

*Дегерт Наталья,  
студентка 2 курса  
специальности «Физическая культура и спорт»,  
Казахский Национальный университет им. аль-Фараби*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается исходный уровень физической подготовленности студенток 2 курса основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби по уровню освоения Президентских тестов и учебных нормативов. Работа рекомендована студентам и преподавателям высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** Президентские тесты физической подготовленности, Президентский уровень и уровень национальной готовности, учебные контрольные нормативы, бег 100м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища.

**Актуальность темы** обоснована тем, что в последние годы наблюдается значительное отставание уровня физической подготовленности студенток от нормативных требований государственных программ, которыми являются учебная программа для ВУЗов РК и Президентские тесты.

Где, бег 100 м. определяет быстроту, прыжок в длину с места и поднимание и опускание туловища за 1 мин. характеризуются скоростно-силовыми способностями, бег на 1000 м. выявляет уровень общей выносливости.

В теории и методике физической культуры специалисты дают следующие определения физическим качествам.

**Быстрота**-это способность человека совершать движения за минимальный отрезок времени. Сенситивным периодом развития качества быстроты у девочек является возраст 9-12 лет [1].

**Скоростно-силовые способности** характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) **быструю силу**; 2) **взрывную силу**.

**Быстрая сила** - неопредельные напряжения мышц, проявляемые в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины [2].

**Взрывная сила** отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Самым благоприятным периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст от 11-12 до 15-16 лет [3].

**Выносливость** – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14-20 лет [1,с.53.].

Анализ публикаций преподавателей кафедры физического воспитания республики Казахстан по проблеме физической подготовленности показывает следующее.

Так, например Онгарбаева Д.Т. с соавторами в своей работе изучая физическую подготовленность студенток КазНУ им. аль-Фараби выяснили, что физические кондиции студенток по всем нормативам находятся на очень низком уровне. Автор, анализируя уровень освоения Президентских тестов и учебных нормативов студентками КазНУ им. аль-Фараби делает следующие выводы:

- за периоды экзаменационной сессии и летних каникул отмечается снижение достигнутого уровня до исходного и ниже его;
- достигнутые уровни физической подготовленности в основном не обеспечивают достаточного уровня освоения студентками нормативов Президентских тестов и учебной вузовской программы [4].

Машкова В.Л. в своей статье исследуя уровень физической подготовленности студенток выявила, что самостоятельные занятия студенток физическими упражнениями оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности. Сопоставление данных показывает изменение уровня физической подготовленности опытной группы в учебном году при низком исходном уровне физических показателей. Так, наиболее сложными для студенток нормативами Президентских тестов оказались бег на 100 м. и прыжки в длину с места. В беге на 1000 м. и в поднимании и опускании туловища студентки приблизились к выполнению этих нормативов [5].

По данным Иралина М.М.[6]., показатели физической подготовленности по нормативной программе физической культуры высших учебных заведений имеет очень низкий уровень по всем показателям:

- по результатам бега на 100 м, по которому определяли скоростную способность студенток, обнаружен низкий уровень физической подготовленности – 18,4 с.

- по показателю выносливости студентки не достигли даже оценки «удовлетворительно» - 5,42 мин/с.

- тест на прыжок в длину с места, характеризующий скоростно-силовую способность студенток, даже не соответствовал удовлетворительной оценке и составил – 160,9 см.

Таким образом, анализ и обобщение научных публикаций по проблеме исследования, свидетельствует о низком уровне физической подготовленности студенток по скоростно-силовой способности и выносливости.

**Целью нашего исследования** является оценка уровня физической подготовленности студенток КазНУ им. аль-Фараби основного учебного отделения.

Для решения данной цели были поставлены **задачи**:

1. Анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования.
2. Изучить уровень развития основных физических качеств по учебным нормативам.
3. Изучить уровень развития основных физических качеств по Президентским нормативам.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс академических уроков физической культуры студенток в Казахском Национальном университете им. аль-Фараби.

**Предметом исследования** является исходный уровень физической подготовленности студенток основного учебного отделения.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что изучение уровня физической подготовленности студенток основной учебной группы позволит нам установить степень изученности данного вопроса и выявить проблемы.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на академических уроках физической культуры КазНУ им. аль-Фараби в октябре 2015 года. Для достижения цели и решения поставленных задач исследования использовались следующие **методы**:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Методы математической статистики;

**Результаты исследований.** Анализ результатов оценки физической подготовленности студенток КазНУ им. аль-Фараби показаны в таблице 1.

Таблица 1-Показатели исходного уровня физической подготовленности студенток 2 курса основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби.

