

ӘОЖ 797.21

ҒТАМР 77.29.34

**М. ҚОЗЫБАЕВ АТЫНДАҒЫ СҚМУ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
БОЙЫНША ҚОРЫТЫНДЫ НОРМАТИВТЕРІ НӘТИЖЕЛЕРІНІҢ АНАЛИЗІ****М.А. Линник¹, Е.А. Сотниченко¹, С.А. Игнатенко¹**¹*М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан***Аңдатпа**

Дене шынықтыру мен спортпен айналысу ағзаға, оның жүйелерін нығайтуға, жеке қасиеттерін дамытуға сауықтыру әсерін тигізеді. Дене тәрбиесі - оқу-тәрбие үдерісінің ажырамас бөлігі. Дене шынықтыру және спорт үшін нормаларды әзірлеу кезінде ең алдымен денсаулықты нығайту, содан кейін спорттық нәтижеге қол жеткізу мақсаты қойылуы тиіс. Осыған байланысты студенттердің денсаулығы мен физикалық дайындығын мұқият бақылау керек. Бақылау түрлерінің бірі шұғылданушылардың дене дайындығы нәтижелерінің мониторингі болып табылады. ЖОО-да дене тәрбиесін бағалаудың басты өлшемі студенттердің дене дайындығы деңгейінің динамикасы болып табылады, оны оқу процесінің әр кезеңінде бір бақылау нормативтерін қабылдау арқылы қабылдауға болады. Мақалада М. Қозыбаев атындағы СҚМУ барлық бірінші-екінші курс студенттерінің, ДШС және БӘД басқа, күзгі және көктемгі семестрлер үшін қорытынды нормативтерінің нәтижелеріне анализ жасалынды.

Түйінді сөздер: оқу жылы; семестр; оқу бағдарламасы; оқу ісі; факультеттер; студенттер; дене белсенділігі; спорт; дене шынықтырумен айналысу; денсаулықты бақылау; қорытынды нормативтер; зерттеу; нәтижелер динамикасы; анализ.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СКГУ ИМ. М. КОЗЫБАЕВА****Линник М.А.¹, Сотниченко Е.А.¹, Игнатенко С.А.¹**¹*СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан***Аннотация**

Занятия физической культурой и спортом оказывают оздоровительное влияние на организм, укрепление его систем, развитие личностных качеств. Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата. В связи с этим должен осуществляться тщательный контроль за здоровьем и физической подготовленностью студентов. Одной из форм контроля является мониторинг результатов физической подготовленности занимающихся. Главным критерием оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов в разные периоды учебного процесса. В статье проведен анализ результатов контрольных нормативов студентов первых - вторых курсов всех факультетов СКГУ им. М. Козыбаева, кроме ФКС, НВП, за осенний и весенний семестры.

Ключевые слова: учебный год; семестр; учебная программа; учебная деятельность; факультеты; студенты; физическая активность; спорт; занятия физической культурой; контроль за здоровьем; контрольные нормативы; исследование; динамика результатов; анализ.

ANALYSIS RESULTS CONTROL SOFTWAREPHYSICAL CULTURE STUDENTS
M. KOZYBAYEV NORTH KAZAKHSTAN STATE UNIVERSITY

M.A. Linnik¹, E.A. Sotnichenko¹, S.A. Ignatenko¹

¹NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan

Abstract

Physical education and sports have a health effect on the body, strengthening its systems, development of personal qualities. Physical education is an integral part of the educational process. In developing norms for physical culture and sport, first of all, the goal should be set to promote health, and then achieve a sporting result. In this regard, the health and physical fitness of students should be closely monitored. One form of monitoring is monitoring the results of physical fitness of the participants. The main criteria for assessing physical education at the university is the dynamics of the level of physical fitness of students, which can be traced through the admission of the same control standards at different periods of the educational process. The article analyzed the results of the control standards of students of the first - second courses of all faculties of the NKSU named after M. Kozybaev, except for the PCS, IMT, for the autumn and spring semesters.

