



**Açar sözlər:** məşq prosesinin effektivliyi, antioksidantların qəbulu, Trovit, tələbələr, fiziki işgörmə qabiliyyəti.

**Influence of antioxidant reception on efficiency presidential training of boxer students**

A.K.Namazov(e-mail: kuem@list.ru), L.V. Shamray, K.A. Namazov  
St. Petersburg Polytechnic University  
Peter the Great

N. Majidov Azerbaijan State Academy of  
Physical Education and Sport

A.Yu. Lipovka, V.P.Lipovka  
Lesgaft National State University of  
Physical Education, Sport and Health,  
St. Petersburg

**Annotation:** The article deals with the problem of the use of antioxidant drugs in the training of boxer students. The work on this problem was analyzed, the results of the experiment were described, which confirmed the usefulness of the use of the antioxidant preparation "Trioivit" in the pre-innovation training of boxer students, as well as the need for further research of a theoretical and practical nature.

**Keyword:** the effectiveness of the training process, taking antioxidants, Trioivit, students, physical capacity

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ**

А.К. Намазов(e-mail: kuem@list.ru), А.Ю. Бурова, К.А. Намазов  
Санкт-Петербургский  
Политехнический Университет Петра  
Великого

Н.Б. Меджидов  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и Спорта

Е.Н. Боякова  
Санкт-Петербургский филиал  
Финансового Университета при  
Правительстве Российской Федерации

**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

©2019 ADBTIA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются необходимость применения современных образовательных технологий для поднятия преподавания в ВУЗах физической культуры на качественно новый уровень и мотивировать студентов заниматься физической культурой и следовать здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** студент, физическое воспитание, мотивация, работоспособность, образовательная стратегия, оздоровительная медицина

**Введение.** Прогресс не стоит на месте, а это значит, что всё новые и новые наработки, технологии внедряются в разные системы. Также это касается и образования. Необходимо пополнять не только базу знаний, основываясь на новых открытиях, но и внедрять новые технологии для обеспечения увеличения качества и продуктивности преподавания.



Актуальность использования таких методов на занятиях физической подготовки определяется тем фактором, что здоровый образ жизни учеников и студентов играет особую роль как для общества в целом, так и для индивида [9].

Для достижения успеха в этом вопросе необходимо понимать, что главную роль здесь играет именно образовательное учреждение, обеспечивая студента необходимыми ресурсами, укрепляя мотивацию. Качественный подход к обучению предполагает внедрение тех самых новых технологий, включая высокотехнологичные тренажёры, корректный комплексный подход к развитию ученика, базы знаний в различных формах их проявления.

Если сравнить результаты, полученные при проведении обучения с применением современных комплексов мер с более классическими вариантами, то можно заметить явную разницу в пользу современного подхода, а это значит, что необходимость в совершенствовании формы образования есть. Осознание этого и является ключом к достижению успеха в более эффективном воспитании здорового образа жизни студента [6].

Основные направления по внедрению технологий в сферу физической культуры это:

- 1) Эффективное построение системы физического воспитания
  - 2) Учёт индивидуальных особенностей
  - 3) Внедрение компьютерных технологий в процесс обучения
- Эффективное построение системы физического воспитания. Основная идея данного метода – обеспечение здоровьесформирующей среды субъекта, что включает широкое наблюдение за состоянием учащегося на основе педагогических, психологических, социологических и медико-физиологических исследований, что, в свою очередь, обеспечивает

комплексный подход воздействий на индивида для достижения целей со стороны сохранения и укрепления физического, интеллектуального, духовного и эмоционального здоровья.

В этот комплекс входят:

- 1) Использование данных наблюдений за состоянием здоровья учащегося, проводимых медицинским персоналом, и собственных наблюдений субъекта в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- 2) Учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, интеллектуальным способностям, работоспособности, активности и т.д.
- 3) Создание и поддержание благоприятной эмоционально-психологической обстановки в процессе реализации технологии.
- 4) Использование разнообразных видов деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья и работоспособности [4].

