

**Житлухина Ксения**  
студентка 3 курса  
специальности «Физическая культура и спорт»  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

## **К ВОПРОСУ КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ КАЗНУ ИМ.АЛЬ-ФАРАБИ»**

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, специальная медицинская группа (СМГ), учебно-контрольные нормативы.

**Актуальность** проблемы заключается в том, что количество обучающихся, имеющих заболевания в вузах РК увеличивается с каждым годом, в связи с этим, одной из актуальных проблем предмета «физическая культура является сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

В своих научных публикациях преподаватели кафедры физического воспитания также отмечают негативную тенденцию снижения уровней физического здоровья, развития и подготовленности студентов Казахского Национального университета им. аль-Фараби вопроса [1,2].

В связи с этим **целью** нашего исследования является оценка уровня общего физического развития и функциональной подготовленности студенток девушек специального учебного отделения Казахского Национального университета им. аль-Фараби.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи** :

- изучить по научным публикациям состояние проблемы;
- исследовать уровень развития общей выносливости по уровню освоения нормативов учебной программы в ходьбе на 1500 м
- определить уровень физического развития и функциональной подготовленности.

**Методы и организация исследования.** Исследование физического состояния студенток 2 курса факультета МО проводилось на академических уроках физического воспитания КазНУ им.аль-Фараби с сентября 2015 по апрель 2016 учебного года. Решение поставленных задач обеспечивалось использованием следующих методов:

1. Анализ, обобщение литературных источников и изучение практического опыта по исследуемой теме.
2. Педагогические наблюдения.
3. Метод контрольных нормативов.
4. Метод антропометрических измерений
5. Метод измерения гемодинамики ССС.
6. Метод функциональных проб.
7. Методы математической статистики.

**Объект исследования:** обязательные уроки физического воспитания КазНУ им.аль-Фараби

**Предмет исследования:** физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность студенток специального учебного отделения.

Основу нашей **рабочей гипотезы** составляет предположение о том, что изучение физического состояния исследуемого контингента будет способствовать повышению их мотивационно - ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями с целью сохранения физического здоровья

**Результаты исследования** и их обсуждение: Физическая подготовка - эта та часть **системы** спортивной подготовки, которая преимущественно направлена на укрепление его органов и систем (физического здоровья), повышение функциональных

возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) Различают общую физическую подготовку и специальную. На академических занятиях физическое воспитание в большей мере используются средства общей физической подготовки.

В программе общей физической подготовки специального учебного отделения наибольшую оздоровительную значимость имеет воспитание общей выносливости с использованием ходьбы. Ходьбу является самым доступным видом физической нагрузки, разновидностью аэробной нагрузки, формой оздоровительной тренировки [3].

Различают следующие разновидности ходьбы: обычная, спортивная, оздоровительная, на лыжах, строевая, терренкур и скандинавская.

Оздоровительная ходьба отличается от обычной ходьбы большей длиной шага, энергичной работой рук, участием в работе большого количество мышц тела, что определяет его больший оздоровительно-тренировочный эффект.

Характеристика оздоровительной ходьбы по скорости, темпу и длине шагов разработанная А.С. Витензоном [4] показана в таблице 1.

Таблица 1 - Характеристика оздоровительной ходьбы по Витензону А.С.

Параметры	Оздоровительная ходьба			
	Медленная	Средняя	Ускоренная	Быстрая
Средняя скорость, км/ч	3,3	5,3	6,8	8,2
Темп, шаг/мин	85	103	125	138
Длина шага, метр	0,6	0,7	0,8	0,9

Оздоровительная ходьба рекомендуется при заболеваниях кардиореспираторной системы, проблемах с опорно-двигательным аппаратом, лишнем весе, так как, центр тяжести находится посередине и поэтому давление на ноги, лодыжки, колени и поясницу меньше, чем при беге [5,6].

Результаты исследования уровня освоения студентками СМО учебных нормативов в ходьбе на 1500м в начале 2015-2016 учебного года показана в таблице 2. Таблица 2 - Уровень освоения учебных -контрольных нормативов в ходьбе на 1500м студентками 2 курса осенью 2015 - 2016 учебного года

M ± σ	V, %	Уровень освоения в процентах ( % )			
		5	4	3	2
13мин40сек± 0,6	4,3	4,5 %	31,8 %	63,7 %	-

Данные таблицы 2 позволяют говорить о том, что:

- уровень развития общей выносливости в начале учебного года у основной исследуемого контингента находится на среднем уровне, что соответствует оценки "3".
- показатели среднего квадратичного отклонения и коэффициента вариации характеризуют однородность группы.