Key words: school year; semester curriculum training; faculties; students physical activity sport; physical education health monitoring control standards the study the dynamics of the results; analysis.

Kіріспе

Денсаулық барлығына – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының заманауи орнатуы. Ғылым мен техниканың ілгерілеуі адамның биологиялық және әлеуметтік жағдайындағы, әсіресе жас кезінде жағымды процестермен қатар жүрмейтінің атап өткен жөн. Көптеген жағымсыз көріністерінің арасында жоғары аурушаңдыққа, дене бітімінің әлсіздігіне назар аударылады. Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі қазіргі адамның жалпы және кәсіби мәдениетін қалыптастырудың ажырамас бөлігі болып табылады. Дене белсенділігінің сипаты көбінесе оқу өндірістік қызметінің ерекшеліктерімен анықталады. Қозғалыс белсенділігінің азаюы барлық ағзаның қызметін әлсіретеді және көптеген аурулардың дамуы үшін шарт болып табылады, теріс психологиялық әсер етеді, ағзаның жалпы бейімделу мүмкіндіктерін және жұмысқа қабілеттілігін төмендетеді.

Дене шынықтырумен және спортпен айналысу, ағзаға, оның жүйесін нығайтуға, жеке тұлғалық қасиеттерін дамытуға айтарлықтай сауықтыру әсерін тигізеді. Осыған байланысты студенттердің денсаулығы мен дене дайындығына мұқият бақылау жасау керек. Бақылаудың бір түрі шұғылданушылардың дене дайындығының нәтижелеріне мониторинг жүргізу болып табылады.

Зерттеу әдістері

М. Қозыбаев атындағы СҚМУ студенттерінің қорытынды нормативтерінің анализіне кіріспес бұрын, бірінші курс студенттері жыл бойы спорт залында және сыртта (көктемгі-күзгі кезеңде), екінші курс студенттері жүзу бассейнінде айналысқанын атап өткен жөн. Бірінші курс студенттері нормативтер ретінде тартылу, отырып тұру, қолды жазып бұғу, ұзындыққа орнынан секіру, денені бұғу/жазу, қайталамалы жүгіру, 100 және 1000/3000 метрге жүгіру, шаңғымен 3000/5000 метр жүгіруді тапсырды. Екінші курс студенттері бассейнінде жаттықты, сондықтан жүзуден, сондай-ақ тартылу, орнында тұрып ұзындыққа секіру, денені бұғу/жазу сияқты нормативтер тапсырды. Әр түрлі оқу бағдарламасына қарамастан, кейбір нормативтерді студенттер бірінші және екінші курстарда (тартылу, орнында тұрып ұзындыққа секіру, денені бұғу/жазу) тапсырды.

Бірінші және екінші курс студенттерінің 2018-2019 оқу жылының қорытынды бақылау нәтижелерін талдай отыра, тест бағдарламасына кіретін үш бақылау нормативтерін: тартылу (ұлдар), 1 минутта денені бұғу/жазу (қыздар), ұзындыққа орнынан секіруді бөліп көрсетуге болады және оның нәтижелерін «Дене шынықтыру» кафедрасының барлық оқытушылары қабылдады.

Зерттеу нәтижелері

Әр факультетте бақылау нормативтерінің орташа көрсеткіштерінің есебі жүргізілді. 2018-2019 оқу жылының күзгі семестрінің нәтижелері 1-кестеде көрсетілген.

1-Кестеден бақылау нормативтері бойынша ең жоғары нәтижені инженерия және сандық технологиялар факультетінің студенттері көрсетті (ФИЦТ): тартылу-12,8;

1 минут ішінде денені бұғу/жазу нәтижесі 41,3; орыннан ұзындыққа секіру, ұлдар-238,5; қыздар - 171,6.