Однако здоровье-сбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.

В случае пренебрежения физической активностью, которая складывается в результате накопления целенаправленных нагрузок в виде коротких пауз активности в течение дня, утренней тренировки, ходьбы, а также обычных нагрузок, которые происходят с нами повсеместно. Для каждой социальной или физической группы нормы определены по-разному, однако в среднем они должны составлять около 20% времени рабочего или учебного дня.

Недостаток физ. активности приводит к появлению проблем с сердцем, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, что вследствие может стать причиной ожирения, а также к возникновению проблем опорно-двигательной системы.



ADBTIA

Так как обычно человек не выполняет нормы физической активности – в современном обществе данная проблема стоит остро. Поэтому главная задача любого педагога есть ответственный подход к данному вопросу средством увеличения физ. нагрузки учащихся [7],[8].

Существует несколько основных принципов здоровье-сберегающей педагогики, но ни один не является абсолютным, поэтому следует опираться на каждый их них равно-умеренно, тем самым, определяя наиболее оптимальный и усреднённый набор мер и решений для каждого субъекта индивидуально.

Итак, первый принцип актуален во многих сферах нашей жизнедеятельности. Многие люди пренебрегая знаниями и советами профессионалов начинают заниматься оздоровительной медициной самостоятельно, без учёта индивидуальных особенностей организма по каким-то средним параметрам. Это мало того не принесёт особой пользы, но и вызовет нестабильную работу организма с повышением риска получить травму, возможно хроническую. Однако бывают случаи, когда всё-таки субъект обдуманно подходит к решению поставленной цели и обращается за помощью к специалистам – те, проявляя халатность высокой степени, не имея необходимых знаний в подобной сфере, выдают себя за профессионалов, чем очень вредят учащемуся. Из-за широкого распространения такой лже-практики – данный вид деятельности сильно потерял авторитетность и ценность.

Из второго принципа следует, что каждая составляющая учебного плана, внеурочной деятельности, оздоровительного процесса, психологического отношения к субъекту и др. одинаково важна и пренебрежение каким-либо не сулит успеха в достижении результата. Необходимо

быть внимательным ко всему и проявлять заботу к учащемуся.

Следующий принцип обуславливает необходимость учитывать все три составляющие здоровья учащегося, а именно физическую, социальную и духовную. Это отчасти продолжает тему 2-го принципа, но выделяет особое внимание именно процесс развития субъекта, так как проблемы в последних двух имеют своё отражение на физическом здоровье индивида.

Четвёртый велит строго соблюдать последовательность в плане оздоровительных процессов, не пропуская ни одного дня, при этом важно учитывать то, что было сделано ранее.

Далее, наконец, финальный принцип, на котором базируется оздоровительная медицина по мнению Смирнова Н.К. Особенно необходимо, чтобы субъект сам интересовался получением результата и процессом этих методик. Без уверенности в успехе и правильного настроения невозможно добиться хорошего результата ни в одной сфере. Каждый учащийся должен ответственно подходить к выполнению данных задач и качественному контролю за своим здоровьем. Без этого всё обречено на провал.

Главное место в контроле и помощи субъекту достаётся педагогу. Именно на нём лежит главная ответственность, определяющая качество и эффективность работы в образовании молодёжи. В нужный момент он может разрешить тяжёлую ситуацию, которые часто возникают в процессе обучения, направить студента в правильную сторону, обсудить с ним важные вопросы и дать необходимые советы.

Учёт индивидуальных особенностей. Динамика развития не определяется каким-то одним признаком, а связана с совокупностью действующих факторов. Одни и те же условия по-разному влияют на развитие учащихся в связи с их индивидуально-психологическими различиями и индивидуальными



ADBTIA

особенностями развития. Определённые внешние воздействия могут эффективно стимулировать развитие конкретного признака при наличии сопутствующих задатков, а в других случаях, при отсутствии, - быть индифферентными или даже тормозить развитие данного признака. Немаловажным фактором является и то, что, во-первых, в процессе взросления индивидуальные различия становятся более выраженными, во-вторых, возрастает роль самой личности, её склонностей и предпочтений, влияющих на выбор среды, задающей ход и направленность индивидуального развития [3].

