или откроется, боксер моментально проводит длинную атаку из 10 и даже 15 ударов во взрывном режиме.

Таблица 2 – Объем тренировок по основным направлениям на специально-подготовительном этапе

Дни недели	Утренняя тренировка		Вечерняя тренировка		Нагрузка на день
	Осн. направление	Объем, мин	Осн.направление	Объем, мин	
Понедельник	ОФП	40	СФП, СТТМ	120	Большая
Вторник	СФП	50	СФП	90	Средняя
Среда	ОФП	40	СФП, СТТМ	90	Большая
Четверг	СФП	50	СФП	90	Средняя
Пятница	ОФП	50	СФП, СТТМ	120	Большая
Суббота	ОФП	30	СФП	90	Средняя

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сборная команда Санкт-Петербурга одержала первое место во всероссийском командном турнире по боксу «Матч ТВ: Кубка победы» в 2022 году.

Сборная команда Санкт-Петербурга одержала первое место в общекомандном зачете чемпионата России по боксу, завоевав 3 золотых, 1 серебряную и 3 бронзовых медали.

ВЫВОДЫ

Тренировка на боксерском мешке является одним из составляющих фундамента мастерства боксера.

Каждая конкретная тренировка должна проводиться на определенном этапе и максимально приближать спортсмена к поставленной цели – к победе на ринге.

Необходимо контролировать возможности спортсмена переносить высокие физические нагрузки и его функциональные способности к восстановлению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимин А.В. Искусство побеждать нокаутом / А.В. Зимин. – Санкт-Петербург : Симпозиум, 2020. – 272 с.

2. Синицын Д.К. Развитие специальной силы боксёра на примере подготовки спортсменов высокой квалификации / Д.К. Синицын, А.В. Зимин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 384–387.

3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2001. – 400 с.

REFERENCES

1. Zimin, A.V. (2020), *The art of winning by knockout,* Symposium, St. Petersburg.

2. Sinitsyn, D.K. and Zimin, A.V. (2022), “The development of the special strength of the boxer on the example of the training of highly qualified athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1(203), pp. 384–387

3. Filimonov, V.I. (2001), *Pedagogical foundations of learning and improvement*, Insan Moscow.

Контактная информация: d.sinicin@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 09.11.2022

УДК 796.012.1

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Николай Иванович Синявский**, доктор педагогических наук, профессор, **Василий Васильевич Васильев**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, **Наталья

***Николаевна Нацаренус**, кандидат педагогических наук, доцент, **Екатерина Андреевны Моложж**, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы недельной двигательной активности студенток с помощью ее карт-схем, где представлен самоанализ видов двигательной деятельности в режиме учебной недели на основе нормативных требований. В ходе самоанализа 186 респондентов было выявлена зависимость степени объёма двигательной активности, занимающиеся физической культурой практически в ежедневном режиме от 540 мин и более составило 12%, далее представители, которые занимаются двигательной активностью от 420 мин до 539 мин -15%, следующая группа от 300 мин до 419 мин в неделю -15% , наиболее многочисленная группа до 299 мин (58%) – составляют студентки , которые занимаются редко.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, недельный режим, нормативные требования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p513-516

STUDY OF THE WEEKLY REGIME OF MOTOR ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS BASED ON REGULATORY REQUIREMENTS

***Nikolay Ivanovich Sinyavsky**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Vasily Vasilyevich Vasiliev**, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, **Natalia Nikolaevna Natsarenus**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Ekaterina Andreevna Molozh**, the post-graduate student, Surgut State Pedagogical University, Surgut*

Abstract

The article deals with the issues of weekly motor activity of female students with the help of the charts, where self-analysis of types of motor activity in the academic week mode is presented on the basis of regulatory requirements. During the self-analysis of 186 respondents, the dependence of the degree of the volume of motor activity was revealed, those engaged in physical culture almost daily from 540 minutes or more was 12%, then representatives who are engaged in motor activity from 420 minutes to 539 minutes -15%, the next group from 300 minutes to 419 minutes per week -15%, the most numerous group of up to 299 min (58%) consists of female students who rarely study.

Keywords: students, physical activity, weekly regime, regulatory requirements.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, достижения современной науки и техники минимизируют реализацию двигательного потенциала человека. Отмечается что, со снижением двигательной активности наблюдается ухудшение уровня здоровья, в том числе и студенческой молодежи. Обязательные учебные занятия не обеспечивают необходимый для студенток двигательный режим, поэтому они должны быть включены как составная часть в индивидуальные планы двигательной активности студентов [2, 3, 4].

Анализ научно-методической литературы показал в необходимости научного обоснования новых подходов, позволяющих решать задачи соответствия гигиеническим нормативным требованиям режима двигательной активности студенток и таким образом поддерживать жизнедеятельность их организма на уровне, обеспечивающем успешность освоения образовательных программ вуза [1, 5, 6].

Цель исследования проанализировать содержание недельной двигательной активности студенток на соответствие нормативным требованиям в возрастной группы от 18 до 24 лет.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Недельный объём видов двигательной активности студенток педагогического вуза исследовали у 186 респондентов с помощью специальных карт-схем. Студенткам предла-

галось провести самоанализ недельного объёма видов двигательной активности, которые они выполняют в режиме учебной недели. Ориентиром выполнения данного задания были гигиенические нормативы, которые представлены в государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК (ГТО). Недельный двигательный режим должен составлять 9 ч и 4 ч в каникулярное время для возрастной группы от 18 до 24 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Согласно рекомендациям к недельному двигательному режиму в возрастной группе от 18 до 24 лет (не менее 9 часов) в неделю. Соответственно для поддержания здоровья, необходимо от 75 минут умеренной аэробной двигательной активности в день для студента. Это значение можно использовать как установочную точку, регулируя интенсивность, учитывая индивидуальные физические особенности конкретного студента, что будет, способствовать повышению мотивации студентов к недельному двигательному режиму в данной возрастной категории.

