

2. Герасименко А.П. Основы технико-тактического мастерства юных футболистов : учебно-методическое пособие / А.П. Герасименко. – Волгоград : Волг. гос. акад. физ. культуры, 2006. – 92 с.
3. Карпов В.Ю. Содержание технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В.Ю. Карпов, Р.Е. Петрунин, А.В. Родин // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 4 (18). – С. 271–273.
4. Кудинова, В.А. Модели управления качеством физкультурно-спортивной деятельности в субъектах Российской Федерации (на примере Волгоградской области): монография / В.А. Кудинова. – Волгоград : ВГСХА, 2012. – 255 с.
5. Особенности применения копинг-стратегий в любительском футболе / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.И. Шарагин, А.Д. Калинин, М.Н. Комаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 322–326.
6. Портнов, Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Портнов Юрий Михайлович. – Москва, 1989. – 51 с.
7. Самооценка личности как фактор, определяющий мотивационную сферу спортсмена / В.И. Шарагин, В.Ю. Карпов, А.С. Махов, Н.Г. Пучкова, А.Н. Авдеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 389–393.
8. Характеристика технико-тактических действий футболиста защитника в атаке / С.В. Филатов, Э.А. Аленуров, И.С. Погосова // Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме: материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Электронный ресурс. – Москва, 2019. – С. 203–204.

#### REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Akimov, A.A. and Belyaev, V.V. (2020), “Mini-football is an effective means of increasing the physical and mental performance of students”, *Innovatics of physical culture and sport, materials of All-Russian science and practice conference with international participation*, Moscow, pp. 58–60.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Sharagin, V.I., Kalinin, A.D. and Komarov, M.N. (2018), “Features of application of coping strategies in amateur football”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 166, No. 12, pp. 322–326.
3. Gerasimenko, A.P. (2006), *Fundamentals of technical and tactical skills of young footballers: training manual*, Volgograd.
4. Karpov, V.Yu., Petrunin, R.E. and Rodin, A.V. (2011), “The content of the technical training of athletes in team sports”, *Bulletin of Sochi State University of Tourism and Resort Business*, Vol. 18, No. 4, pp. 271–273.
5. Kudina, V.A. (2012), *Models of quality management of sports and sports activities in the Russian Federation (on the example of the Volgograd region): monograph*, Volgograd.
6. Portnov, Yu.M. (1989), *Theoretical and methodological basis of preparation of the qualified athletes in team sports*, dissertation, Moscow.
7. Sharagin, V.I., Karpov, V.Yu., Makhov, A.S., Puchkova, N.G. and Avdeeva, A.N. (2018), “Personality self-assessment as defining factor of athlete's motivation sphere”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 389–393.
8. Filatov, S.V., Alenurov, E.A. and Pogoseva, I.S. (2019), “Characteristics of the technical and tactical actions of a defensive player in attack”, *Physical rehabilitation and sport at the recreation and tourism, materials of I All-Russian science and practice conference of youth scientists*, Moscow, pp. 203–204.

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

*Статья поступила в редакцию 20.03.2021*

**УДК 796.011.3**

#### **ОПЫТ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Магомед Шахбанович Магомедов**, старший преподаватель, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

#### **Аннотация**

В теоретическом исследовании проанализирован опыт изучения физической активности студентов. Представлены данные по количеству часов занятий ФК в неделю, предпочитаемые виды фитнеса и спорта, а также гендерные особенности двигательной активности. Кроме того, представлен зарубежный опыт изучения физической активности, в том числе киберспортсменов (США, Турция, Южная Корея). Практическая значимость исследования заключается в систематизации, обобщении уровня физической активности студентов, в рекомендациях ее увеличения, в высокой значимости со стороны студентов мастер-классов отдельно для юношей и девушек, с краткой информацией о энергозатратах на тренировке, укрепляемых мышцах, возможных ошибках при выполнении, возможностях выполнять комплексы в домашних условиях.

