

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

Научная статья

УДК 796.07

DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-4-1020-1027

### Развитие и совершенствование физических качеств у студентов: методические аспекты

Яна Валентиновна ПЛАТОНОВА<sup>1</sup>, Юрий Юрьевич КОРАБЛЕВ<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

<sup>2</sup>Управление Министерства внутренних дел России по Тамбовской области

392002, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Энгельса, 31

\*Адрес для переписки: [ykorablev@mail.ru](mailto:ykorablev@mail.ru)

**Аннотация.** Рассмотрена проблема развития и совершенствования физических качеств, повышения уровня физической подготовленности, достижения высокой работоспособности студентов. Актуальность исследования очевидна, так как повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи и укрепление здоровья относятся к приоритетным направлениям государственной политики. Согласно анализу литературных источников, приведены данные о низком уровне физической подготовленности современной студенческой молодежи. Одним из факторов недостаточного уровня развития физических качеств девушек и юношей является дефицит двигательной активности, вызванный, в том числе, сформированной у студентов зависимостью от сети Интернет. Дана оценка исходного уровня развития физической подготовленности студентов первого курса и рассмотрен характер развития отдельных физических качеств занимающихся. Выявлено, что девушки отличаются более низким уровнем физической подготовленности, чем юноши. Высокие значения у девушек отмечены при выполнении теста на гибкость позвоночного столба. Худшие результаты показаны девушками при оценке выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей. Студенты-юноши продемонстрировали высокие результаты в тестах, отражающих силу мышц брюшного пресса, силу мышц рук и верхнего плечевого пояса. Низкие показатели тестов отмечены при выполнении юношами бега на выносливость, прыжка в длину с места.

**Ключевые слова:** студенты, физические качества, физическая подготовленность, двигательная активность

**Для цитирования:** Платонова Я.В., Кораблев Ю.Ю. Развитие и совершенствование физических качеств у студентов: методические аспекты // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 4. С. 1020-1027. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-4-1020-1027>

Original article  
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-4-1020-1027

## Development and improvement of students' physical qualities: methodological aspects

Yana V. PLATONOVA<sup>1</sup>, Yuri Y. KORABLEV<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Derzhavin Tambov State University

33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation

<sup>2</sup>Administration of Ministry of Internal Affairs of Russia in Tambov Region

31 Engelsa St., Tambov 392002, Russian Federation

\*Corresponding author: [ykorablev@mail.ru](mailto:ykorablev@mail.ru)



Content of the journal is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)  
Материалы статьи доступны по лицензии [Creative Commons Attribution \(«Атрибуция»\) 4.0 Всемирная](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



© Платонова Я.В., Кorableв Ю.Ю., 2022

**Abstract.** The problem of development and improvement of physical qualities, increasing the level of physical fitness, achieving high working capacity of students is considered. The relevance of the study is obvious, since increasing the level of physical fitness of student youth and improving health are among the priority areas of state policy. According to the analysis of literary sources, data are given on the low level of physical fitness of modern student youth. One of the factors of the insufficient level of development of the physical qualities of girls and boys is the lack of motor activity, caused, among other things, by students' dependence on the Internet. An assessment of the initial level of development of physical fitness of first-year students is given and the nature of the development of individual physical qualities of those involved is considered. It was revealed that girls have a lower level of physical fitness than boys. High values in girls were noted when performing a test for the flexibility of the spinal column. The worst results were shown by girls when assessing endurance, strength and speed-strength abilities. Male students demonstrated high results in tests that reflect the strength of the abdominal muscles, the strength of the muscles of the arms and upper shoulder girdle. Low test scores were noted when young men performed endurance running, standing long jump.

**Keywords:** students, physical qualities, physical fitness, physical activity

**For citation:** Platonova Y.V., Korablev Y.Y., Razvitiye i sovershenstvovaniye fizicheskikh kachestv u studentov: metodicheskiye aspekty [Development and improvement of students' physical qualities: methodological aspects]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2022, vol. 27, no. 4, pp. 1020-1027. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-4-1020-1027> (In Russian, Abstr. in Engl.)

