

развитию спорта и высказывает свое мнение о вреде неправильного образа жизни [4].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Психологическая адаптация к условиям соревнований в игровых видах спорта / М.А. Кузьмин, С.Ю. Татарова, Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, И.Н. Антонова, С.Ю. Витько // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 24–26.
2. Повышение уровня физической подготовленности студентов юношей на основе включения функциональных уроков по аквааэробике в систему учебных занятий по физической культуре / Е.В. Любина, Т.Е. Сими́на, Ю.В. Шакирова, С.Ю. Татарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 192–197.
3. Татарова, С.Ю. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов : учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, – Москва : Финансовый университет, 2015. – 112 с.
4. Татарова, С.Ю. Эволюционные процессы развития России в оценках современной студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, О.П. Кокоулина, В.Б. Татаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 46.
5. Татарова, С.Ю. Эффективность совершенствования техники броска мяча в корзину у студентов баскетболистов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Теория и практика физической культуры – 2017. – № 2. – С. 58.
6. Татарова, С.Ю. Морфогенез физического здоровья и социализации студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов В.Б. Татаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 417-421.

#### REFERENCES

1. Kuzmin, M.A., Tatarova, S.Yu., Shakirova, Yu.V., Zhihoreva, V.A., Antonova, I.N. and Vitko, S.Yu. (2018), “Psychological adaptation to conditions of competitions in game sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 24-26.
2. Lubina, E.V., Simina, T.E., Shakirova, Yu.V. and Tatarova, S.Yu. (2018), “Increasing of level of physical preparedness of young students through inclusion of functional water fitness classes to training physical culture system”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 10 (164), pp. 192–197.
3. Tatarova, S.Yu. and Tatarov, V.B., (2015), Special exercises to improve technical and tactical training of basketball players, tutorial, University of Finance, Moscow.
4. Tatarova, S.Yu., Kokoulina, O.P. and Tatarov, V.B. (2018), “Evolutionary processes of development of Russia in estimates of modern student youth”, *Physical culture: education, training*, No 1, pp. 46.
5. Tatarova, S.Yu. and Tatarov, V.B. (2017), “Efficiency of improving the technique of throwing the ball into the basket for students basketball players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 58.
6. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N. and Tatarov, V.B. (2019), “Morphogenesis of physical health and socialization of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 417-421.

**Контактная информация:** SYT66@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 25.02.2020*

**УДК 796.012.1**

### **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

**Константин Борисович Гумаров**, кандидат педагогических наук, доцент, Наиль Хасанович Кудяшев, кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский институт Казанского федерального университета, г. Набережные Челны; **Юлия Евгеньевна Гжемская**, преподаватель, Инженерно-экономический колледж, г. Набережные Челны

#### **Аннотация**

В статье приводится анализ уровня физических качеств студентов, поступивших на обучение в высшую школу. Анализ проводится на основе результатов испытаний комплекса ГТО. Его

результаты помогут преподавателям физической культуры определить подготовленность студентов и общую направленность учебной работы для устранения выявленных недостатков. Наряду с общими показателями уровня физических качеств студентов рассматриваются показатели внутри отдельных учебных групп. По мнению авторов, групповые результаты анализа уровня физических качеств студентов должны лечь в основу корректировки учебного плана в отдельных учебных группах, что позволит более эффективно, на личностном уровне, организовать физическое воспитание в высшей школе.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, физические качества.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p413-417

## **ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF THE HUMANITARIAN FACULTIES**

*Konstantin Borisovich Tumarov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Nail Khasanovich Kudyashev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University, Naberezhnye Chelny; Yuliya Evgenyevna Gzhemskaya, the teacher, College of Economics and Economics, Naberezhnye Chelny*

### **Abstract**

In the article there is analysis of the level of physical qualities of the students enrolled in the higher school. The analysis is carried out on the basis of the results of the tests of the GTO complex. Its results will help the teachers of physical training to define readiness of the students and the general orientation of study for elimination of the revealed lacks. Alongside with the general parameters of the level of physical qualities of the students' parameters, there are considered ones inside the separate educational groups. In opinion of the authors, the group results of the analysis of the level of physical qualities of the students should form the basis for updating the curriculum in the separate educational groups, and it will allow more effectively, at personal level, organizing the physical training in the higher school.

**Keywords:** physical training, physical training, physical qualities.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Одна из задач физического воспитания студентов всестороннее развитие их физических способностей. В свою очередь, всесторонняя физическая подготовка вызывает в организме перестройку физиологических функций и обеспечивает гармоничное развитие всего организма в целом. Физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями организма, но и также психическими факторами, такими как степенью развития интеллектуальных и волевых качеств [1].