Кесте 1 2018-2019 оқу жылының күзгі семестріндегі бақылау нормативтерін талдау

№ п/п	Факультет	Тартылу (жасау саны)	Пресс (жасау саны)	Орыннан ұзындыққа секіру	
				Ұлдар (см)	Қыздар (см)
1.	АФ	12	40,3	230,4	168,4
2.	ИЯиЛ	12,5	40,6	234,5	165,4
3.	ПФ	10,4	38,6	234,3	169,5
4.	ФМЕН	10,2	40,6	233,3	164,1
5.	ВШМ	12	38,3	233,7	160,8
6.	ФИЦТ	12,8	41,2	238,5	171,6
7.	ФИЭП	12,1	40,2	232,6	165,5
Факультет бойынша орташа нәтиже		11,7	39,9	233,9	166,5

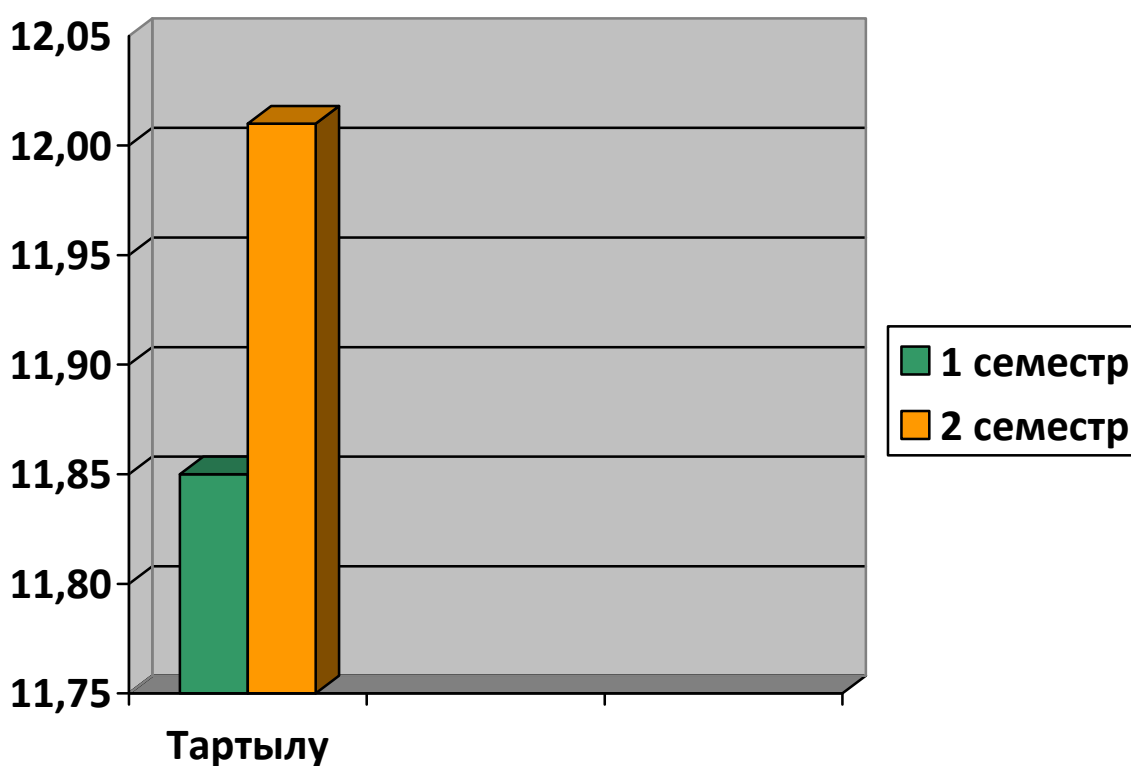
Кесте 2 2018-2019 оқу жылының көктемгі семестріндегі бақылау нормативтерін талдау

№ п/п	Факультет	Тартылу (жасау саны)	Пресс (жасау саны)	Орыннан ұзындыққа секіру	
				ұлдар(см)	қыздар (см)
1.	АФ	12,5	40,6	244,6	170,5
2.	ИЯиЛ	12,6	40,7	236,8	166,2
3.	ПФ	12,3	39,8	234,7	171,6
4.	ФМЕН	10,5	41,6	233,5	165,3
5.	ВШМ	12,2	39,2	234,5	164,2
6.	ФИЦТ	13,2	41,3	246,3	175,3
7.	ФИЭП	13,1	40,2	235,5	167,7
Факультет бойынша орташа нәтиже		12,3	40,5	237,9	168,7