В зависимости от степени объёма двигательной активности студенток педагогического вуза можно разделить на несколько основных групп (таблица). Первая группа – это активные студентки, занимающиеся физкультурой практически в ежедневном режиме от 540 мин и более (12%). Вторая группа, представители которой занимаются двигательной активностью культурой в неделю от 420 мин до 539 мин – 15%. Следующая третья группа, где студентки занимаются III группа от 300 мин до 419 мин в неделю – 15%. Четвертую группу (наиболее многочисленная) до 299 мин (58%) составляют респонденты, которые занимаются редко.

Таблица – Распределение студенток на группы зависимости от степени объёма двигательной активности

№ группы	Количество обучающихся	Количество обучающихся в%
I группа (540 мин и более)	23	12%
II группа (420 мин до 539 мин)	28	15%
III группа (300 мин до 419 мин)	28	15%
IV группа (до 299 мин)	107	58%

Анализ полученных данных карт-схем о видах двигательной деятельности показал, что наибольший вклад вносят обязательные учебные занятия в образовательной организации.

В ходе самоанализа вида двигательной деятельности как утренняя гимнастика была выявлено, что 16% студенток занимаются ежедневно, 10% респондентов занимаются эпизодически (от одного до трех раз в неделю), а 74% вообще не занимаются.

Распределение ответов студенток к видам двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня показал, что в общей сложности 34% опрошенных хотя бы иногда занимаются кратковременными физическими упражнениями.

По результатам социологического опроса выявлено, что созданы все условия для регулярных занятий спортивной секции, и нет никаких существенных препятствий, которые бы им это мешали делать. Почти 12% респондентов полагают, что они регулярно занимаются в спортивных секциях. Противоположную точку зрения разделяет около 88% опрошенных.

Наиболее популярные виды спорта у студенток – это спортивные танцы интерес к ним проявляют 20% опрошенных. Также в ТОР-5 вошли ОФП, гимнастика, волейбол, стретчинг. Основным видом двигательной активности, практикуемым студентками, являются самостоятельные занятия в доступных условиях: дома, в парках, на спортивных площадках. В настоящее время наиболее распространенный способ организации самостоятельных занятий студенток индивидуальный через интернет, а также занимаются с использованием мобильных приложений. Самостоятельные занятия физической культу-

рой предпочитают 59 человек 32%, а 68% студенток данный вид не применяется.

ВЫВОД

Оценивая динамику собственной недельной двигательной активности за последний год, каждая вторая студентка сообщила о ее стабильности и неизменности. Позитивные тренды (говорят, что уровень активности повысился) или негативные тенденции (говорят, что уровень активности понизился). В ежедневном режиме от 540 мин и более отмечают 12%, далее от 420 мин до 539 мин – 15%, следующая группа от 300 мин до 419 мин в неделю – 15%, наиболее многочисленная группа до 299 мин (58%) – составляют студентки, которые занимаются редко.

Таким образом, можно заключить, что для большинства студенток (58%) уровень недельной двигательной активности не меняется.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базанов А.Н. Двигательная активность студентов в течение недели / А.Н. Базанов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 68–72.

2. Мотивационное отношение студентов к здоровому образу жизни и выполнению испытаний ГТО / Н.Н. Безноско, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Н.Н. Нацаренус // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 34–36.

3. Двигательная активность и самоконтроль в процессе жизнедеятельности студентов / Д.А. Раевский, С.Б. Качалов, В.П. Румянцев, Е.В. Мамышев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 287–291.

4. Рыбачук Н.А., Двигательная активность студентов в процессе профессиональной подготовки / Н.А. Рыбачук, Ю.В. Помилуйко, С.С. Горбачев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 156–162.

5. Мудриевская Е.В. Двигательная активность студентов в период дистанционного обучения / Е.В. Мудриевская // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. – Омск, 2021. – С. 60–63.

6. Пащенко Л.Г. Двигательная активность и показатели физического здоровья студентов НВГУ в сравнительном аспекте / Л.Г. Пащенко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2017. – С. 194–197.

REFERENCES

1. Bazanov, A.N. (2021), “Motor activity of students during the week”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 16, No. 3, pp. 68–72.

2. Beznosko, N.N., Sinyavsky, N.I., Fursov, A.V. and Natsarenus, N.N. (2022), “Motivational attitude of students to a healthy lifestyle and the performance of TRP tests”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 34–36.

3. Rayevsky, D.A., Kachalov, S.B., Rumyantsev, V.P. and Mamyshev, E.V.(2019), “Motor activity and self-control in the process of students' life”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 287–291.

4. Rybachuk, N.A., Pomiluiko, Yu.V. and Gorbachev, S.S. (2019), “Motor activity of students in the process of professional training”, *Physical education and sports training*, No. 4 (30), pp. 156–162.

5. Mudrievskaya, E.V. (2021), “Motor activity of students during distance learning”, *Physical education and sport in the education system: current state and prospects. Materials of the International Scientific and Practical Conference*, Omsk, pp. 60–63.

6. Pashchenko, L.G. (2017), “Motor activity and indicators of physical health of students of NVSU in a comparative aspect”, *Promising areas in the field of physical culture, sports and tourism. Materials of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference*, Nizhnevartovsk, pp. 194–197.

Контактная информация: nsin1967@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 03.11.2022