Современное развитие общества предъявляет повышенные требования к молодым специалистам, в том числе это относится и к их физической подготовленности. Чем она выше, тем лучше в физическом отношении подготовлен человек, а значит, его приоритетные для конкретной специальности физические способности развиваются быстрее.

Введение комплекса ГТО с его государственными нормативами, выполнение которых обеспечивается учебными занятиями по прикладной физической культуре, повысил значение физической подготовки современных студентов [2]. Рынок труда нуждается в специалистах, обладающих высоким уровнем работоспособности, функциональной и психической устойчивостью к профессиональной деятельности.

### **АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ**

Аналізу были подвергнуты результаты соревнований по комплексу ГТО студентов Набережночелнинского института (Приволжского) Казанского федерального университета, г. Набережные Челны в начале обучения на первом курсе (сентябрь). Всего – 785 студента. Девушек – 315, юношей – 470. Отобраны 4 испытания (теста): бег на 100 метров, как скоростной показатель; бег на 2 км у девушек и 3 км у юношей, как показатель

выносливости; подтягивание на высокой перекладине у юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девушек, как силовой показатель; наклон вперед, как показатель гибкости. Распределение результатов критериям выполнения норм комплекса ГТО представлено в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Выполнение нормативов комплекса ГТО (количество человек)

	Бег 100 м				Бег 2000 / 3000 м			
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Без значка	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Без значка
Юноши	133	213	39	85	57	82	42	289
Девушки	67	42	45	161	54	32	11	218

Таблица 2 – Выполнение нормативов комплекса ГТО (количество человек)

	Наклон вперед				Подтягивание / сгиб.-разгиб. рук			
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Без значка	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Без значка
Юноши	200	152	12	106	99	116	28	227
Девушки	148	94	35	38	34	7	12	262

Наибольшей трудностью для юношей данного набора в институт стало выполнение нормативов в беге на 3000 метров. Только 57 человек из 470 сумели выполнить норму золотого значка (12%), в то время как 289 студентов остались без значков (62%). У девушек наиболее трудным стал норматив теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Золотой значок – 34 девушки (11%), а без значков – 262 студентки (83%)

Для практического использования результатов анализа было предложено оценивать развитие физических качеств по трем уровням: хорошее, куда вошли результаты соответствующие нормативам серебряного значка ГТО и лучше; среднее – результаты бронзового значка ГТО: ниже среднего – результаты без значка ГТО. Результаты распределения по уровням развития физических качеств представлены в таблицах 3-4.

Таблица 3 – Распределение студентов по уровням развития физических качеств (в %)

	Быстрота			Выносливость		
	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего
Юноши	74	8	18	30	9	61
Девушки	35	14	51	27	4	69

Таблица 4 – Распределение студентов по уровням развития физических качеств (в %)

	Гибкость			Сила		
	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего
Юноши	75	2	23	46	6	48
Девушки	77	11	12	13	4	83

Из этих таблиц становится понятным, что в работе со студентами первого курса гуманитарных факультетов преподавателя кафедры «Физического воспитания и спорта» необходимо особое внимание уделить развитию качеств силы и выносливости. Возможно, разработать специальные программы для сглаживания отставания этих физических качеств от общего развития. Для целенаправленной работы по выравниваю уровня развития отдельных физических качеств студентов важен не только общий анализ, но и анализ развития физических качеств в учебных группах. Так как распределение студентов в учебные группы, с точки зрения физической подготовленности, происходит случайным образом, то возникают ситуации совершенно различной подготовленности в группах. Пример такого анализа приведен в таблицах 5 и 6.

Группа 1. В смысле физической подготовленности сильная группа, в которой необходимо уделить внимание на развитие гибкости.

Группа 2. Наиболее слабая группа из примера. Очень слабое развитие силовых качеств и выносливости. Эта группа нуждается в особом подходе со стороны преподавателя.

Группа 3. Пример учебной группы средней подготовленности.

Как видно из анализа, подготовленность учебных групп различна и было бы логичным предположить, что физическая подготовка в этих группах должна различаться и по средствам, и по объемам нагрузки, а возможно и по методике.