### ВВЕДЕНИЕ

Исследование различных аспектов физической подготовленности студентов раскрывается в работах В.Н. Яковлевой [1], К.А. Полковой [2], С.С. Кубиевой, Т.А. Богатарева, Е.Т. Жетимекова [3], Я.В. Платоновой, М.В. Князева [4], Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялова [5], Е.Л. Сорокиной, А.В. Созинова [6] и мн. др.

Результаты проведенных измерений свидетельствуют о низкой физической подготовленности студентов. Особенно это касается студентов, поступивших на первый курс обучения. Среди показателей с невысокими значениями выделяют быстроту, общую выносливость, силовую и скоростно-силовую подготовленность [3–7]. При этом, несмотря на недостаточный уровень физической подготовленности, результаты опроса студенческо-

го контингента показывают, что 43,94 % студентов оценивают свой уровень физической подготовленности как «средний», 29,57 % – «выше среднего», 11,45 % – как «высокий». Юноши чаще, чем девушки, отмечают уровни «выше среднего» и «высокий» [2].

Исследователи сходятся во мнении, что снижение физической подготовленности студентов происходит из-за низкой двигательной активности и возникшей вследствие этого негативной перестройки в деятельности функциональных систем организма (дыхательной и сердечно-сосудистой) [1; 3; 4; 6]. К актуальным причинам дефицита двигательной активности студентов специалисты относят широкое увлечение студенческой молодежью информационными технологиями, неконтролируемое пребывание молодежи в социальных сетях, формирование интернет-зависимости [8–10]. Г.А. Никулова отмечает, что среднее время пребывания студентов в Сети постоянно увеличивается, достигая 30–40 часов в неделю. Около 39 % выходов в Интернет производится с мобильных устройств [10].

В своих исследованиях ученые констатируют, что увеличение прироста физических качеств у студентов наблюдается в основном на первом и втором курсах обучения, после чего прослеживается спад показателей физической подготовленности [3; 4; 7; 11; 12].

Данные проблемы способствуют появлению интереса у специалистов в области физической культуры и спорта к поиску эффективных путей оздоровления студенческой молодежи, увеличения объемов двигательной активности, повышению уровня физической работоспособности, в том числе в процессе последующей трудовой деятельности, развитию и совершенствованию физических качеств.

При рассмотрении различных способов повышения физической подготовленности студентов в научной литературе встречаются следующие организационные и методические аспекты:

- повышение интереса к занятиям физической культурой среди студентов и развитие быстроты двигательной реакции занимающихся возможно в результате включения в содержание занятий активных видов двигательной деятельности: спортивных и подвижных игр, соревновательных и состязательных игровых элементов [7; 13];

- для обеспечения высокой разносторонней нагрузки на организм необходимо включение метода круговой тренировки отстающих физических качеств студентов, в том числе использование на каждом занятии различного вида подтягиваний и отжиманий для развития мышц рук и корпуса [12];

- позитивное воздействие на величину показателей сердечно-сосудистой системы и двигательных функций будет достигнуто за счет реализации в учебном процессе индивидуально-ориентированного подхода, основанного на учете индивидуальных физических способностей студентов, показателей заболеваемости и параметров физического развития, совокупности интересов и потребностей [11];

- повышению уровня физической подготовленности студентов будет способствовать деление группы на занимающихся общей физической подготовкой и специальной тренировкой, направленной на достижение высоких результатов при сдаче норм комплекса ГТО [12];

- эффективному осуществлению физической подготовки студентов способствует внедрение модульно-рейтингового мониторинга и поэтапно-последовательный подбор средств и направленности физических нагрузок [14];

- повышение работоспособности организма, достижение высокого уровня физической подготовленности студентов наблюдается с развитием выносливости, достигаемого методами длительной равномерной и переменной работы и методами повторно-интервальной работы [6].

Цель исследования: оценить исходный уровень физической подготовленности студентов высшего учебного заведения.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось со студентами-первокурсниками на базе ТГУ им. Г.Р. Державина в начале 2021/2022 учебного года. Проведению тестирования предшествовали подготовка организма занимающихся и предварительная тренировка к предстоящим контрольным испытаниям, ознакомление их со способами выполнения упражнений и зачетными требованиями. Всего в исследовании приняли участие 17 девушек и 15 юношей.