Норматив	n	M	$\sigma$	V
Бег 100 м,сек.	41	19,0	2,2	11,6
Прыжок в длину с места,см.	18	162,4	23,9	14,7
Поднимание и опускание туловища, кол-во раз за 1 мин	20	32,7	6,9	21,1
Бег 1000 м,мин,сек.	32	8,02	45,6	9,5

Анализируя результаты таблицы 1, мы можем говорить, что средний результат:

- в беге на 100м равен оценке «2»;
- в прыжке в длину с места соответствует оценке «3»;
- в поднимании и опускании туловища равняется оценке «3»;
- в беге на 1000 м является оценкой «1»;

Таким образом, мы можем констатировать, что средний уровень физической подготовленности на начало 2015-2016 учебного года студенток в беге на 100 и 1000 метров находится на неудовлетворительном уровне, а в прыжках в длину и поднимании и опускании туловища на среднем.

Показатели коэффициента вариации показывают, что группа по уровню развития физических качеств неоднородная, за исключением бега на 1000м, где коэффициент вариации равен 9,5%.

Качество успеваемости по предмету физическое воспитание и уровень освоения Президентских тестов физической подготовленности студентками университета на начало учебного года отражено в таблице 2.

Таблица 2- Уровень освоения Президентских тестов и учебных нормативов студентками 2 курса основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби.(сентябрь 2015 года)

Норматив	Оценка учебного норматива,%					Оценка ПТФП,%	
	1	2	3	4	5	УНГ	ПУ
Бег100м,сек.	36,6	21,9	26,8	12,2	2,4	-	2,4
Прыжок в длину с места, см.	44,4	-	16,6	22,2	16,6	-	16,6
Поднимание и опускание туловища, кол-во раз за 1 мин.	10,0	5,0	30,0	50,0	5,0	-	5,0
Бег 1000м, мин,сек.	65,6	12,5	15,6	6,3	-	-	-

Анализируя результаты таблицы 2, мы можем говорить следующее:

- в беге на 100 метров более половины девушек (58,5%) получили «неудовлетворительную» оценку, 26,8% студенток справились с тестом на «среднюю» оценку, на «хорошую» оценку в этом упражнении выполнили 12,2% и 2,4% из числа участвовавших в сдаче учебных нормативов выполнили Президентский уровень готовности.

- в прыжке в длину с места 44,4% студенток показали результат равный «неудовлетворительной» оценке, на «удовлетворительный» результат в этом упражнении

выполнили 16,6% девушек, 22,2% студентки получили оценку «4», в то же время 16,6 % девушек имеют высокую оценку, которая соответствует «ПУ» Президентских тестов физической подготовленности.

- в учебных нормативах в поднимание и опускание туловища за 1 минуту «неудовлетворительный» результат имеют 15,0% девушек, 30,0% выполнили норматив на «удовлетворительно», хороший уровень доступен 50,0% студенток, высокий уровень подготовки показали 5,0% девушек.

- в беге на 1000 метров значительно количество студенток (78,1%) имеют неудовлетворительный уровень, 15,6 % девушек справились с нормативом на оценку «3» и лишь 6,3% учащихся получили «хорошую» оценку, «отличный» уровень подготовки не показала ни одна студентка.

Таким образом, результаты нашего исследования позволяют сделать следующие **выводы:**

1. Анализ литературных источников позволяет говорить о том, что за последние годы уровень физической подготовленности студенческой молодежи имеет негативную тенденцию развития, что так же сказывается на показателях их физического здоровья.

2. Больше половины исследуемого контингента по всем нормативам учебной программы имеют неудовлетворительный уровень, за исключением норматива в поднимании и опускании туловища, где у основной массы, а именно 85,0% можно отметить наличие положительных оценок.

3. Уровень усвоения нормативов ПТФП составляет в прыжках в длину с места 16,6%, в поднимании опускании за 1 минуту 5,0%, в беге на 100м -2,4%.

4. Особо следует отметить крайне низкий уровень развития общей выносливости, так в беге на 1000м у 78,1% студенток отмечается неудовлетворительный уровень и ни одной из них недоступны нормативы ПТФП.

### Список использованной литературы

1. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике, 2013.-С.35.

2. Сайт <http://cribs.me/fizicheskaya-kultura/sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-opredelenie-vidy-i-gaznovidnosti-obuslavlivayushchie-factory-obshchaya-strategiya-sovershenstvovaniya>.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта,-Москва, 2009.-С.79.

4. Арещенко А.И., Алимханов Е.А., Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Вишнякова Н.П., Мартыненко И.И. Актуальные проблемы физической культуры и спорта, 2013.-С.42.

5. Машкова В.Л. Повышение физической активности студенток самостоятельными занятиями по физическому воспитанию для выполнения ими нормативов Президентских тестов РК //МатериалыXXXVIIIнаучно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КазНУ имени аль-Фараби.-Алматы, 2008.-С.115-118.

6. Иралина М.М. Оценка физической подготовленности студенток.С.211-212.

Научный руководитель:

*к.п.н., доцент Д.Т. Онгарбаева*