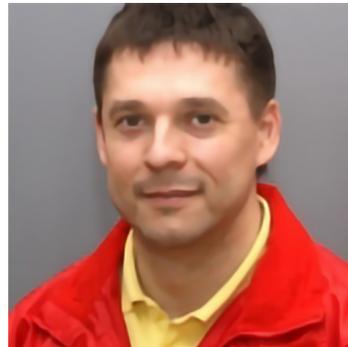


Научная статья  
УДК 796.89  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_152

**ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОСВОЕНИИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ПАУЭРЛИФТИНГА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ**



Александр Александрович Поляков <sup>1</sup>, Андрей Борисович Бродецкий <sup>2</sup>,  
Пётр Петрович Николаев <sup>3</sup>, Алсу Хайретдиновна Абзалова <sup>4</sup>

*Самарский государственный университет путей сообщения <sup>1, 2</sup>  
Самара, Россия  
Самарский государственный экономический университет <sup>3</sup>  
Самара, Россия  
Самарский государственный технический университет <sup>4</sup>  
Самара, Россия*

<sup>1</sup> Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
тел.: 8846-255-68-65, e-mail: a.poliakov@samgups.ru  
ORCID 0009-0002-7496-717X

<sup>2</sup> Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
тел.: 8846-255-68-65, e-mail: a.brodetskiy@samgups.ru  
ORCID 0009-0007-1770-5284

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»  
тел.: 8846-933-87-00, e-mail: nikolaevpetr45@gmail.com  
ORCID 0000-0002-0757-0546

<sup>4</sup> Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
тел.: 8846-27843-68, e-mail: lasti123@mail.ru  
ORCID 0009-0004-8417-723X

**Аннотация.** Современные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия развития современного общества оказывают существенное влияние на изменение траектории развития высшего профессионального образования. Вхождение цифрового контента в образовательную среду увеличивает долю самостоятельных занятий и занятий в информационно-образовательной среде для дисциплин физической культуры и спорта, что порождает определенные проблемы и трудности, влияющие на качество образовательных результатов. Данная ситуация требует поиска новых методических подходов и педагогических приемов в содержательном наполнении информационно-коммуникативных технологий, которые позволяют планировать, контролировать и вносить необходимые коррективы в процесс освоения техники выполнения изучаемых двигательных действий и оптимизации уровня двигательной активности студентов. Опыттно-экспериментальная работа, проведенная на базе Самарского государственного университета путей сообщения, доказала эффективность комплексного подхода в интеграции аудиторных часов и возможностей информационно-коммуникативных технологий в освоении техники выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики и пауэрлифтинга на начальном этапе учебно-тренировочной подготовки в вузе.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникативные технологии, дисциплины по физической культуре и спорту в вузе, базовые упражнения атлетической гимнастики и пауэрлифтинга, начальный этап учебно-тренировочной подготовки.

**Для цитирования:** Информационно-коммуникативные технологии в освоении техники выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики и пауэрлифтинга на начальном этапе учебно-тренировочной подготовки в вузе / А. А. Поляков, А. Б. Бродецкий, П. П. Николаев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 152-155. DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_152.

### Введение

Современные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия развития современного общества оказывают существенное влияние на изменение траектории развития высшего профессионального образования. Вхождение цифрового контента раскрывает новые возможности в организации процесса обучения, создавая условия для непрерывного, свободного и творческого развития личности, но вместе с тем несет с собой определенные проблемы и трудности, влияющие на качество образовательных результатов [3; 4]. Появление в нормативной базе образовательного пространства понятия «контактные формы обучения», которые могут реализовываться в форме аудиторных, внеаудиторных занятий и занятий в информационно-образовательной среде. Что, в свою очередь, увеличивает долю самостоятельной работы студентов [1; 6; 7]. Дисциплины физической культуры и спорта в вузе несут преимущественно практический характер, что требует поиска новых методических подходов и педагогических приемов, позволяющих планировать, контролировать и вносить необходимые коррективы в процесс освоения техники выполнения изучаемых двигательных действий и оптимизации уровня двигательной активности студентов [5; 10]. Данные вызовы и определили основное направление исследования.