В качестве видов испытаний использовались тесты:

- 1 – прыжок в длину с места, см;
- 2 – поднимание туловища из положения лежа на спине, максимальное количество раз за 60 секунд;
- 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен – для девушек, максимальное количество раз;
- 4 – сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – для юношей, максимальное количество раз;
- 5 – бег 500 м – для девушек, мин/с;
- 6 – бег 1000 м – для юношей, мин/с;
- 7 – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка исходного уровня физической подготовленности студентов является необходимой при планировании учебной работы по предмету «Физическая культура и спорт», при построении занятий физической культурой, при анализе динамики развития основных физических качеств.

Перед тем как приступить к анализу полученных данных следует отметить, что из группы студентов, посещающих занятия физической культурой и спортом, полное освобождение имелось у одной студентки. Среди юношей у одного человека имело место хроническое заболевание дыхательных путей – бронхиальная астма.

Для 40 % девушек характерно отсутствие интереса к обязательным занятиям по физической культуре и спорту и дополнительным внеурочным формам двигательной активности. Основной целью посещения занятий у значительной части студенток является получение зачета, у меньшей части – укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, физическое совершенство.

В целом 73 % юношей характеризуются заинтересованностью в занятиях физической культурой и спортом, проводимых в вузе. Студенты-юноши первого курса, по сравнению с девушками, более динамичны и серьезнее относятся к формированию здорового образа жизни. Дополнительно, во внеурочное время, посещают тренажерный зал и выполняют оздоровительную беговую нагрузку на стадионе. Данная группа юношей за семестр показала практически 100 % посещаемость занятий по учебной дисциплине.

Результаты тестирования для оценки исходного уровня физической подготовленности девушек и юношей представлены в табл. 1.

Анализируя выполнение студентами представленных тестов, следует отметить возникшие трудности в прыжках в длину с места. Средние значения, показанные в тесте девушками, совпадают с бронзовым знаком согласно нормам ВФСК ГТО. При этом у шести девушек результаты выполнения теста не превысили 170 см (проходного значения для получения бронзового знака). Минимальный результат у девушек равен 110 см, максимальный – 200 см. У юношей среднegrupповые значения отвечают бронзовому знаку ВФСК ГТО. Результаты менее 210 см, в соответствии со значениями бронзового знака, зафиксированы у двух человек. Самый низкий результат среди юношей показан на отметке в 140 см, самый высокий – 260 см.

Серьезным испытанием для девушек стало преодоление дистанции в 500 м. Худшие результаты были зарегистрированы у тех же студенток, которые не отличились в лучшую сторону в прыжках в длину с места.

Таблица 1

Результаты тестирования исходного уровня физической подготовленности  
студентов первого курса

Table 1

The results of testing of the initial level of physical fitness of first-year students

| Тестовые задания                                                                                                 | Участники тестирования |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                  | Девушки                | Юноши         |
| Прыжок в длину с места, см                                                                                       | 170,74 ± 21,7          | 211,40 ± 32,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, количество раз                                      | 33,4 ± 4,0             | 50,0 ± 0,79   |
| Бег 500 м / 1000 м, мин/с                                                                                        | 2,54 ± 0,41            | 4,39 ± 0,98   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен / сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, количество раз | 21,5 ± 9,8             | 10,15 ± 6,8   |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см                                    | 16,4 ± 4,6             | 9,0 ± 5,7     |

Их результат составил 3,15 мин/с. Лучшее время, зафиксированное в беге на данную дистанцию, у девушек составило 2,06 мин/с. Данная тенденция прослеживается и у юношей: худшие результаты в беге на 1000 м демонстрируют студенты с невысокими результатами в тесте «Прыжок в длину с места». Худшим временем стало 7,00 мин/с, лучшим – 3,33 мин/с. Следует отметить, что выносливость в комплексе ГТО для возрастной группы от 18 до 29 лет оценивается бегом на 2000 м у женщин и 3000 м – у мужчин. В нашем случае, уменьшение дистанции связано с отсутствием должной физической формы у занимающихся к пробеганию на время дистанции в 2 и 3 км.

