – Индекс восстановления и его динамика (борцы тяжелых весовых категорий)

ВЫВОДЫ

1. Было выявлено, что протекание процессов восстановления у борцов тяжелых весовых категорий по своей динамике резко отличается от показателей, зафиксированных у борцов других весовых категорий.
2. Результаты эксперимента подтвердили предположение о том, что построение тренировки по стандартной схеме без учета весовых категорий с большой вероятностью приводит к тому, что борцы тяжелых весовых категорий могут постоянно находиться в состоянии недовосстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации / Р. М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л. В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии – 2001. – №. 24. – С. 65–83.
2. Вовк, С.И. Учёт особенностей борцов тяжелых весовых категорий при построении методики тренировки / С.И. Вовк, А.Л. Мужейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 63–64.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. Ivanov, G.G. Chireikin L.V. (2001), "Analysis of heart rate variability using various electrocardiographic systems", *Bulletin of Arrhythmology*, No. 24, pp. 65–83.
2. Vovk S.I. and Muzheyko A.L. (2019), "Accounting for the characteristics of wrestlers of heavy weight categories when building a training methodology", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 167, No. 1, pp. 63–64.

Контактная информация: ahtoh_lis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.01.2022

УДК 796.07

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Дмитрий Анатольевич Васильев, ассистент, Санкт-Петербургский государственный универси-

тет гражданской авиации им. А.А. Новикова, Санкт-Петербург; Любовь Вячеславовна Митенкова, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Станиславовна Плотникова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербург; Оксана Николаевна Устинова, кандидат педагогических наук, доцент, Полина Игоревна Ретюнская, ассистент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

Внедрение инновационного подхода в образовательные технологии по дисциплине «Физическая культура» студентов является одним из основных вопросов при разработке университетских образовательных планов. Исследуя варианты внедрения инновационных идей, авторами выделены направления, которые в современных условиях являются в приоритете, как у студентов, так и преподавателей высшей школы. Практическая значимость – используя инновационный подход в образовательных технологиях физической культуры можно сделать занятия по дисциплине более эффективными, доступными, интересными, увеличить объем изучаемого материала, найти индивидуальный подход, улучшить состояние здоровья студентов, правильно организовать активную, самостоятельную, творческую деятельность.

Ключевые слова: инновации, образовательные технологии, физическая культура, студент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p96-100

INNOVATIVE APPROACH AND EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Dmitry Anatolyevich Vasiliev, the assistant, St. Petersburg State University of Civil Aviation named after A.A. Novikova; Lyubov Vyacheslavovna Mitenkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Stanislavovna Plotnikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State Pediatric Medical University; Oksana Nikolaevna Ustinova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Polina Igorevna Retyunskaya, the assistant, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The introduction of the innovative approach to educational technologies in the discipline "Physical Culture" of students is one of the main issues in the development of university educational plans. Exploring the options for the implementation of innovative ideas, the authors have identified areas that in modern conditions are priority for both the students and teachers of higher education. Practical significance – using the innovative approach in the educational technologies of physical culture, it is possible to make classes in the discipline more effective, accessible, interesting, to increase the volume of the studied material, to find the individual approach, to improve the health of students, to organize properly the active, independent, creative activities.

Keywords: innovations, educational technologies, physical culture, student.

ВВЕДЕНИЕ

Современное образование в вузах активно использует образовательные технологии в физической культуре, они помогают разнообразить учебную деятельность, делают ее наполненной, что в свою очередь повышает интерес студентов к изучению дисциплины [1]. Физкультурно-оздоровительная деятельность очень важна для любого человека, дает возможность иметь контроль над своим телом, правильно реагировать на возможные отрицательные внешние факторы. Внедрение инновационных технологий физической культуры студентов является одним из основных вопросов при разработке вузовских образовательных замыслов [2, 4]. Культура тела должна интерпретироваться студентом не