### Методика организации исследования

Студенческий возраст характеризуется достижением «пиковых» результатов, базирующихся на процессах биологического, психологического, социального развития. Определяющую роль в становлении целостного интеллекта, рефлексивных способностей, формировании ценностно-мотивационной сферы, развитии основных физических качеств, формировании двигательных умений и навыков, приспособляемости организма к физическим нагрузкам играет фактор учения, который, в свою очередь, определяют высокий тонус целенаправленной деятельности развития субъектности студента и его способностей к самоорганизации и саморазвитию [8; 9]. С учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей студенческого возраста был разработан спецкурс, направленный на активизацию интеллектуальной, двигательной и творческой деятельности студентов. Лекционный курс (теоретические занятия) основные понятия, терминологию, физиологическую характеристику силовых видов спорта, методы обучения; видео ряд, представляющий технику выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и их фазовую структуру. Практические занятия представлены комплексами подводящих и классических упражнений, подобранных с учетом физической подготовленности, двигательных режимах обучающихся [2]. Структура практических занятий представлена подготовительной (5 ми-

нут), вводной (15 минут), основной (60 минут) и заключительной (10 минут) частями. В подготовительной части озвучивались задачи занятия, ориентирующие студентов в содержании вводной и основной части занятия. Вводная, разминочная часть включала упражнения, направленные на включение основных систем организма в двигательную деятельность. В начале основной части представлялась техника, разучиваемого упражнения. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее умений и навыков проводится в середине или конце основной части. Анализ проделанной работы и снижение функциональной активности занимающихся проводилась в заключительной части занятия. Для формирования мотивационной активности использовались элементы игрового и соревновательного методов, с последующей коллективной и самостоятельной оценкой динамики усвояемости и состязательных результатов.

Лекционные и практические занятия проводились с использованием видеоконференцсвязи онлайн-интернет платформы «Яндекс.Телемост». Корректирующие и тестовые процедуры проводились в режиме реального времени в рамках академических занятий (2 ч. в неделю).

В педагогическом эксперименте участвовали 26 студентов (юноши) второго курса Самарского государственного университета путей сообщения. Эксперимент продолжался 4 месяца (один семестр). Контрольные испытания проводились вначале (входное тестирование) и в конце семестра. Для проверки теоретических знаний, техники выполнения изучаемых упражнений и выявления ведущих мотивов использовалась интернет-платформа «Google Формы». При выполнении теста на знание техники упражнений необходимо было выбрать из двух фото правильное и указать на ошибки в технике исполнения на втором. За основу практического тестирования использовались следующие упражнения: приседания за 1 минуту, отжимание в упоре лежа, упор сидя 90° у стены, планка (упор лежа на локтях), подъем туловища из положения лежа за 1 минуту.

### Результаты

Входное тестирование мотивационной составляющей выявило «сомневающуюся» позицию в эффективности дистанционных занятий. Только у 23 % (6 человек) респондентов было выявлено стремление к достижению успеха. У 50 % (13 человек) наблюдалась мотивация на избегание неудач. У 26, 9 % (7 человек) выявлена реакция страха неудач. Итоговые результаты мотивационного теста показали устойчивый рост показателей мотивации достижения 61,5 % (16 человек).

Результаты динамики силовой подготовленности и знаний правильности выполнения техники базовых силовых упражнений представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Динамика уровня силовой подготовленности и знаний правильности выполнения техники базовых силовых упражнений студентов СамГУПС

№	Тесты	Средне групповые значения	
		Входное тестирование	Тестирование по результатам прохождения программы
1	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	48,5 ± 0,8	57 ± 2,43
2	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28 ± 1,3	34 ± 0,9
3	Упор сидя 90° у стены (сек.)	36 ± 2,9	48 ± 1,8
4	Планка (упор лежа на локтях) (сек.)	55 ± 2,8	96 ± 3,6
5	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	48,81 ± 1,42	57,44 ± 2,14
6	Знание правильной техники выполнения упражнений (кол-во ошибок)	5 ± 0,85	1,65 ± 0,67

Анализ полученных результатов показал устойчивую положительную динамику по всем изучаемым показателям и позволяет сделать вывод об эффективности комплексного подхода в интегрировании аудиторных часов и возможностей информационно-коммуникативных технологий в освоении техники выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики и пауэрлифтинга на начальном этапе учебно-тренировочной подготовки в вузе.