В поднимании туловища из положения лежа на спине за одну минуту у основной массы студенток зафиксированы 33 поднимания туловища, что соответствует бронзовому значению в соответствии с комплексом ГТО. Высокие результаты в поднимании туловища отмечены у 65 % юношей (более 50 раз – золото комплекса ГТО). Диапазон полученных значений в данном тестовом задании составил от 40 до 65 раз.

Существенный разброс значений выявлен у студентов при тестировании динамической силы мышц рук и верхнего плечевого пояса. Минимальное количество раз при сгибании-разгибании рук девушками в упоре лежа с колен без перерыва в среднем темпе равно 9 раз, максимальное – 40 раз. В данном случае нет сравнения полученных значений с

нормами комплекса ГТО, так как девушки выполняли задание в упоре лежа с колен, а не в упоре лежа, что, так же как и в беге, связано с недостаточной физической подготовленностью к данному упражнению.

У юношей при выполнении сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине худшие результаты составили 4 раза, лучшие – 21 раз. Хотя среднegrupповые значения при выполнении теста совпадают с бронзой комплекса ГТО, хочется отметить, что результаты семи юношей из группы соответствуют золотому знаку. При высоких результатах теста у основной массы юношей выполнить задание не смогли 3 человека.

Анализ теста «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» показал, что худший результат у девушек равен 3 см, лучший – 20 см. Средние значения, полученные в группе, соответствуют золоту ВФСК ГТО. У юношей минимальное значение в тесте на гибкость позвоночного столба составило 5 см, максимальное – 18 см. В соответствии с нормами комплекса ГТО полученные среднegrupповые значения соответствуют серебряному знаку. У двух юношей полученный результат оказался равен нулевому значению.

## ВЫВОДЫ

Студенты-первокурсники положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, но регулярно занимаются физиче-

скими упражнениями только 70 % юношей и 50 % девушек. Высокие значения у девушек отмечены при выполнении теста на гибкость позвоночного столба. Худшие результаты показаны девушками при оценке выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей.

Студенты-юноши продемонстрировали высокие результаты в тестах, отражающих силу мышц брюшного пресса, силу мышц рук и верхнего плечевого пояса. Несмотря на достаточно хорошие результаты, показанные при оценке гибкости, выявлено, что в большинстве случаев юноши не уделяют должного внимания развитию гибкости и не выполняют комплексы упражнений, которые направлены на улучшение данного показателя, отдавая предпочтение силовым упражнениям на различные группы мышц.

Стоит отметить, что худшие результаты по всем использованным в тестировании за-

даниям показывают одни и те же девушки и юноши. Самые высокие результаты показали студенты, ранее профессионально занимавшиеся спортом.

В соответствии с полученными значениями, отражающими индивидуальный уровень физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов, была скорректирована рабочая программа и подобраны средства и методы физического совершенствования занимающихся. К концу учебного года 60 % первокурсников отметили, что учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» способствовали повышению функциональных возможностей организма, совершенствованию уровня развития физических качеств, среди которых выносливость и гибкость – у юношей, силовые способности – у девушек.