Понятие физическое развитие в теории физической культуры рассматривается как - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [7,8].

Физическое развитие студенток специальной медицинской группы факультета международных отношений КазНУ им.аль-Фараби предоставлено в таблице - 3.

Таблица 3 - Физическое развития студенток специальной медицинской группы КазНУ им.аль-Фараби

Показатель	$M \pm \sigma$	$M \pm m$	V, %
Возраст ( лет )	$18,9 \pm 0,3$	$18,9 \pm 0,1$	1,7
Рост ( см )	$160,0 \pm 3,5$	$160,0 \pm 1,2$	2,2
Вес ( кг )	$52,4 \pm 8,5$	$52,4 \pm 3,0$	16,1
Индекс массы тела	$20,25 \pm 3,2$	$20,25 \pm 1,1$	0,1
Окружность запястья ( см )	$14,4 \pm 1,1$	$14,4 \pm 0,4$	7,3
Жизненная емкость легких ( ЖЕЛ )	$2887,5 \pm 245,6$	$2887,5 \pm 86,8$	8,5
Частота сердечных сокращений ( ЧСС )	$77,8 \pm 8,4$	$77,8 \pm 3,0$	10,8
Систолическое артериальное давления ( САД )	$105,0 \pm 10,5$	$105,0 \pm 3,7$	10,0
Диастолическое артериальное давление ( ДАД )	$66,3 \pm 7,0$	$66,3 \pm 2,5$	10,6

Данные таблицы показывают , что среднестатистические показатели исследуемых равняются :

- возраст 18.9 лет , средняя ошибка данного показателя ( $m=0.1$ ) , коэффициент вариации ( $V=1,7\%$ ), что указывает на однородную группу по возрасту;
- индекс массы тела соответствует возрастнo-половым нормам;
- жизненная емкость легких равна 2887,5 миллилитрам, со средней ошибкой ( $m=86,8$ ) коэффициентом вариации является ( $V=8,5\%$ ) анализ данных показателей показывает , что дыхательная система исследуемого контингента находится в норме должных возрастнo-половых показателей.
- сердечно-сосудистая система в состоянии относительного покоя соответствуют должным нормам пола и возраста.

Показатели реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку в виде 20 приседаний за 30 секунд (проба Мартинэ Кушеловского) показана в таблице 4

Таблица 4 - Средние результаты состояние сердечно сосудистой системы по пробе Мартинэ-Кушеловского студенток специальной медицинской группы КазНУ им. аль-Фараби

Показатели в покое		Период восстановления					
		1 минута		2 минута		3 минута	
ЧСС	АД	ЧСС	АД	ЧСС	АД	ЧСС	АД
77,8	105/66	131,7	122/71	103,0	119/71	88,0	113/70

Анализ таблицы 6 позволяет сделать следующие выводы:

Сердечно-сосудистая система исследуемого контингента на физическую нагрузку обеспечивается значительным возрастанием ЧСС равной 69,0% от исходной, затягиванием периода восстановления ЧСС и АД, повышением диастолического давления, что характеризуется как неблагоприятная – негативная реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку невысокой интенсивности в виде 20 приседаний за 30 секунд.

### Литература:

1. Мадиева Г.Б. Методические особенности формирования физической культуры студенток вузов. Канд. дис. – Алматы, 2003. – 170 с.
2. Вишнякова Н.П. , Арещенко А.И. , Рахимбаева Г.Х Здоровье сберегающая технология учебного процесса физического воспитания специального учебного отделения.
- 3.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия»,2009.-480с.
3. Егорьев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма. Теория и практика физической культуры. 2003, №2, С.53-56.
4. Д.Т.Онгарбаева, С.Ж. Отаралы, А. Диас , К. Житлухина « К методике нормирования нагрузки оздоровительной ходьбы для студенток специальной медицинской группы на занятиях физического воспитания». Научно-практический журнал. Алматы: « Вестник физической культуры», 2015-81с.
5. Витензон А. С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека. — Москва: ООО «Зеркало-М». — 271 с. — ISBN 5-89853-006-1.
6. Витензон А. С. , Петрушанская К. А. От естественного к искусственному управлению локомоцией. — М.: Научно-медицинская фирма МБН, 2003. — 448 с.:
7. Новиков Ю.В. Азбука здоровья. – Тула: Приокское кн. изд-во, 1991. – 208 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

Научный руководитель:  
к.п.н., Онгарбаева Д.Т.