#### **Выводы**

Период обучения в вузе является заключительным этапом в организованном физическом воспитании человека, когда государство, в лице администрации вуза и преподавателей физической культуры, гарантирует ка-

чество и доступность занятий. Дальнейший процесс физического развития и совершенствования зависит от многих факторов, зачастую носит схоластически и несистемный характер. Введение в практику физического воспитания информационно-коммуникативных технологий будет способствовать обеспечению доступности, повышению массовости, формированию положительной мотивации к занятиям и развитию способностей к самоорганизации и самодеятельности в области физической культуры и спорта.

#### **Конфликт интересов**

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### **Библиографический список**

1. Басалин В. Н. Интерактивные формы обучения в образовательном процессе / В. Н. Басалин, И. И. Белосова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2014. - № 3-4. С. 18-21.
2. Белов Д. О. Атлетическая гимнастика как основное средство комплексного развития силовых способностей студентов // Наука и культура России. 2018. Т. 1. С. 242-244.
3. Васельцова И. А. Образовательные риски в условиях открытой информационной среды / И. А. Васельцова, Д. О. Белов // Непрерывное профессиональное образование: теория и практика. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Новосибирск : Сибирский государственный университет путей сообщения, 2023. С. 57-63.
4. Васельцова И. А. Проблемы и основные подходы к оценке качества обучения / И. А. Васельцова, Л. Н. Черкасова // Наука и культура России. – 2022. Т. 1. С. 240-241.
5. Весёлкина Т. Е. Самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии [Текст] : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2014. 64 с.
6. Иванова Е. О. Теория обучения в информационном обществе / Е. О. Иванова, И.М. Осмоловская. М. : Просвещение, 2011. 190 с.
7. Куликова С. С. Самостоятельная образовательная деятельность студентов в информационной среде // Человек и образование. № 10-11. 2007. С. 100-103.
8. Михайлова О. Н. Жизнестойкость современной молодёжи как показатель её адаптации в вузе / О. Н. Михайлова, Т. Д. Усыпина, Д. М. Сингатуллова // Наука и культура России. 2017. Т. 1. С. 373-375.
9. Чуб Я. В. Формирование общепрофессиональной компетентности студентов средствами учебной дисциплины «Физическая культура» / Я. В. Чуб, В. П. Овечкин // Вестник высшей школы. 2015. № 3. С. 79-82.
10. Чуб Я. В. Технология учебного проектирования физкультурной деятельности в вузе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 245-250.

#### **References**

1. Basalin V.N., Belousov I.I. (2014) Interaktivnye formy obucheniya v obrazovatel'nom protsesse [Interactive forms of learning in the educational process]. Bulletin of Nizhny Novgorod University named after N. I. Lobachevsky. No. 3-4, pp. 18 – 21.
2. Belov D.O. (2018) Atleticheskaya gimnastika kak osnovnoe sredstvo kompleksnogo razvitiya silovykh sposobnostei studentov [Athletic gymnastics as the main means of comprehensive development of students' strength abilities]. Science and culture of Russia. Vol. 1, pp. 242 – 244.
3. Vaseltsova I.A., Belov D.O. (2023) Obrazovatel'nye riski v usloviyakh otkrytoi informatsionnoi sredy [Educational risks in an open information environment]. Continuing professional education: theory and practice. Materials of the XII International Scientific and Practical Conference. Novosibirsk, Siberian State University of Railway Transport publ., pp. 57-63.
4. Vaseltsova I.A., Cherkasova L.N. (2022) Problemy i osnovnye podkhody k otsenke kachestva obucheniya [Problems and main approaches to assessing the quality of education]. Science and culture of Russia. Vol. 1, pp. 240-241.
5. Veselkina T.E. (2014) Samostoyatel'nyi kontrol' i korrektsiya dvigatel'noi aktivnosti studentov s ispol'zovaniem informatsionnoi tekhnologii : dis. ... kand. ped. nauk [Independent control and correction of students' motor activity using information technology : PhD ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg. 64 p.
6. Ivanova E.O., Osmolovskaya I.M (2011) Teoriya obucheniya v informatsionnom obshchestve [Theory of learning in the information society]. Moscow, Prosveshchenie publ. 190 p.
7. Kulikova S.S. (2007) Samostoyatel'naya obrazovatel'naya deyatelnost' studentov v informatsionnoi srede [Independent educational activities of students in the information environment]. Man and education. No. 10-11, pp. 100-103.
8. Mikhailova O.N., Usypina T.D., Singatullova D.M. (2017) Zhiznesteikost' sovremennoi molodezhi kak pokazatel' ee adaptatsii v vuze [Resilience of modern youth as an indicator of its adaptation to university]. Science and culture of Russia. Vol. 1, pp. 373-375.
9. Chub Ya. V., Ovechkin V. P. (2015) Formirovanie obshcheprofessional'noi kompetentnosti studentov sredstvami uchebnoi distsipliny "Fizicheskaya kul'tura" [Formation of general professional competence of students using the educational discipline "Physical Culture"]. Bulletin of Higher School. № 3, pp. 79-82.