**Ключевые слова:** теоретический анализ физической активности, студенты, оздоровительная ФК, число шагов в сутки, физическая активность киберспортсменов.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p254-258

#### **EXPERIENCE OF STUDYING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY**

*Magomed Shahbanovich Magomedov, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

#### **Abstract**

The theoretical study analyzes the experience of studying the physical activity of students. Data on the number of hours of FC classes per week, preferred types of fitness and sports, as well as gender characteristics of motor activity are presented. In addition, the foreign experience of studying physical activity, including esports athletes (USA, Turkey, South Korea), is presented. The practical significance of the study lies in the systematization, generalization of the level of physical activity of students, in the recommendations for its increase, in the significance of the students of master classes separately for boys and girls, with brief information about energy consumption in training, strengthened muscles, possible mistakes when performing, opportunities to perform complexes at home.

**Keywords:** theoretical analysis of physical activity, students, wellness program, number of steps per day, physical activity of esports players.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Проблема низкого уровня движений не вызывает сомнения, это подтверждается многочисленными данными [3, 6], результатами международного опросника по физической активности (IPAQ). Основным источником получения информации о ЗОЖ более 60% опрошенных всех категорий населения считают интернет и средства массовой информации. Регулярная и разумная физическая активность становится одним из наиболее рекомендуемых видов здорового поведения человека [4]. Следует отметить, что за рубежом активно разрабатываются и внедряются различные форматы двигательной активности для студентов, включая «неформальный спорт», спортивное ориентирование на учебных занятиях по ФК, короткие функциональные тренировки по 15–30 минут, где современные технологии тесно взаимосвязаны с ФК и спортом [1, 5, 6, 7]. В нашей стране необходимо преобразование учебных занятий по ФК и деятельности спортивного клуба [1, 2, 3], учитывая международный опыт.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Рассмотрим физическую активность студентов технического университета (Россия, 2020 год), так недельная двигательная активность юношей составила 6,2 часа, что соответствует рекомендациям ВОЗ. Физическая активность девушек лишь 4,5 часа в неделю (автор М.М. Колокольцев). Более 25% юношей относятся к высокому уровню физической активности, определяемой с помощью краткой формы опросника физической активности IPAQ-SF. Далее 62% юношей отнесены к среднему уровню, а 12,7% к низкому. Физическая активность девушек такова: 16,1% – высокий уровень, 41,4% – средний и

42,5% – низкий. Результаты юношей с низким уровнем физической активности по всем двигательным тестам ниже показателей юношей с высоким и средним уровнем. В шести контрольных тестах результаты девушек с низким уровнем хуже результатов студенток с высоким уровнем. Достоверных различий между результатами тестов девушек с низким и средним уровнем недельной физической активности нет. Исследование показывает значительное число низкого уровня движений среди девушек, для них необходимо разработать стимулы занятий, программы занятий [9].

Далее проанализируем опыт разработки и апробации методики физического воспитания девушек, ориентированную на коррекцию избыточного веса (2019 год). В эксперименте участвовали студентки с избыточным весом ( $n = 86$ ), из них 42 девушки составили ЭГ и 44 студентки КГ (М.М. Колокольцев). В ЭГ применялась методика «перевернутый класс», предполагающая самостоятельное изучение материала на электронных гаджетах или в интернете; последующий детальный анализ полученных знаний на занятиях и выполнение выбранных комплексов. КГ занималась по стандартной программе ЭДФКиС. В завершении эксперимента у студенток ЭГ наблюдалось снижение массы тела на 12,6%, улучшение функциональных характеристик сердечно-сосудистой системы, повышение показателей силовых и двигательных способностей. Индекс массы тела соответствовал нормальным значениям у 47,6%. Индекс массы тела снизился на 13,8% у 28,6% девушек. Индекс массы тела не изменился у 23,8% обследуемых. Данные показатели свидетельствуют об эффективности методики «перевернутого класса» и выбранных средств физического воспитания. Девушки КГ показали более низкие результаты, чем студентки экспериментальной группы [10].

Следующий пример изучения двигательной активности и предпочитаемых видов оздоровительной ФК, это пример анкетирования студентов в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина (автор А.А. Шахов). Так опрашиваемые отметили формы физических упражнений, присутствующие в их жизни: уроки ФК – 61%; самостоятельные формы занятий – 57%, секции – 15%, тренировки в фитнес центрах – 13%. Основной стимул занятий, это гармоничное телосложение – 60%; улучшение уровня здоровья – 50%; стремление к спортивному результату – 20%, досуг – 25%.

