

Ботагариев Т.А.¹, Бекмагамбетов О.А.², Шагалаев Ж.Ш.³

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Введение. Актуальность исследования определяется следующими причинами. Как отмечают специалисты, на сегодняшний день наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовленности и физического развития студенток. В ряде работ специалисты уделили внимание этой проблеме. [1-4] *Проблема исследования* заключается в противоречии между недостаточным уровнем физической подготовленности, физического развития студенток и необходимостью поиска методических подходов в совершенствовании их физической подготовки.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать специфику физической подготовки студенток университета на основе особенностей взаимосвязи уровня их физической подготовленности и физического развития.

Задачи исследования:

- 1) изучить уровень физической подготовленности студенток университета из городской и сельской местностей;
- 2) выявить уровень физического развития студенток университета из городской и сельской местностей;
- 3) разработать пути совершенствования физической подготовки студенток на основе особенностей уровня их физической подготовленности и физического развития.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности студенток (бег 100 м, бег-ходьба 6 мин., прыжок в длину с места, наклон вниз, поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки) [5]; для получения статистически достоверных данных использовались методы математической статистики [6]; методы антропометрических измерений использовались для определения длины,

¹ Заведующий кафедрой физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актюбе), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: Botagariev__1959@mail.ru.

² Преподаватель кафедры физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актюбе), магистр педагогических наук. E-mail: oktyabr0683@mail.ru.

³ Преподаватель кафедры физической культуры и спорт Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актюбе), магистр педагогических наук. E-mail: zhomart4@list.ru.

массы тела, окружности грудной клетки [7]. Исследование осуществлялось в течение 2015-2017 годов на базе Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (АРГУ). Всего в исследовании приняли участие 150 студентов.

Основное содержание работы. В таблицах 1 и 2 представлены результаты изучения уровня физической подготовленности и физического развития студенток университета из городской и сельской местностей.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студенток университета из городской и сельской местностей

Показатели	Сельская местность			Городская местность			Прирост, %	t	P
	n=75			n=75					
	X	S	m	X	S	m			
Бег 100 м, сек	18,69	1,84	0,08	17,17	1,33	0,05	9,8	15,4	<0,01
Бег-ходьба 6 мин., м	940,2	28,6	1,49	1072,4	36,3	1,89	12,9	51,5	<0,01
Прыжок в длину с места, см	163,9	16,0	0,68	171,4	13,4	0,74	5,5	8,5	<0,01
Наклон вниз, см	6,3	0,74	0,05	10,9	0,96	0,06	75,1	77,6	<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	23,6	6,0	0,27	37,2	3,7	0,20	55,0	37,6	<0,01

Как видно из таблицы 1, по показателям физической подготовленности наблюдались относительно более высокие значения у студенток из городской местности.

Так, по бегу на 100 м (скоростные качества) это превышение составило 1,12 сек (9,8%) ($P<0,01$). В беге-ходьбе на 6 мин. (выносливость) студентки из городской местности на 132,2 м (12,9%) больше преодолели дистанцию за указанный лимит времени ($P<0,01$). В обоих тестах результаты соответствовали оценке «удовлетворительно».

По прыжку в длину с места (скоростно-силовые качества) результаты были более позитивными. Так, студентки из городской местности на 7,5 см (5,5%) опережали студенток из сельской местности, и результат их соответствовал оценке «хорошо».

По тесту «наклон вниз» разница между результатами студенток из городской и сельской местностей составила 4,6 см (75,1%), но оценки соответствовали уровню «удовлетворительно» ($P<0,01$).

В поднимании туловища из положения лежа студентки из городской местности выполнили тест на 13,6 раз больше (55%), чем студентки из сельской местности (уровень «удовлетворительно») ($P<0,01$).

На оценку «неудовлетворительно» бег на 100 м выполнили 26,9%, прыжок в длину с места – 43,3%, поднимание туловища из положения лежа

– 25,3%. Ранее подобные исследования проводились Е.А.Шуняевой, которая отмечала, что «на оценку «неудовлетворительно» контрольные нормативы выполнили: бег 100 метров – 50% девушек, прыжок в длину с места – 56% девушек, поднимание и опускание туловища из положения лежа – 50% девушек» [6, с. 16].