В результате экспериментов о соотношении двигательных и интеллектуальных способностей учащихся было зафиксировано, что индивидуальные особенности возрастного развития сформировались у учащихся не иначе как в ходе выполнения различных видов деятельности (в том числе и физкультурной). Вместе с тем деятельность и внешние развивающие воздействия по-разному влияют на развитие способностей учащихся в связи с неодинаковой выраженностью у них индивидуально-психологических предпосылок. Соответственно, единые для всех унифицированные требования и развивающие воздействия (в частности, в ходе реализации традиционной системы физического воспитания) имеют различный развивающий эффект в силу имеющихся у учащихся врождённых качеств, а также иных «внутренних» факторов развития.

Очевидно, что традиционная система физического воспитания в полной мере не решает задач физического развития, стимулирования мотивации к двигательной активности в равной степени для всех учащихся. Полученные в исследованиях результаты подтверждают высокую потребность практики в изменении подхода к организации физического воспитания

подростающего поколения с целью повышения эффективности последнего и необходимости формирования устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [1].

Внедрение компьютерных технологий в процесс обучения. В работах различных авторов используется целый ряд синонимичных терминов, тесно связанных с понятием «информационные образовательные технологии»: «информационные технологии обучения», «НИТО – новые информационные технологии в обучении», «современные информационные технологии обучения», «СНИТ – средства новых компьютерных технологий», «НИТ образования», «технологии компьютерного обучения», «ЭКССТО – электронно-коммуникативные системы, средства и технологии обучения» и т.д [2].

Выделим одну группу программы, используемые непосредственно учащимися, а в другую – применяемые преподавателем в работе с учащимися. К 1-й группе относятся:

- 1) исследовательские моделирующие программы;
- 2) компьютерные тренажеры;
- 3) компьютерные контролирующие программы;
- 4) справочно-информационные системы.

К группе преподавательских программ относятся:

- 1) демонстрационные моделирующие программы;
- 2) программы генерации и проверки индивидуальных заданий.

Компьютерные контролирующие программы предназначены для осуществления функций контроля знаний и умений учащегося на всех этапах обучения. Компьютерный контроль должен предусматривать:

- 1) генерацию (или выбор из имеющегося банка) заданий в определенной учителем последовательности и предъявление их учащемуся;



2) предоставление учащемуся средств выполнения задания (экранный калькулятор, редактор текстов, возможности ввода ответов и т.п.);

3) количественную оценку результатов выполнения заданий; в текущем контроле возможен также анализ допущенных ошибок;

4) статистическую обработку результатов контроля по группе учащихся.

Каждый ученик, получая индивидуальное задание от преподавателя использует многочисленные справочные базы для выполнения поставленных целей. Это могут быть как классические источники информации, в виде учебников, методичек и т.д., так и оцифрованными версиями в медиа-сфере. Так у субъекта в разы повышаются шансы на нахождение необходимой информации в короткий срок, что увеличивает продуктивность [1], [5].

Для обеспечения наивысшего уровня образования задания, выдаваемые ученикам, должны отличаться индивидуальностью, так как такой подход развивает в субъекте способности к аналитическому и критическому мышлению. Современная база имеет крайне небольшое количество заданий, поэтому они должны составлять преподавателем самостоятельно или с помощью сторонних программ, которые позволяют в небольшой промежуток времени сгенерировать достаточно задач. Проверка может проводиться как в печатном, так и в электронном виде, по-скольку перевести из электронного вида в печатный не представляет особого труда.

Также в процессе обучения преподаватель может использовать электронные средства в виде презентаций, схем, электронных документов, видео и т.д. для обеспечения наибольшей эффективности в образовательной части вопроса.