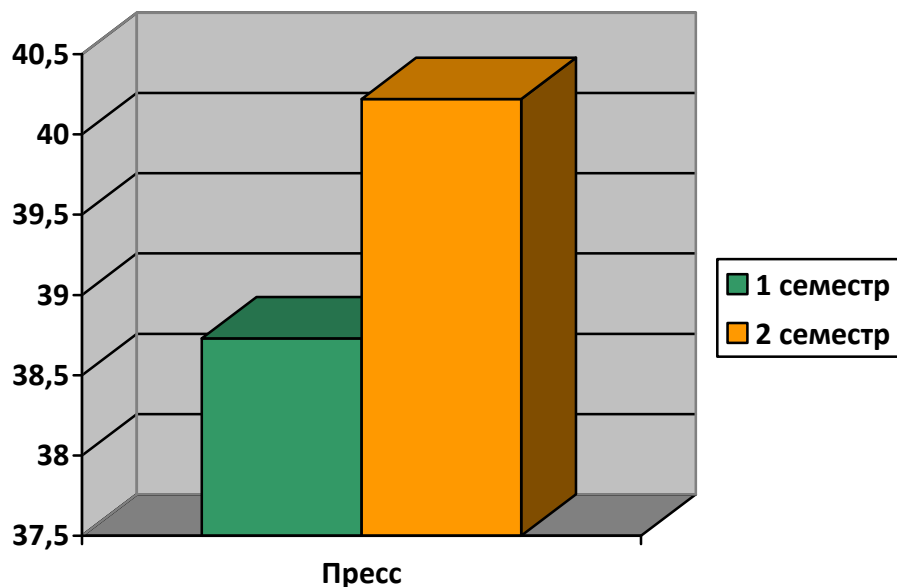
2 Кестеден көрініп тұрғандай, тартылу бойынша ең жоғары нәтиже көрсеткен ФИЦТ факультетінің ұлдары-13,2; денені бұту/жазу бойынша ең жоғары нәтиже математика және жаратылыстану ғылымдары факультеті студенттері көрсетті-41,6;бәрінен көп цифрлі инженерия факультетінің ұлдары мен қыздары ұзындыққа секірді: тиісінше 246,3 және 175,3.

Егер 2018-2019 оқу жылының 1 және 2 семестрдегі бақылау нормативтерінің орташа нәтижелерін салыстырсақ, көрсеткіштер өсуінің оң динамикасы байқалады, бұл университеттің барлық факультеттердің жалпы нәтижелерін салыстырғанда жақсы көрінеді (Суретке қараңыз 1, 2, 3).

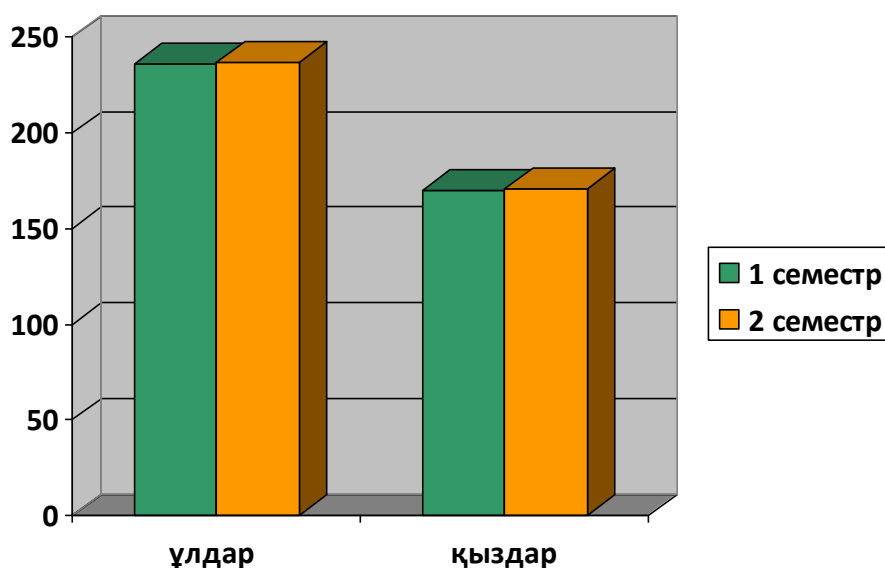
2018-2019 оқу жылының күзгі және көктемгі семестрінде факультет бойынша тартылудан бақылау нормативтерінің орташа нәтижелерін салыстыру(ұлдар) (Сурет 1).