В анкетировании студенты выделили наиболее интересные фитнес программы: силовые тренировки – 46%, оздоровительная аэробика – 44%, стретчинг – 21%, пилатес – 17%. Стоит заметить, что фитнес приложения используют 10% респондентов, наиболее популярными приложениями являются «Nike Training», «Nike Run», «MyFit», «FatSecret». Интересен тот факт, что из спортивных мероприятий опрашиваемые выбрали: мастер классы – 50%, дни здоровья – 39%, соревнования по различным видам спорта – 36%, возможность сдать нормативы ГТО – 10%. Это свидетельствует о потребности узнать больше о средствах коррекции телосложения, о здоровье, функциональном состоянии и методиках его улучшения [8]. Поэтому в стимулировании двигательной активности обучающихся следует проводить такие мастер-классы отдельно для юношей и девушек, с краткой информацией о энергозатратах на тренировке, укрепляемых мышцах, возможных ошибках при выполнении, возможностях выполнять комплексы в домашних условиях.

Рассмотрим зарубежный опыт изучения уровня физической активности молодежи, а именно молодых людей, увлекающихся киберспортом. Возраст киберспортсменов  $19,9 \pm 2,2$  лет, их общее число составило 137 спортсменов, в том числе 27 из Турции, 47 из Южной Кореи и 63 из США. Данные были собраны по электронной почте из спортивных клубов, проанализированы спортсмены, представляющие свою страну на международных соревнованиях. В результате индекс массы тела киберспортсменов составил  $26,0 \pm 1,8$  усл.ед. Количество шагов в сутки составило  $6646 \pm 3400$ , а суточные часы киберспорта –  $9,3 \pm 1,1$ . Индекс массы тела спортсменов, в изучаемых странах был практически идентичен. Количество шагов физической активности было определено как 5255 шагов в США, 7785 шагов в Южной Корее и 7909 шагов в Турции. Ежедневный час киберспорта уста-

новлен в США 9,6 часа, Турции 9,2 часа и Южной Кореи 8,9. Выявлено, что с увеличением времени занятий киберспортом индекс массы тела увеличивается, а количество шагов физической активности уменьшается. Исследование показало, что индекс массы тела превышает значения нормы, а уровень шагов в сутки недостаточен, особенно в США, поэтому для таких спортсменов необходимы специальные программы физической активности, для того чтобы не допустить дальнейшего ухудшения здоровья [11].

Выводы. Обобщение опыта стимулирования физической активности студентов показывает, что значительное число низкого уровня движений выявлено среди девушек, и что именно для них необходимо разработать стимулы занятий, привлекательные программы занятий. В анкетировании студенты выделили наиболее интересные фитнес программы: силовые тренировки – 46%, оздоровительная аэробика – 44%, стретчинг – 21%, пилатес – 17%. Из спортивных мероприятий опрашиваемые выбрали: мастер классы – 50%, дни здоровья – 39%, соревнования по различным видам спорта – 36%. Индекс массы тела киберспортсменов (США, Турция, Южная Корея) составил  $26,0 \pm 1,8$  усл.ед. Количество шагов в сутки киберспортсменов составило  $6646 \pm 3400$ , а суточные часы киберспорта  $9,3 \pm 1,1$ . Поэтому необходимы специальные программы физической активности, для того чтобы не допустить дальнейшего ухудшения здоровья в киберспорте.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова И.Н. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 21–25.
2. Барковский Е.С. Оценка дистанционного обучения студентов экономического университета в период март-апрель 2020 года / Е.С. Барковский, В.В. Вуколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 14–17.
3. Здоровьесберегающие технологии в процессе иноязычной подготовки / Е.А. Гаврилова, Ю.Н. Бузина, К.В. Тростина, Л.Г. Ким // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под научной редакцией Л.Б. Андриященко, С.И. Филимоновой. Москва, 2020. – С. 376–381.
4. Сущность индивидуализации физической подготовки обучения женщин 40–55 лет средствами дистанционного обучения / М.А. Гиття, Р.Р. Пихаев, Н.М. Нуцалов, И.В. Цветкова // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 4 (76). – С. 31–34.
5. Магомедов М.Ш. Анализ патентов, авторских свидетельств и баз данных в сфере физической культуры и спорта / М.Ш. Магомедов, А.А. Бетмирзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 202–205.
6. Нуцалов Н.М. Пути активизации двигательной активности студентов и приобщения к самостоятельным тренировкам / Н.М. Нуцалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 263–266.
7. Нуцалов Н.М. Правила составления индивидуальных программ физических занятий в высших учебных заведениях с целью оздоровления студентов / Н.М. Нуцалов, С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – № 6. – С. 31–35.
8. Современное состояние физической культуры студенческой молодежи / А.А. Шахов, А.А. Наумов, О.А. Стюшин, А.Н. Шевяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 568–573.
9. Kolokoltsev M.M. Physical activity of the university's senior students / M.M. Kolokoltsev, W. Jagiello // Physical Education of Students. – 2020. – Vol. 24, No. 1. – P. 31–39.
10. Integrative pedagogical technique of physical education of female students with overweight / M.M. Kolokoltsev, R.A. Ambartsumyan, N.V. Tretyakova, W. Jagiello, T.S. Yermakova // Physical Education of Students. – 2019. – Vol. 23, No. 6. P. 306–312.
11. Lis A. Mapping the intellectual and conceptual structure of physical education research: Direct citation analysis / A. Lis, M. Tomanek // Physical Education of Students. – 2020. – Vol. 24, No. 5. – P. 259–264.