**Выводы.** Подведём итог. Внедрение

новых способов и технологий позволяет значительно увеличить эффективность образовательного процесса, по сравнению с более консервативными методами. Результатом этого становится повышенная заинтересованность учащихся в следовании здоровому образу жизни, отсюда высокая усидчивость и повышенный уровень физической активности. Возникновение новых способов подготовки (как теоретической, так и практической частей) позволяет решить многие проблемы, появляются возможности физического воспитания. Это способствует развитию физического и духовного здоровья учащегося, укреплению их жизненной позиции в следствие качественного повышения уровня их физкультурной грамотности. Всё это приводит к выводу, что при комплексном подходе в применении методик и внедрении технологий образование в большей степени позволяет рассмотреть индивидуальные способности ребёнка и при качественном подходе очень эффективно развивать их.

#### **Использованная литература:**

- 1) Гараева Екатерина Сберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании, - 2013г. (стр.1-3)
- 2) Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике, - 2017г. (стр.84-86).
- 3) Ревенко Е.М., Сальников В.А. Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития/Образование и наука. Том 19, №2., - 2017г. (стр.173-174).
- 4) Бордовский Г.А., Извозчиков В.А. Новые технологии обучения; вопросы терминологии, - 1993 г. (стр.12-15)
- 5) Долинер Л.И., Грохульский М.С., Стариченко Б.Е. Пользовательская информатика. Оболочка Windows и ее приложения, - 1996 г. (150 с)



ADBTİA

6) Евсеев В.В., Намазов А.К., Сущенко В.П., Шарнин Н.П., Физическое воспитание в модернизирующейся образовательной среде, – Стратегические направления реформирования ВУЗовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого, - 2018

7) Евсеев В.В., Сущенко В.П., Намазов А.К., Шарнин Н.П., Физическая культура: формирование мотивации студентов к двигательной активности и здоровьесбережению, - XIII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» №2, с 616-624, - 2018

8) Евсеев В.В., Намазов А.К., Шарнин Н.П. Физическая культура и её ценности в структуре жизнедеятельности – Стратегические направления реформирования ВУЗовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого, - 2018

9) Сущенко В.П., Намазов А.К., Евсеев В.В. Здоровье – сберегающий вектор физического воспитания. XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» №1, с. 366-372, - 2017

### **Tələbələrin fiziki tərbiyəsi sahəsində müasir təlim texnologiyaları**

A.K.Namazov(e-mail:  
kuem@list.ru),A.Y.Burova, K.A.Namazov  
Ulu Pyotrın Sankt-Peterburq Politexnik

Universiteti

N.B.Məcidov  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və  
İdman Akademiyası

Y.N. Boyakova  
P.F. Lesqaft adına Milli Dövlət Bədən  
Tərbiyəsi, İdman və Sağlamlıq Universiteti

**Annотasiya:** məqalə ali məktəblərdə tədrisin yüksəldilməsinin yeni səviyyəyə qaldırılması üçün müasir təlim texnologiyalarını tətbiq edilməsinin vacibliyi və tələbələrə fiziki tərbiyə ilə məşğul olmağa və sağlam həyat tərzi aparmağa motivləşdirməkdən bəhs edir.

**Açar sözlər:** tələbə, fiziki tərbiyə, motivasiya, iş qabiliyyəti, təlim strategiyası, sağlamlaşdırıcı təbabət.

### **Modern educational technologies in the field of physical education of students**

A.K.Namazov (e-mail: [kuem@list.ru](mailto:kuem@list.ru)),  
A.Y.Burova, K.A.Namazov  
Peter the Great Polytechnic University of St.  
Petersburg, St. Petersburg

N. B.Majidov  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Education and Sport

Y.N.Boyakova  
St. Petersburg branch of Financial University  
under the Government of the Russian  
Federation

**Annotation:** this article discusses the need to use modern educational technologies to raise teaching at universities of physical education to a qualitatively new level and motivate students to engage in physical education and follow a healthy lifestyle.

**Keywords:** student, physical education, motivation, working capacity, educational strategy, wellness medicine