

8. Shapiro, A.A. (2013), *Technical training of girls 8-10 years old engaged in rhythmic gymnastics: methodological development*, Sochi.

**Контактная информация:** Velengursky@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

УДК 379.8.092.2

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА**

*Татьяна Евгеньевна Веселкина*, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург; *Ольга Геннадьевна Румба*, доктор педагогических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск; *Сергей Владимирович Кононов*, кандидат педагогических наук, *Светлана Алексеевна Романченко*, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург

### **Аннотация**

Статья посвящена проблеме нормирования двигательной активности студенческой молодежи. Подходы к её решению рассматриваются с учётом опыта Пандемии, а также исходя из необходимости формирования у людей понимания, потребности и возможностей ежедневного достижения локомоторных норм. Для реализации замысла педагогической работы потребовалась информация об особенностях двигательной активности студентов в разные периоды календарного года с дифференциацией его на тёплое и холодное время. Цель исследования – выявление особенностей двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года. Организация и методы исследования: Исследование проводилось с октября по декабрь 2022 года на базе Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Были применены методы опроса в виде анкетирования, математико-статистической обработки данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация. Всего опрошено 160 студентов в возрасте 17–23 лет. Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам исследования, студенты нефизкультурных вузов больше двигаются в тёплое время года, причём как в рамках организованной физкультурной деятельности, так и в фоновом режиме повседневного быта. Большинство имеют то или иное спортивное оборудование и инвентарь, а также предпочитают активный и смешанный виды отдыха. Вывод: Целесообразным является формирование у студентов опыта самостоятельной физкультурной деятельности в дистанционном режиме под руководством специалиста и сопутствующее повышение их физкультурной грамотности, что может реализовываться посредством адресно ориентированных учебно-методических разработок.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, нефизкультурные вузы, периоды календарного года, дополнительные физкультурные занятия, организационные аспекты физкультурных занятий, содержание физкультурных занятий, дистанционное обучение, анкетирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p83-88

## **RESULTS OF THE STUDY OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF A NON-SPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN DIFFERENT PERIODS OF THE CALENDAR YEAR**

*Tatiana Evgenievna Veselkina*, the candidate of pedagogical sciences, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University; *Olga Gennadyevna Rumba*, the doctor of pedagogical sciences, professor, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, North-Eastern Federal University, Yakutsk; *Sergey Vladimirovich Kononov*, the candidate of pedagogical sciences, *Svetlana Alekseevna Romanchenko*, the candidate of pedagogical sciences,

### **Abstract**

The article is devoted to the problem of rationing the motor activity of students. We consider approaches to dealing with the matter taking into account the experience of the Pandemic period and the necessity to form people's awareness, motivation and opportunities for daily achievement of locomotor norms. To implement the idea of this pedagogical work, we needed the information on the peculiarities of students' motor activity in different periods of the calendar year such as in warm and cold seasons. The aim of the study is to identify the features of the motor activity of students of a non-sport university in different periods of the calendar year. Organization and methods of research: The study was conducted from October to December 2022 in Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University. We used various survey methods, such as questionnaires, mathematical and statistical data processing, and also some general logical methods of theoretical research, namely, analysis, generalization, systematization. A total of 160 students aged 17-23 years were interviewed. The results of the study and their discussion. According to the results of the study, students of non-sport universities move more during the warm season, both in organized physical education activities and in their everyday life. Most of the students have some kind of sports equipment and prefer active and mixed types of recreation. Conclusion: It is expedient to help students to obtain experience in independent physical culture activities in remote mode under the guidance of a specialist and to increase students' physical culture literacy, which can be implemented through targeted educational and methodological elaborations.