10. Chub Ya.V. (2016) Tekhnologiya uchebnogo proektirovaniya fizkul'turnoi deyatel'nosti v vuze [Technology of educational design of physical education activities at universities]. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. No. 5 (135), pp. 245-250.

Поступила в редакцию 02.05.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article

UDC 796.89

DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_152

**INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN MASTERING TECHNIQUES OF PERFORMING BASIC EXERCISES OF ATHLETIC GYMNASTICS AND POWERLIFTING AT THE INITIAL STAGE OF EDUCATIONAL AND TRAINING PREPARATION AT A UNIVERSITY**

Alexander A. Polyakov <sup>1</sup>, Andrey B. Brodetsky <sup>2</sup>, Petr P. Nikolaev <sup>3</sup>, Alsou H. Abzalova <sup>4</sup>

*Samara State Transport University <sup>1, 2</sup>*

*Samara, Russia*

*Samara State University of Economics <sup>3</sup>*

*Samara, Russia*

*Samara State Technical University <sup>4</sup>*

*Samara, Russia*

<sup>1</sup> Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports  
ph.: +7(846)255-68-65, e-mail: a.poliakov@samgups.ru

ORCID 0009-0002-7496-717X

<sup>2</sup> Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

ph.: +7(846)255-68-65, e-mail: a.brodetskii@samgups.ru

ORCID 0009-0007-1770-5284

<sup>3</sup> PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education

ph.: +7(846)933-87-00, e-mail: nikolaevpetr45@gmail.com

ORCID 0000-0002-0757-0546

<sup>4</sup> Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

ph.: +7(846)278-43-68, e-mail: lasti123@mail.ru

ORCID 0009-0004-8417-723X

**Abstract.** Modern socio-economic and sanitary-hygienic conditions for the development of modern society have a significant impact on changing the trajectory of development of higher professional education. The entry of digital content into the educational environment increases the share of independent studies and classes in the information and educational environment for the disciplines of physical culture and sports, which gives rise to certain problems and difficulties that affect the quality of educational results. This situation requires a search for new methodological approaches and pedagogical techniques in the content of information and communication technologies that will allow planning, monitoring and making the necessary adjustments to the process of mastering the technique of performing the studied motor actions and optimizing the level of motor activity of students. Experimental work carried out on the basis of the Samara State Transport University proved the effectiveness of an integrated approach in integrating classroom hours and the capabilities of information and communication technologies in mastering the technique of performing basic exercises of athletic gymnastics and powerlifting at the initial stage of educational training at the university.

**Keywords:** information and communication technologies, disciplines in physical education and sports at the university, basic exercises of athletic gymnastics and powerlifting, the initial stage of educational training.

**Cite as:** Polyakov, A. A., Brodetsky, A. B., Nikolaev, P. P., Abzalova, A. H. (2024) Information and communication technologies in mastering techniques of performing basic exercises of athletic gymnastics and powerlifting at the initial stage of educational and training preparation at a university. Physical Culture and Health. (2), 152-155. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_152.

Received 02.05.2024

Accepted 27.06.2024