#### Список источников

1. Яковлева В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Science Time. 2014. № 9. С. 254-261.
2. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов ТИ (Ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 3. Ст. 28.
3. Кубиева С.С., Ботагариев Т.А., Жетимеков Е.Т. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 26-49.
4. Платонова Я.В., Князев М.В. Теоретические и практические аспекты развития силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса у студенток вуза // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2021. Т. 26. № 195. С. 192-202. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2021-26-195-192-202>
5. Патаркацишвили Н.Ю., Завьялов Д.А. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 9. С. 45-52. <https://doi.org/10.24411/2305-8404-2020-10906>
6. Сорокина Е.Л., Созинов А.В. Подходы к развитию выносливости на занятиях физической культурой в вузе // Наука и социум: материалы 15 Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Новосибирск, 2020. С. 172-179. [https://doi.org/10.38163/978-5-6043859-4-4\\_2020\\_172](https://doi.org/10.38163/978-5-6043859-4-4_2020_172)
7. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Исследование быстроты реакции двигательного действия студентов // Мир науки. 2018. Т. 6. № 1. Ст. 45.
8. Петрунева Р.М., Васильева В.Д., Топоркова О.В. Студенческая молодежь в эпоху цифрового общества // Преподаватель XXI век. 2019. № 1. С. 77-85.
9. Куприянова А.А. Проблема интернет-зависимости среди студентов // NovaInfo. 2018. Т. 1. № 83. С. 185-189. URL: <https://novainfo.ru/article/14975>
10. Никулова Г.А. Студенты переселились в Интернет: присутствие, предпочтения, влияние // Образовательные технологии и общество. 2016. Т. 19. № 2. С. 645-661.
11. Галкин Ю.П. Физическое состояние как компонент профессиональной готовности студентов вузов физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 5 (39). С. 36-40.
12. Амбарцумян Н.А., Костенко Е.Г., Соколов В.Л. Методика повышения уровня физической подготовленности обучающихся гуманитарного колледжа // Мир педагогики и психологии. 2021. № 8 (61). С. 92-97.

13. Капустин А.А. Игровая деятельность как условие повышения активности студентов ссузов на занятиях по предмету «Физическая культура» // Вестник Вятского государственного университета. 2008. № 3-3. С. 127-130.
14. Пушкарская Ю.А., Медведева О.А., Алексанянц Г.Д., Селихова Е.Г. Педагогическая модель дифференцированного развития физических качеств студентов гуманитарных вузов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 16-23.

## References

1. Yakovleva V.N. Fizicheskoye vospitaniye i fizicheskaya podgotovlennost' studencheskoy molodezhi [Physical education and physical fitness of students]. *Science Time*, 2014, no. 9, pp. 254-261. (In Russian).
2. Polkova K.A. Fizicheskaya podgotovlennost' studentov TI (F) SVFU v sub'yektivnykh i ob'yektivnykh pokazatelyakh [Physical readiness of NEFU TI (F) students in subjective and objective indicators]. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik – International Scientific Student Bulletin*, 2017, no. 3, art. 28. (In Russian).
3. Kubiyeva S.S., Botagariyev T.A., Zhetimekov E.T. Fizicheskaya podgotovlennost' i fizicheskoye razvitiye studentov vuzov razlichnogo profilya [Physical fitness and physical development of university students of various profiles]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta – Human Health, Theory and Methods of Physical Education and Sport*, 2018, no. 2 (9), pp. 26-49. (In Russian).
4. Platonova Y.V., Knyazev M.V. Teoreticheskiye i prakticheskiye aspekty razvitiya sily i silovoy vynoslivosti myshts bryushnogo pressa u studentok vuza [Theoretical and practical aspects of the development of strength and strength endurance of the abdominal muscles among university female students]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2021, vol. 26, no. 195, pp. 192-202. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2021-26-195-192-202>. (In Russian).
5. Patarkatsishvili N.Y., Zavyalov D.A. Vyyavleniye osnovnykh sredstv i metodov razvitiya sily u studentov, zanimayushchikhsya fizicheskoy podgotovkoy [Identification of the main means and methods of strength development among students involved in physical training]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport – News of Tula State University. Physical Educational. Sport*, 2020, no. 9, pp. 45-52. <https://doi.org/10.24411/2305-8404-2020-10906>. (In Russian).
6. Sorokina E.L., Sozinov A.V. Podkhody k razvitiyu vynoslivosti na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy v vuze [Approaches to the development of students' endurance at physical education lessons at the higher education institution]. *Materialy 15 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem «Nauka i sotsium» [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference “Science and Society”]*, Novosibirsk, 2020, pp. 172-179. [https://doi.org/10.38163/978-5-6043859-4-4\\_2020\\_172](https://doi.org/10.38163/978-5-6043859-4-4_2020_172). (In Russian).
7. Deykova T.N., Mishina E.G. Issledovaniye bystroty reaktsii dvigatel'nogo deystviya studentov [A study of the responsiveness of the motor actions of the students]. *Mir nauki – World of Science*, 2018, vol. 6, no. 1, art. 45. (In Russian).
8. Petruneva R.M., Vasilyeva V.D., Toporkova O.V. Studencheskaya molodezh' v epokhu tsifrovogo obshchestva [Student youth in the era of digital society]. *Prepodavatel' XXI vek – Teacher of 21st Century*, 2019, no. 1, pp. 77-85. (In Russian).
9. Kupriyanova A.A. Problema internet-zavisimosti sredi studentov [The problem of internet addiction among students]. *NovaInfo*, 2018, vol. 1, no. 83, pp. 185-189. (In Russian).
10. Nikulova G.A. Studenty pereselilis' v Internet: prisutstviye, predpochteniya, vliyaniye [Students have migrated to the Internet: presence, preferences, influence]. *Obrazovatel'nyye tekhnologii i obshchestvo – Educational Technology and Society*, 2016, vol. 19, no. 2, pp. 645-661. (In Russian).
11. Galkin Y.P. Fizicheskoye sostoyaniye kak komponent professional'noy gotovnosti studentov vuzov fizicheskoy kul'tury [Physical condition as a component of professional preparedness of physical culture institute's students]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta – Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, 2008, no. 5 (39), pp. 36-40. (In Russian).
12. Ambartsumyan N.A., Kostenko E.G., Sokolov V.L. Metodika povysheniya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti obuchayushchikhsya gumanitarnogo kolledzha [Methods of increasing the level of physical fitness