**Keywords:** physical activity, students, non-sport universities, calendar year periods, additional physical education classes, organizational aspects of physical education classes, the content of physical education classes, distance learning, questionnaires.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Проблеме поддержания оптимальной двигательной активности человека в технологически развитом мире посвящено много исследований как в сфере физической культуры, так и в сфере медицинских наук [1, 3, 4, 6]. Однако она остаётся достаточно острой прежде всего потому, что основой её преодоления является наличие у самого человека понимания, потребности и возможностей ежедневного достижения локомоторных норм. Вместе с тем Пандемия коронавирусной инфекции внесла новые факты в представления о перспективах разрешения проблемы. Опыт самоизоляции населения предоставил эксклюзивные данные о массовых последствиях гиподинамии для здоровья, о возможностях дистанционных физкультурных занятий (в том числе в домашних условиях), об эффективных способах мотивации к нормированию двигательной активности.

На кафедре «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I (далее – ПГУПС) в 2021-2022 гг проведены разносторонние исследования по обобщению опыта дистанционного обучения студентов нефизкультурного вуза физической культуре [2, 5]. По результатам исследований сформировано понимание, что, с одной стороны, для большинства студентов не свойственны инициатива к самостоятельной физкультурной деятельности и грамотность в её организации, что обуславливает у них потребность в руководстве этой деятельностью. С другой стороны, в опыте дистанционного обучения самым ценным для большинства стала возможность свободного планирования времени своих занятий и выбора их содержания. На основании этих данных возникла идея формирования у студентов привычки к самостоятельным физкультурным занятиям через практику дистанционного взаимодействия с преподавателем в соответствующие периоды учебного года (сессия, каникулы, творческие командировки, экспедиционные выезды и т. п.). В рамках планируемого возникла необходимость в получении информации об особенностях двигательной активности студентов в разные периоды календарного года с дифференциацией его на тёплое и холодное время, когда доступны разные варианты физкультурных занятий.

Таким образом, цель исследования состоит в выявлении особенностей двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с октября по декабрь 2022 года. Оно включало анкетирование студентов ПГУПС, обучающихся на 1–3 курсах разных факультетов, обработку и обобщение полученных результатов. Всего было опрошено 160 студентов в возрасте 17–23 лет, из которых юношей 63 человека (39,4%), девушек – 97 (60,6%).

Для проведения исследования была взята анкета, разработанная Е.С. Борисовым в рамках его работы по научному обоснованию технологий нормирования двигательной активности студентов, обучающихся в регионах с продолжительными суровыми зимами (на примере Республики Саха (Якутия)) [4, 5]. Данная анкета и полученные автором результаты пока не опубликованы.

Таким образом, основными методами исследования являются опрос в виде анкетирования, математико-статистическая обработка данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В анкетировании приняли участие 160 студентов ПГУПС, из которых 88,8% относятся к основной медицинской группе, 8,1% – к специальной, 3,1% – к подготовительной. Подавляющее большинство (84,4%) посещают в среднем 1–2 занятия в неделю по физической культуре в вузе.

На рисунке 1 представлены данные о двигательной активности студентов в разные периоды календарного года, согласно которым более половины респондентов (56,3%) больше двигаются в тёплое время года и более трети (37,5%) – одинаково двигаются в тёплое и холодное время.

Большинство вопросов анкеты были дифференцированы на два варианта ответа – для тёплого времени года и для холодного. В частности, это позволило установить, что от дома до места учёбы на транспорте добираются в тёплое время года 62,5% опрошенных, в холодное время – 81,3%. В обратном направлении (от места учёбы до дома) на транспорте добираются 70,0% и 77,5% соответственно. Остальные респонденты в разных соотношениях варьируют способы передвижения. При этом продолжительность пути для большинства (более 60%) составляет от 30 минут.

В отношении пользования лифтом установлены практически идентичные показатели, независимо от времени года. При этом половина студентов (47–50%) указали, что в случае, когда надо подняться на 1–2 этажа, они всегда идут пешком. 16–19% отметили, что пользуются лифтом во всех случаях. 12–15% – наоборот, всегда стараются подниматься по лестнице пешком. Остальные варианты ответов были выбраны либо теми, у кого в доме нет лифта, либо теми, кто живёт на нижних этажах.