только как набор физических преимуществ личности, но и как определенный образ жизни. Главным факторам поддержания здоровья является собственная позиция студента, его отношение к своему социальному, психологическому и физическому здоровью. Сегодня технологии идут вперед, появляются новые возможности, которые нужно использовать в повседневной жизни. Нынешние условия жизни человечества – это интенсивный труд, образование и социальная деятельность, на них влияют негативные факторы окружающей среды, отрицательные эмоции, стрессовые перегрузки, промышленный прогресс, социально-экономические реформы и катастрофы. Физическая культура в ВУЗах является важнейшей дисциплиной, и одной из основных задач дисциплины становится внедрение инновационных технологий физкультурного воспитания и оздоровления студентов [3, 5].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной литературы, опрос, анкетирование, экспертная оценка, эксперимент, математическая статистика. Исследование проведено на базах Санкт-Петербургских Университетов: гражданской авиации им. А.А. Новикова (СПбГУ ГА), педиатрического медицинского (СПбГПМУ), политехнического Петра Великого (СПбПУ). В эксперименте участвовали студенты СПбГУ ГА.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследуя варианты внедрения инновационных идей, считаем, что выделенные ниже направления являются сегодня в приоритете как у студентов, так и преподавателей высшей школы:

- объединение учебников по физической культуре в одну онлайн-библиотеку, что упрощает пользование материалом для студентов;
- разработка и внедрение электронных мультимедийных приложений, которые состоят из презентаций, слайдов, видео фото и т. п. Работая с иллюстрациями, студенты лучше понимают и запоминают материал, т. к. у людей более развита зрительная память;
- использование мобильных телефонов, которые делают обучение проще и современнее, позволяют тестировать студентов, подбирать тренировки и упражнения на каждый день, отслеживать и контролировать питание, количество употребляемых калорий, частоту пульса и т. п.;
- выбор вектора обучения, позволяющего изменять порядок и скорость изучения тем, что развивает самообразовательный навык студента;
- дистанционное обучение в онлайн-конференциях с видео уроками, фото- и видеоотчетами, тестами усвоения учебной программы;
- на базе инновационных идей рост интереса к новым видам спортивной деятельности, стало «модным» быть в форме, жить без вредных привычек, правильно питаться, использовать виды активного отдыха;
- проведение занятий в виде игр, квеста и т. п., что помогает разнообразить физическую активность и поднять интерес к занятиям;
- внедрение нового Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в который входят: сдача нормативов и испытаний, оценка уровня знаний физической культуры, рекомендации к недельному двигательному режиму;
- разработка и внедрение мобильных приложений, позволяющих студентам заниматься физическими упражнениями в любой точке мира и в любое время, вписывать тренировку в свой график (под контролем и оценкой преподавателя);
- учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья студентов, а также их интересов;
- электронные ресурсы по профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста, развитие специальных качеств и компетенций, включение в самостоятель-

ную творческую деятельность;

- разработка и внедрение программ для профессиональной инновационной подготовки преподавателей высшей школы;
- разработка и внедрение методической литературы по вопросам современных образовательных технологий;
- осуществление научно-исследовательской работы по проблемам эффективности инновационных средств физической культуры и спорта;
- технологии, направленные на сохранение здоровья, формирования знаний, навыков, компетенций, умения применять их в жизни.

В исследовании изучался эффект применения инновационного подхода в образовательных технологиях по дисциплине «Физическая культура» у студентов (м) Университета гражданской авиации по выполнению контрольных нормативов (таблица).

Таблица – Выполнение нормативов студентами опытных групп (конец эксперимента)

Показатели	КГ, $\bar{X} \pm m$	ЭГ, $\bar{X} \pm m$	t	P
Челночный бег 10х10м, с	27,8±0,27	27,0±0,22	2,29	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	21,8±1,44	26,3±1,17	2,37	<0,05
Индекс массы тела, у. е.	24,28±0,49	24,37±0,56	1,48	>0,05
Бег 3000 м, мин	14,6±0,24	13,9±0,20	2,19	<0,05
Подтягивание, кол-во раз	13,2±1,28	16,6±0,98	2,13	<0,05
Прыжок в длину с/м, см	222,1±3,53	234,8±2,58	2,95	<0,01
Бег 100 м, с	13,8±0,23	13,7±0,31	2,14	<0,05