Сурет 1 2018-2019 оқу жылының күзгі және көктемгі семестрдегі тартылу бойынша бақылау нормативтері көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы (ұлдар)



Сурет 2 2018-2019 оқу жылының күзгі және көктемгі семестрдегі денені 1 мин-та бұғу/жазу бойынша бақылау нормативтері көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы (қыздар)



Сурет 3 2018-2019 оқу жылының күзгі және көктемгі семестрдегі орыннан ұзындыққа секіру бойынша бақылау нормативтері көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы

Қорытынды

Осылайша, 1 және 2 курс студенттері үшін бақылау объектілерінің өсуінің оң динамикасы байқалады. Оқу жылының басындағы бақылау нормативтерінің нәтижелері оқу соңының нәтижелерімен салыстырғанда біршама төмен. Бұл дене шынықтырудың пайдасы туралы айтады. Оқу кезеңі барысында студенттер күшті, жылдам және төзімді болды. Кез-келген жаста тұрақты дене белсенділігі маңызды. Ол

бүкіл ағзаға көп пайдасын тигізеді: бұлшықет пен буындарды нығайтады, сымбатты, икемділікті және тепе-теңдікті жақсартады, төзімділікті арттырады, ішкі ағзалардың жұмысын қалыпқа келтіреді.

Қазіргі заманғы тәжірибе, студенттердің өмір салты жүйелі бағытталған және тұрақты дене шынықтырумен сабақтар өткізу жоқтығынан отырықшы өмір салтын ұстанатынын көрсетеді. Бұл гиподинамияның өсіп және дамып келе жатқан ағзаға қатысты барлық қолайсыз салдары, оның физикалық, психикалық және жыныстық дамуына, жалпы денсаулығына сөзсіз кері әсерін тигізеді. Тиісінше, студенттің салауатты өмір салты мәселесі өте өткір тұр, сондықтан дене шынықтырудың маңызы мен рөлі туралы сұрақ өзекті болып табылады. Жастардың дене шынықтыру қызметіне деген қажеттілігін қалыптастыру, университетті қосып алғанда, кез-келген білім мекемесінің дене шынықтыру - сауықтыру бұрышында тұруы тиіс. Бұл ретте студенттердің физикалық дамуының шынайы деңгейі және оны жетілдіру қажеттілігін сезінуі үлкен рөл атқарады.

Әдебиет:

1. Шитов А.С. Современные аспекты учебно-методического обеспечения деятельности преподавателя физической культуры вуза.-Петропавловск: СКГУ им. М. Козыбаева, 2015.-122 с.
2. Батяшова И.В. Основы общей физической подготовки: учебное пособие для студентов.- Алматы: Эверо, 2017.-72 с.
3. Кузьменко Д.Ю. Методика преподавания физической культуры в вузе: учебно-методическое пособие.-Петропавловск: СКГУ им. М. Козыбаева, 2013.- 200 с.
4. Маковецкая Г.П. Физическая культура: сборник заданий и упражнений для самостоятельных занятий.-Кокшетау: «Келшек-2030», 2013.-132 с.
5. Мазутов Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие.-Уфа: Китап, 2013.-104 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.