На рисунке 2 представлены данные о предпочитаемых студентами видах отдыха, согласно которым в тёплое время года 55,0% выбирают активный отдых и 31,3% – смешанный, в холодное время года 43,8% выбирают смешанный отдых, 31,9% – активный. Пассивный отдых в холодное время года выбирают в два раза больше респондентов, чем в тёплое: 24,4% и 13,8% соответственно.

В числе имеющегося в личном пользовании спортивного инвентаря и оборудования 49,4% указали мобильные силовые тренажёры для атлетических занятий (пр., гантели, гири и т.п.); 47,5% – средства скоростного механического передвижения (пр., велосипеды, механические самокаты и т.п.); 41,3% – игровой инвентарь (пр., мячи, ракетки и т.п.); 31,3% – средства скоростного передвижения по снегу (пр., лыжи, сноуборды и т.п.). Стационарные тренажёры и туристическое снаряжение имеются в среднем у 10% опрошенных.

В качестве наиболее привлекательных видов двигательной активности студенты назвали: спортивные игры (45,0%), передвижение на велосипеде (35,0%), фитнес-аэробику (34,4%), плавание (33,8%), оздоровительную ходьбу и атлетическую гимнастику (по

28,7%).

Вопрос о дополнительных физкультурных занятиях был разнесён на два – о занятиях в секциях под руководством специалиста и о самостоятельных занятиях с дифференциацией ответов по периодам календарного года. Согласно полученным данным (рисунок 3), под руководством специалиста регулярно занимаются 56,3% студентов в тёплое время года и 51,3% – в холодное; самостоятельно – 73,1% и 48,1% соответственно.

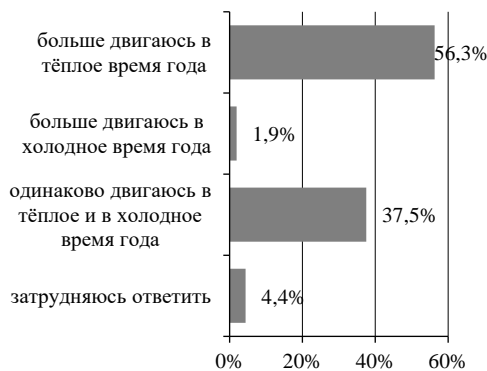


Рисунок 1 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос о величине их двигательной активности в тёплое и холодное время года

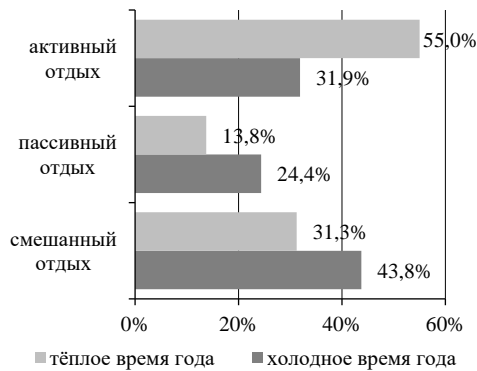


Рисунок 2 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос о предпочитаемых видах отдыха в тёплое и холодное время года

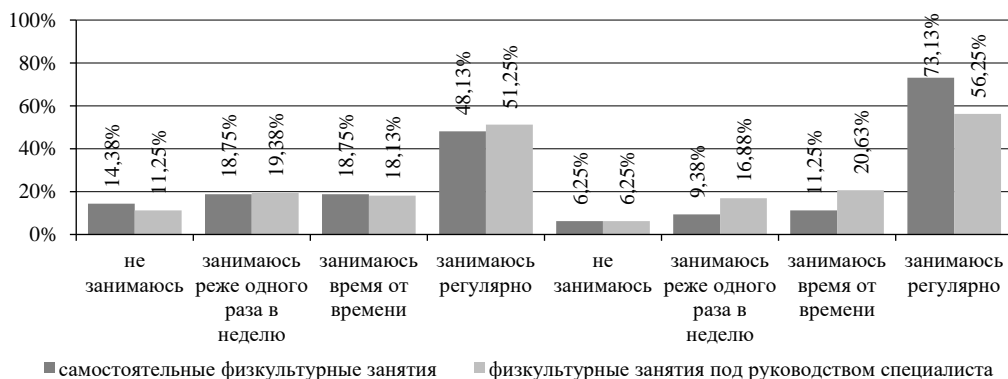


Рисунок 3 – Ответы студентов ПГУПС на вопросы о дополнительных физкультурных занятиях в тёплое (верхняя часть рисунка) и холодное (нижняя часть рисунка) время года