Таблица 5 – Распределение студентов по уровням развития физических качеств в учебных группах (в %)

	Быстрота			Выносливость		
	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего
Группа 1	78	8	14	50	10	40
Группа 2	35	14	51	5	10	85
Группа 3	75	10	15	30	9	61

Таблица 6 – Распределение студентов по уровням развития физических качеств в учебных группах (в %)

	Гибкость			Сила		
	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего	Хорошо и отлично	Среднее	Ниже среднего
Группа 1	55	15	30	52	22	16
Группа 2	70	20	10	0	10	90
Группа 3	82	12	6	16	12	62

## ВЫВОД

Таким образом, проведенный анализ уровня физических качеств студентов, поступивших на обучение в высшую школу, позволяет сделать следующие выводы:

1. Диагностическое тестирование физических качеств на основе сдачи тестов комплекса ГТО позволяют определить общее состояние физической подготовленности студентов, поступивших в вуз.
2. Анализ уровня физических качеств в учебных группах дает возможность внести коррективы в планы занятий по прикладной физической культуре для сглаживания выявленных недостатков в развитии физических качеств студентов.
3. Корректировка учебных планов занятий по прикладной физической культуре позволит студентам успешнее выполнять нормы тестов комплекса ГТО
4. Результаты анализа позволяют организовать личностно-ориентированное обучение студентов по дисциплине «Физическая культура».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Болгов, В.Н. К вопросу о развитии физических качеств у студентов / В.Н. Болгов, В.В. Перепелкин, И.Ю. Ковальчук // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде–2013 в Казани : материалы Всероссийской научно-практической конф. – Казань : Отечество, 2013. – С. 74–76.
2. Пьянзин, А.И. Физические качества как основа спортивной подготовки / А.И. Пьянзин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию образования факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета : в 2 т. – Томск, 2009. – Т. 1. – С. 271–275.

## REFERENSES

1. Bolgov, V.N., Perepelkin, V.V. and Kovalchuk I.Yu. (2013), “On the question of issue and physical qualities of students”, *Prospects for the development of modern college sports. The results of the Russian athletes at the Universiade–2013: materials of All-Russian scientific and practical conference*, Fatherland, Kazan, pp. P. 74-76.
2. Pyanzin, A.I. (2009), “The physical quality as a basis for the sports Getting on reparation”, *Actual questions of physical culture and sport, materials XII International scientific and practical conference about the sacred 60th anniversary of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Tomsk State*

УДК 796.011

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ЗАГОРОДНОМ ЛАГЕРЕ НА ОСНОВЕ  
ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С  
ТУРИСТСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

*Константин Борисович Тумаров, кандидат педагогических наук, доцент,  
Набережночелнинский институт(филиал) Казанского федерального университета;  
Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский  
государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**Аннотация**

Здоровье детей и здоровье в целом является приоритетом в воспитании здоровой нации. Зачастую данный процесс неразрывно связан с физическим воспитанием детей. Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья детей и обеспечение правильного физического развития; успешное развитие двигательных качеств и формирование навыков и умений; содействия высокому уровню умственной и физической работоспособности; воспитание морально-волевых качеств; воспитание интереса детей к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В плане физического воспитания на детей можно воздействовать не только личным примером, на секционных занятиях, но и в условиях организации отдыха в загородном лагере, который обладает всеми необходимыми для этого условиями. Данная статья посвящена повышению оздоровительной работы в загородном лагере на основе использования физкультурно-оздоровительных занятий с туристской направленностью.

**Ключевые слова:** оздоровительная работа, физическое воспитание, загородный лагерь, туристская направленность.

**DOI:** [10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p417-421](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p417-421)

**HEALTH-IMPROVING WORK IN COUNTRY CAMP BASED ON THE  
INTRODUCTION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES WITH  
TOURIST ORIENTATION**

*Konstantin Borisovich Tumarov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Naberezhnye Chelny institute (branch) of Kazan Federal University; Nataliya Ivanovna Romanenko, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar*

**Abstract**

The health of children and health in general is a priority in the education of the healthy nation. This process is inextricably linked to the physical education of children. The main objectives of physical education are to strengthen children's health and ensure proper physical development; successful development of motor skills and formation of skills and abilities; promotion of the high level of mental and physical performance; education of the moral and volitional qualities; education of the children's interest in organized and independent physical exercises. In the process of physical education, the children can be influenced not only by the personal example, in sectional classes, but also in the conditions of the organized recreation in the country camp, which has all the necessary conditions for this. This article is devoted to improving the health work in the country camp based on the use of physical culture and health classes with the tourist orientation.

**Keywords:** health-improving work, physical education, country camp, tourist orientation.

**ВВЕДЕНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в оздоровительном лагере своей целью имеет улучшение и укрепление здоровья детей. Двигательный режим детей в