В начале эксперимента результаты опытных групп подтверждают их однородность. Результаты в конце эксперимента свидетельствуют, что в группе юношей, где активно применялись инновационные технологии, отмечаются более высокие показатели выполнения контрольных нормативов, достоверно значимые результаты отмечены по 6-ти показателям из 7-ми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня отмечается жесткая конкуренция на рынке образовательных услуг, выживают сильнейшие вузы, особенно в отраслях экономики, которые требуют высокотехнологичных инноваций для формирования профессиональных компетенций. Разработка и внедрение инновационных подходов по дисциплине «Физическая культура» является важным вопросом методики профессионального образования, которое нуждается в формах, позволяющих мыслить продуктивно, самостоятельно удовлетворять потребность в новых знаниях. Можно смело утверждать, что применение инновационных технологий в вузовском образовании дает возможность использовать самые современные методики, помогает развитию когнитивных качеств студентов, делает разнообразной учебную деятельность, делает ее привлекательной, учитывает индивидуальные особенности и уровень здоровья студентов. Инновации позволяют все большему числу студентов включать физические упражнения в свою повседневную жизнь в качестве средств развития, реабилитации или профилактических мер, они значительно упрощают процесс обучения: студент постепенно накапливает знания и применяет их на практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Обоснование подходов к повышению эффективности обучения на начальном этапе в вузе / Д.А. Васильев, С.В. Ображеев, В.В. Кузмин, Г.А. Ивахненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 42–47.
2. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории / Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова, Д.Г. Ганин, С.С. Плотникова, Л.В. Митенкова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 41–45.
3. Цифровизация образования в современных условиях/ О.Н. Устинова, Д.А. Васильев, М.А. Дасько, А.А. Даценко, Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Ученые записки университета имени

П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3 (193). С. 433–436.

4. Хаертдинов И.М. Основные проблемы и стратегии совершенствования подготовки конкурентоспособных специалистов авиационной отрасли / И.М. Хаертдинов // Вестник Екатеринбургского института. – 2015. – № 4 (32). – С. 101–106.

5. Шалупин В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / В.И. Шалупин, Д.В. Морщинина // Научный вестник МГТУГА. 2011. – № 166. – С. 174–176.

REFERENCES

1. Vasiliev, D.A., Obrazheev, S.V., Kuzmin, V.V. and Ivakhnenko, G.A. (2017), “Substantiation of approaches to improving the effectiveness of training at the initial stage in higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp. 42–47.

2. Volkova, L.M., Alyokhina, A.V., Ustinova, O.N., Ganin, D.G., Plotnikova, S.S. and Mitenkova, L.V. (2022), “Vocational education at universities through individual educational trajectories”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 41–45.

3. Ustinova, O.N., Vasiliev, D.A., Dasko, M.A., Datsenko, A.A., Volkova, L.M. and Golubev, A.A. (2021), “Digitalization of education in modern conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193). pp. 433–436.

4. Khaertdinov I.M. (2015), “The main problems and strategies for improving the training of competitive specialists in the aviation industry”, *Bulletin of the Catherine Institute*. No. 4 (32). pp. 101–106.

5. Shalupin, V.I. and Morschina D.V. (2011), “Educational aspects of the formation of physical culture of personality”, *Scientific Bulletin of MGTUGA*. No. 166. pp. 174–176.

Контактная информация: volkvalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2023

УДК 796.526

К ВОПРОСУ РАСШИРЕНИЯ АРСЕНАЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СКАЛОЛАЗОВ

Михаил Кириллович Волохин, магистрант, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Елена Владимировна Соловарова, тренер-преподаватель, Центр физической культуры, спорта и здоровья Московского района, Санкт Петербург; Юрий Анатольевич Скачков, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В последние годы происходит активное развитие скалолазания, как Олимпийского вида спорта. В частности, происходит выделение отдельных Олимпийских дисциплин. Серьезное усложнение трасс боулдеринга, как части Олимпийского двоеборья вызвало появление большого количества новых элементов техники. При постановке спортивных трасс на соревнованиях стали чаще использоваться схемы, требующие выполнения длинных координационных движений. Для достижения максимального результата на соревнованиях необходимо дополнительное обучение этим элементам техники. В статье разработан ряд требований к трассам для обучения маховым элементам и рассматриваются особенности методики обучения новым элементам.

Ключевые слова: скалолазание, техническая подготовка скалолаза, мах ног.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p100-104

TO THE QUESTION OF EXPANDING THE ARSENAL OF TECHNICAL ACTIONS IN TRAINING CLIMBERS

Mikhail Kirillovich Volokhin, the master's student, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg; Elena Vladimirovna Solovarova, the climbing coach, Center of Physical Culture, Sports and Health, Moskovsky District, St. Peters-