- of students of the humanities college] *Mir pedagogiki i psikhologii – The World of Pedagogy and Psychology*, 2021, no. 8 (61), pp. 92-97. (In Russian).
13. Kapustin A.A. Igrovaya deyatel'nost' kak usloviye povysheniya aktivnosti studentov ssuzov na zanyatiyakh po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» [Game activity as a condition of increase of activity of student's average special educational institutions on employment in a subject "Physical training"]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Vyatka State Humanitarian University*, 2008, no. 3-3, pp. 127-130. (In Russian).
  14. Pushkarskaya Y.A., Medvedeva O.A., Aleksanyants G.D., Selikhova E.G. Pedagogicheskaya model' differentsirovannogo razvitiya fizicheskikh kachestv studentov gumanitarnykh vuzov [Pedagogical model of differentiated development of physical qualities of humanitarian universities students]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika – Physical Culture, Sport – Science and Practice*, 2018, no. 3, pp. 16-23. (In Russian).

#### Информация об авторах

**Платонова Яна Валентиновна**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0002-4756-102X](https://orcid.org/0000-0002-4756-102X), [kalincheva-yana@gmail.com](mailto:kalincheva-yana@gmail.com)

**Кораблев Юрий Юрьевич**, кандидат педагогических наук, начальник отдела профессиональной подготовки Управления по работе с личным составом, Управление Министерства внутренних дел России по Тамбовской области, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0001-8292-1783](https://orcid.org/0000-0001-8292-1783), [ykorablev@mail.ru](mailto:ykorablev@mail.ru)

**Информация о конфликте интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 12.04.2022  
Одобрена после рецензирования 05.07.2022  
Принята к публикации 09.09.2022

#### Information about the authors

**Yana V. Platonova**, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Training Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0002-4756-102X](https://orcid.org/0000-0002-4756-102X), [kalinchevayana@gmail.com](mailto:kalinchevayana@gmail.com)

**Yuri Y. Korablev**, Candidate of Pedagogy, Head of of Professional Training Department of for Work with Personnel Department, Administration of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the Tambov Region, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0001-8292-1783](https://orcid.org/0000-0001-8292-1783), [ykorablev@mail.ru](mailto:ykorablev@mail.ru)

**Information on the conflict of interests:** authors declare no conflict of interests.

The article was submitted 12.04.2022  
Approved after reviewing 05.07.2022  
Accepted for publication 09.09.2022