REFERENCES

1. Antonova, I.N., Shutova T.N. and Efremova N.G. (2019), "Ways of development of the department of physical Education in an economic university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 21–25.
2. Barkovsky, E.S. and Vukolov V.V. (2020), "Evaluation of distance learning of students of the University of Economics in the period March-April 2020", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 14–17.
3. Gavrilova, E.A., Buzina Yu.N., Trostina K.V. and Kim L.G. (2020), "Health-saving technologies in the process of foreign language training", *Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Moscow, pp. 376–381.
4. Gitty, M.A., Pikhaev R.R., Nutsalov N.M. and Tsvetkova I.V. (2020), "The essence of individualization of physical training for women aged 40–55 by means of distance learning", *Physical culture and health*, No.4 (76), pp. 31–34.
5. Magomedov, M.S. and Betmirzaev A.A. (2021), "Analysis of patents, copyright certificates and databases in the field of physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 202–205.
6. Nutsalov, N.M. (2020), "Ways of activating the motor activity of students and introducing them to independent training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 263–266.
7. Nutsalov, N.M. and Penyaeva S.M. (2018), "Rules for drawing up individual programs of physical activities in higher educational institutions for the purpose of improving students' health", *Scientific Review. Pedagogical sciences*, No. 6, pp. 31–35.
8. Shakhov, A.A., Naumov A.A., Styushin O.A. and Shevyakov A.N. (2020), "Modern state of physical culture of student youth", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 568–573.
9. Kolokoltsev, M.M. and Jagiello W. (2020), "Physical activity of the university's senior students", *Physical Education of Students*, Vol. 24, No. 1, pp. 31–39.
10. Kolokoltsev, M.M., Ambartsumyan R.A., Tretyakova N.V., Jagiello W. and Yermakova T.S. (2019), "Integrative pedagogical technique of physical education of female students with overweight", *Physical Education of Students*, Vol. 23, No. 6, pp. 306–312.
11. Lis, A. and Tomanek M. (2020), "Mapping the intellectual and conceptual structure of physical education research: Direct citation analysis", *Physical Education of Students*, Vol. 24, No. 5, pp. 259–264.

**Контактная информация:** Magomedov.MS@rea.ru

*Статья поступила в редакцию 26.02.2021*

**УДК 378.147**

**РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ФИЛИАЛЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ  
РАКЕТНЫХ ВОЙСК СТРАТЕГИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ**

*Александр Владимирович Малков, преподаватель, Филиал Военной академии Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого, г. Серпухов; Владимир Сергеевич Писковитин, преподаватель, Военная академия связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного, г. Санкт-Петербург; Наталья Федоровна Лукиянец, кандидат педагогических наук, доцент, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург; Эльдар Шахриярович Ковалев, преподаватель, Филиал Военной академии Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого, г. Серпухов; Равиль Рафаильевич Шипилов, помощник командира по физической подготовке – начальник физической подготовки, В/Ч 52168*