Из числа тех, кто посещает физкультурные занятия под руководством специалиста, 68,8% занимаются 3-4 раза в неделю, 25,0% – 1-2 раза. Продолжительность занятий составляет час-полтора у 65,0% опрошенных, 40–60 минут – у 23,8%. К числу основных видов двигательной активности в данном случае относятся атлетическая гимнастика (37–47% в разные периоды календарного года), плавание (24–25%), аэробика (15–20%).

Регулярность самостоятельных физкультурных занятий в основном составляет 1-2 раза в неделю (58,1% – в тёплое время года, 65,0% – в холодное). При этом для тёплого времени характерна тенденция увеличения количества занятий до 3-4 раз в неделю (14,4% и 10,6% соответственно) и до 5-6 раз в неделю (8,8% и 3,1% соответственно), а для холодного – снижение регулярности занятий (18,8% и 21,3% соответственно). Продолжительность самостоятельных занятий в основном составляет 40–60 минут (51,9% – в тёплое время года, 58,8% – в холодное). Кроме того, для этого показателя также характерно увеличение в тёплое время года: до часа-полтора (17,5% и 13,1% соответственно) и свыше полутора часов (10,6% и 6,3% соответственно). Наиболее привлекательными видами двигательной активности для самостоятельных занятий в тёплое время года являются

оздоровительная ходьба (42,5%) и велосипедные прогулки (37,5%); в холодное время – прогулки на лыжах (37,5%) и утренняя гимнастика (25,0%).

Основными местами дополнительных физкультурных занятий являются фитнес-центры (53–56%) и студенческие спортивные клубы (19–25%).

В целом, студенты в основном считают свою двигательную активность достаточной для организма – более 45%. Вместе с тем, 23,7% отметили, что данный показатель достаточен в тёплое время года, но недостаточен в холодное (рисунок 4).

Большинство опрошенных (около 70%) ответили, что хотели бы овладеть технологиями или методиками, которые позволяли бы им самостоятельно нормировать двигательную активность в разные периоды календарного года (рисунок 5).

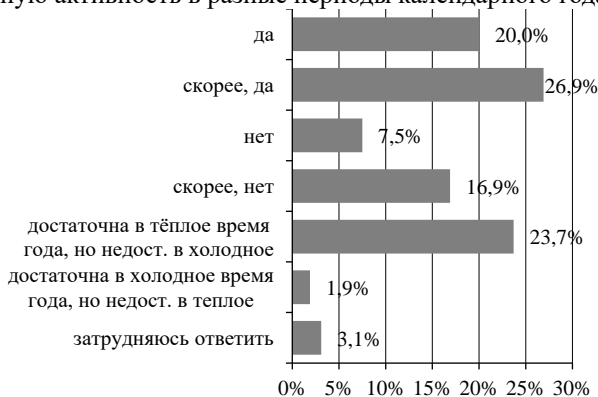


Рисунок 4 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос, считают ли они свою двигательную активность достаточной в тёплое и холодное время года



Рисунок 5 – Ответы студентов ПГУПС на вопрос, хотели бы они овладеть технологиями или методиками, позволяющими нормировать двигательную активность в разное время года

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты нефизкультурных вузов больше двигаются в тёплое время года, причём как в рамках организованной физкультурной деятельности, так и в фоновом режиме повседневного быта. Кроме того, в основном они осознанно относятся к проблеме нормирования двигательной активности, что выражается в количестве посещающих дополнительные физкультурные занятия и в наличии желания овладеть соответствующими технологиями. Большинство имеют то или иное спортивное оборудование и инвентарь, а также предпочитают активный и смешанный виды отдыха.