Таблица 2

Показатели физического развития студенток университета из городской и сельской местностей

Показатели	Сельская местность			Городская местность			Прирост, %	t	P
	n=150			n=155					
	X	S	m	X	S	m			
Длина тела, см	161,8	5,3	0,28	63,6	3,7	0,49	1,2	3,28	<0,01
Масса тела, кг	53,3	8,18	0,44	54,4	7,78	0,41	2,0	9,20	<0,01
Индекс массы тела кг/м ²	20,4	0,85	0,03	22,6	0,98	0,08	8,9	31	<0,01
Окружность грудной клетки (в паузе), см	82,4	2,44	0,14	84,8	3,44	0,18	2,8	11,5	<0,01
Окружность грудной клетки (на вдохе), см	85,5	3,35	0,17	88,3	4,44	0,25	3,2	11,4	<0,01
Окружность грудной клетки (на выдохе), см	79,4	3,35	0,18	81,3	4,42	0,26	2,8	7,9	<0,01
Индекс Эрисмана, см	1,9	0,4	0,03	3,5	0,4	0,03	3,5	5,4	<0,01

Как видно из таблицы 2, все показатели физического развития у студенток городской местности выше. Так, по длине тела студентки из городской местности опережали студенток из сельской местности на 1,8 см (1,2%), по массе тела – на 1,1кг (2,0%). По индексу массы тела все студентки из городской местности имеют нормальный вес. У студенток из городской местности на 2,2 кг/м² индекс массы тела был выше. Абсолютные показатели составляли у городских студенток 22,6 кг/м², а у студенток из села – 20,4 кг/м². По величине окружности грудной клетки (в паузе) студентки из городской местности на 2,4 см (2,8%) опережали студенток из сельской местности. У студенток из сельской местности по сравнению со студентками из города констатируется низкое значение индекса Эрисмана, что свидетельствует об их узкогрудии (1,9 против 3,5).

Основываясь на результатах изучения особенностей физического развития и физической подготовленности студенток из городской и сельской местностей, мы предложили следующие *методические пути совершенствования их физической подготовки*.

1. Внести коррективы в планирование учебных занятий, а именно взаимозаменяемость средств и методов физического воспитания с учетом непогодных климатических условий.

2. В раздел «общая физическая подготовка» включить силовую аэробику. Данный вид упражнений позволит укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата, что необходимо для развития отстающих физических качеств и наряду с этим позволит оптимизировать рост веса тела за счет мышечной и жировой массы.

3. Для совершенствования мотивации студенток использовать личные карточки достижений результатов студентов и за основу принимать темпы их прироста.

4. Занятия проводить с использованием метода круговой тренировки с избирательной направленностью на развитие физических качеств.

5. В условиях кредитной технологии обучения студентов больше использовать потенциал самостоятельных занятий студентов. В них включить комплекс упражнений по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, а также такие темы, как оценка физического развития, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

6. Для оптимизации процесса физической подготовки – переход всего учебного процесса по предмету «Физическая культура» на занятия по видам спорта, т.е. круглогодичная занятость студентов одним из видов спорта и проведение занятий по принципам спортивной тренировки.

Список литературы

1. Шуняева, Е.А. Физическое воспитание студентов вуза с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Шуняева. – М., 2007. – 24 с.

2. Гладенкова, В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Гладенкова. – Астрахань, 2009. – 23 с.

3. Забелина, Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Забелина. – Тула, 2011. – 23 с.

4. Кондратьева, М.Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов младших курсов, обучающихся в медицинском вузе : автореф. дис. ... канд. биол. наук / М.Н. Кондратьева. – Петрозаводск, 2011. – 23 с.

5. Физическая культура : типовая учебная программа по дисциплине / КазНУ им. аль-Фараби. – Алматы, 2014. – 104 с.

6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.

7. Яхонтов, С.В. Физиология. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы : учебно-методическое пособие / С.В. Яхонтов, Т.В. Ласукова. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2007. – 38 с.

Ботагариев Т.А.¹, Кайназаров Н.²

СПЕЦИФИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Введение. В послании Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Новые возможности развития в условиях четвертой промышленной революции» отмечается, что потребуются пересмотреть подходы к обучению и росту квалификации педагогов. [1] *Проблема исследования* заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью реализации составляющих обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе и, с другой – недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса со стороны преподавательского состава Республики Казахстан.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать специфику реализации программы по предмету «Физическая культура» в рамках обновления содержания среднего образования республики Казахстан.

Задачи исследования:

1) выявить отличительные черты планирования при традиционном преподавании предмета «Физическая культура» и в условиях обновленного содержания школьного образования учащихся средних классов;

2) изучить особенности традиционного и критериального оценивания успеваемости учащихся средних классов;

3) обосновать эффективность методических подходов преподавания предмета «Физическая культура» в условиях обновленного содержания образования.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, документальных материалов, контрольные испытания,

¹ Заведующий кафедрой физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актюбе), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: Botagariev__1959@mail.ru.

² Магистрант Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актюбе). E-mail: kajnazarov95@bk.ru.