

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.
РЕКРЕАЦИЯ И МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Абдыракманов А., Джанузаков К.Ч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА
КЫРГЫЗСКО-ТУРЕЦКОГО УНИВЕРСИТЕТА “МАНАС”**

Абдыракманов А., Джанузаков К.Ч.

**КЫРГЫЗ-ТҮРК “МАНАС” УНИВЕРСИТЕТИНИН 1-КУРСУНУН
СТУДЕНТТЕРИНИН ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫ**

A. Abdyrakmanov, K.Ch. Djanuzakov

**PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF 1 COURSE KYRGYZ-TURKISH
UNIVERSITY “МАНАС”**

УДК: 373.167/374

В статье рассматриваются результаты тестирования основных двигательных способностей, студентов вуза и динамика уровня физической подготовленности студентов первого курса в течение года.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, физические качества.

Макалада университеттин 1 курсунун студенттеринин дене тарбия даярдыгынын тестирлөө жана окуу жылында болгон өзгөрүүлөрдүн жыйынтыктары каралат.

Негизги сөздөр: студенттер, дене тарбия даярдыгы, дене тарбия сапаттары.

The article discusses the results of testing the basic motor abilities, high school students, and changes in the level of physical preparedness of first-year students during the year.

Key words: students, physical training, physical qualities

Актуальность исследования. Физическая культура – одна из основных учебных дисциплин, предусмотренная государственным образовательным стандартом, любого высшего учебного заведения Кыргызской республики.

Студенты – это основной трудовой резерв, это будущие родители, их здоровье являются залогом здоровья и благополучия всей нации.

Критериями эффективности функционирования системы физического воспитания могут служить факторы повышения уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности студентов, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом (9).

Проведения занятий по физической культуре предусматривает обязательный контроль физического развития и подготовленности учащейся молодежи. Положительная динамика физической подготовленности является лучшим показателем качества проведения занятий по физической культуре в любом учебном заведении.

Знание студентами своих показателей физического развития и физической подготовленности позволит сформировать осознанное отношение к физическому здоровью и педагогическому процессу.

Целью исследования явилось - изучение динамики показателей физической подготовленности студентов 1 курса КТУ “Манас”.

Исходя из цели, были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить теоретические и методические источники, физической подготовленности студентов.
2. Проанализировать показатели физической подготовленности студентов.

Методы исследования

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных.

Уровень физической подготовленности студентов определялся по результатам педагогических тестирований. Для тестирования физической подготовленности студентов применялся комплекс тестов оценивающих развитие физических качеств: быстроты-бег на 100 м, скоростно-силовых качеств-прыжок в длину с места, выносливости – бег 500 и 1000 м, силовой выносливости – поднятие туловища, гибкости – наклон вперед.

Тесты принимались у студентов в начале учебного года (сентябрь) и в конце - (мае).

Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных.

Математическая обработка данных произведена с помощью статистического пакета SPSS 13.0 for Windows (2004).

В результате годичного эксперимента выявлена динамика показателей физической подготовленности студентов Кыргызско-Турецкого университета “МАНАС” (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов 1-го курса КТУ "Манас"

№	Тесты	Конт	Начало курса	Окончание курса	Прирост в %
1	Бег 100 м, в сек	Ю	14,4 ± 0,4	14,1 ± 0,3	2,08%
		Д	18,4 ± 0,4	18,3 ± 0,3	0,54%
2	Бег 1000м, Юн 500м. Дев, мин/с	Ю	3,52±0,25	3,28±0,18	6,81%
		Д	2,32±0,22	2,18±0,16	6,03%
3	Прыжок в длину с места, в см	Ю	214,1±11,7	223,9±12,1	4,57%
		Д	156,3±14,8	162,3±14,8	3,83%
4	Наклон вперед из положения сидя, в см	Ю	17,5±3,22	17,8±4,12	1,88%
		Д	16,9±10,01	17,9±13,02	5,91%
5	Поднимание туловища за 30сек, раз	Ю	25,1±2,1	26,2±2,3	4,38%
		Д	18,5±2,6	19,9±2,8	10,2%
6	Сгибание и разгибание рук, раз	Ю	41 ± 0,95	45±7,58	9,75%
		Д	19,00±4,3	22,00±3,1	15,78

Значения показателей статистически достоверно различные ($p < 0,05$).

Результаты наблюдения позволяют сделать вывод, что группы юношей и девушек однородны, с низким коэффициентом вариации в показателях, которые были получены при определении скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бег на 100 м). Неоднородность группы наблюдаются в тестах, с помощью которых определялась сила мышц плечевого пояса: "сгибание и разгибание рук в упоре лежа" (у девушек и юношей), по результатам остальных тестов наблюдается рассеивание показателей до 15%.

Анализ динамики зарегистрированных показателей свидетельствует, что степень изменения результатов в разных тестах имеет существенные различия. Так, результаты скоростно-силовых тестов (бег на 100 м, прыжки в длину с места, имели место улучшение результатов, однако достоверных отличий не

выявлено. Результаты в тестах на выносливость (бег на 500 и 1000м) достоверно улучшился к концу 1курса, что свидетельствует о существенном улучшении уровня выносливости студентов в период обучения. Средние показатели гибкости, как у юношей, так и у девушек свидетельствуют о достаточном уровне подвижности позвоночного столба. Большинство девушек характеризуется низким уровнем развития скоростно-силовых и силовых способностей.

Вместе с тем по имеющимся данным нельзя дать интегральной оценки физической подготовленности студентов. Следует отметить отсутствие в республике единых современных унифицированных методик и количественных критериев оценки физической подготовленности студентов.

Выводы

1. Для объективного анализа динамики физической подготовленности студентов в период обучения в вузе разработать шкалы оценки результатов тестирования разных физических качеств

2. В целях совершенствования основных двигательных способностей, разработать эквивалентные тесты.

3. Определить систему оценки уровня физической подготовленности студентов, который в большей мере позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов

Литература:

1. Заиорский В.М. Основы спортивной метрологии. -М.: Физкультура и спорт, 1979. - 199 с.
2. Ланда Б.Х. (2004) Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М.: Советский спорт.
3. Решетников Н.В. (1989) Обоснование нормативов программы по физическому воспитанию студентов. М.: ВНИИФК.
4. Семенов Л.А. (2005) Содержание и нормативные основания оценки физической подготовленности при проведении мониторинга [Электр. ресурс] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №6. URL
5. Godik M.A. Control of training and competitive loads. -М.: Physical culture and sports, 1988. - 192 p.

Рецензент: к.пед.н., доцент Касмалиева А.С.