В целом, это позволяет сделать вывод о целесообразности формирования у студентов опыта самостоятельной физкультурной деятельности в дистанционном режиме под руководством специалиста и о сопутствующем повышении их физкультурной грамотности, что может реализовываться посредством адресно ориентированных учебно-методических разработок.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Сравнительный анализ соматометрических и орхидометрических показателей юношей, проживающих в Республике Саха (Якутия), занимающихся и не занимающихся спортом / Л.И. Аржакова, Д.К. Гармаева, А.А. Лыткина, С.П. Винокурова, В.А. Макарова, Е.П. Птицына // Якутский медицинский журнал. – 2022. – № 3 (79). – С. 112–115.
2. Опыт построения дистанционного обучения физической культуре в вузе в период Пандемии / Т.Е. Веселкина, О.Г. Румба, Н.В. Карманова, С.В. Кононов // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1 (81), – С. 65–73.

3. Зыков А.В. Влияние физической культуры на качество жизни / А.В. Зыков, А.М. Чудайкин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – № 2 (92). – С. 86–95.
4. Об особенностях дополнительных физкультурных занятий студентов в Республике Саха (Якутия) / О.Г. Румба, Е.С. Борисов, Д.К. Гармаева, А.Н. Ким, Н.В. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №. 12 (214). – С. 491-497.
5. Педагогический опыт организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в дистанционном режиме в период Пандемии / О.Г. Румба, Т.Е. Веселкина, А.Н. Ким, Е.Н. Копейкина, Е.С. Борисов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Том 10, № 2, – С. 133–145.
6. Смоленский А.В. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека / А.В. Смоленский, Н.В. Капустина, Н.Н. Хафизов // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2018. – Т. 2. – №1-1. – С. 57–61.

#### REFERENCES

1. Arzhakova, L.I., Garmaeva, D.K., Lytkina, A.A., Vinokurova, S.P., Makarova, V.A. and Ptitsyna, E.P. (2022), "Comparative analysis of somatometric and orchidometric indicators of young men living in the Republic of Sakha (Yakutia), engaged and not engaged in sports", *Yakut Medical Journal*, No.3 (79), pp. 112–115,
2. Veselkina, T.E., Rumba, O.G., Karmanova, N.V. and Kononov, S.V. (2022), "The experience of organizing distance learning of physical culture at a university during a Pandemic", *Physical Culture and Health*, No. 1(81), pp. 65–73.
3. Zykov, A.V. and Chudaykin, A.M. (2021), "The influence of physical culture on the quality of life", *Pedagogical Journal of Bashkortostan*, No. 2 (92), pp. 86–95.
4. Rumba, O.G., Borisov, E.S., Garmaeva, D.K., Kim, A.N. and Savvina, N.V. (2022), "On specificity of additional physical education classes for students in the Republic of Sakha (Yakutia)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 491-497,
5. Rumba, O.G., Veselkina, T.E., Kim, A.N., Kopeikina, E.N. and Borisov, E.S. (2022), "Pedagogical experience of organizing physical culture and sports activities of students in distance learning mode during the Pandemic", *Science and Sport: modern trends*, No. 10 No.2, pp. 133–145,
6. Smolensky, A.V., Kapustina, N.V. and Khafizov, N.N. (2018), "The health-improving value of walking as a method of preventing diseases and increasing human life expectancy", *RMJ. Medical Review*, Vol. 2. No.1-1, pp. 57–61.

**Контактная информация:** belomoina@yandex.ru, RumbaOlga@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 25.03.2023*

**УДК 796.07**

### **СОСТОЯНИЕ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К ПРЕДСТОЯЩЕМУ СОРЕВНОВАНИЮ**

*Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Андрей Алимжанович Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург; Юрий Михайлович Пахомов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Анна Александровна Кряклина, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, Санкт-Петербург; Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Леонидовна Бондарчук, старший преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В работе анализируются показатели ряда тестов, отражающих динамику состояния готовности на этапе предсоревновательной подготовки спортсмена. Доказывается, что одним из ведущих условий, определяющих успешность выступления на соревновании, является однонаправленность