

қолдана отырып өзінің студенттерімен ары қарай жұмыс істеуде басқа педогогтардың жаңалығын сараптауға тәуелді етеді. Десекте, бұл жағдайда педогогтың белгілі музыкалық және педогогикалық қабілеттері ғана емес, сонмен қатар белгілі әдіснамалық мінездеме ұстанымдарына сүйене отырып, шығармашылық белсенділікке қажетті материалды мүшелеп талдауға көмектесетін білім мен шеберлікті игерген болу қажет.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Л.Г. Арчажникова «Профессия – учитель музыки». –М., 1984ж. – 260 стр
2. В.И. Муцмахер «Формирование профессионально значимых качеств личности будущего учителя музыки общеобразовательной школы в процессе его специальной подготовки» Дисс. п.г.д. 1989 ж.- 295б.- 150 с.
3. Қыдырбаева К. Хор және хормен практикалық жұмыс. -Қызылорда, 2011ж.- 125 б.
4. Е.А.Петелина «Формирование профессионально-творческой активности студентов-будущих педогогов-хормейстеров ». -Дисс... п.г.к. -1988 г.- 165 с. .
5. Г.И.Шевченко. Развитие творческой активности студентов факультетов начальных классов в процессе музыкальной подготовки.- Дисс. п.г.к. 1988ж.- 184 с.
6. Л.В.Ларкина. Педагогические условия формирования умения экспрессивного воздействия хормейстера на певческий коллектив». -Дисс... п.г.к., 2001ж.- 187 с.

**МРНТИ 77.03**

### **ДИНАМИКА УРОВНЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Н.О. ОТЕГЕНОВ**

*Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актөбе,  
Казахстан*

**Аннотация.** Деятельность современной студенческой молодежи характеризуется постоянным ростом объема информации, высокой интенсивностью процесса обучения, низким уровнем двигательной активности, что приводит к снижению показателей физической подготовленности и ухудшению здоровья.

В данной статье изучена динамика уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова технического факультета во время обучения. Отмечена тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов до окончания курса занятий по физическому воспитанию. Эффективность физической подготовки в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях требует

усовершенствования, направленного на повышение уровня физической подготовленности для обеспечения надлежащего состояния здоровья, а также необходимого для будущей успешной трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** студент, физическая подготовленность, тестирование, оценка.

**Аңдатпа.** Қазіргі студент жастардың қозғалыс белсенділігінің төмен деңгейі, ақпарат қызметі көлемінің тұрақты өсуімен, оқыту процесінің жоғары қарқынымен сипатталады, бұл студенттердің дене дайындығы көрсеткіштерінің төмендеуіне және денсаулықтың нашарлауына әкеп соғады.

Бұл мақалада Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе аймақтық мемлекеттік университетінің техникалық факультетінің негізгі медициналық топтары студенттерінің оқу кезіндегі дене дайындығы деңгейінің динамикасы зерттелген. Дене тәрбиесі пәні бойынша сабақтар курсы аяқтағанға дейін студенттердің дене дайындығының деңгейі төмендеу үрдісі байқалды. Жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі процесінде студенттердің дене дайындығының тиімділігін денсаулық жағдайына тиісті қамтамасыз ету үшін және олардың табысты еңбек қызметіне қажетті дене дайындығының деңгейін арттыруға бағытталған жетілдіруді талап етеді.

**Түйінді сөздер:** студент, физикалық дайындық, сынақ, бағалау.

**Abstract.** The activity of modern students is characterized by a constant increase in the amount of information, high intensity of the learning process, low level of motor activity, which leads to a decrease in physical fitness and poor health.

This article examines the dynamics of the level of physical fitness of students of the main medical groups of Aktobe regional state University K.. Zhubanova technical faculty during training. The tendency of decrease of level of physical readiness of students before the end of a course of occupations on physical education is noted. The effectiveness of physical training in the process of physical education in higher educational institutions requires improvement aimed at improving the level of physical fitness to ensure proper health, as well as necessary for future successful employment.

**Key words:** student, physical training, testing and evaluation.

**Введение.** Многочисленные данные литературных источников [1-5], отмечают, что среди актуальных вопросов физического воспитания студентов основных медицинских групп ведущее место занимает вопрос уровня их физической подготовленности во время обучения, что позволяет сформировать основу сохранения и улучшения состояния здоровья и обеспечить высокую работоспособность в течение многих лет жизни. Как утверждается в научных исследованиях этого вопроса [2], в процессе физического воспитания основных медицинских групп нужно определять уровень физической подготовленности студентов, что позволит сделать сравнительный анализ абсолютных показателей, познать закономерность становления организма, определить оптимальные физические нагрузки, составить индивидуальные программы оздоровительных занятий и определить их эффективность [3].

На сегодня физическое состояние студентов основных медицинских групп является одним из важных предметов многих исследований, которые в целом отмечают тенденцию к

его ухудшению [4]. Основная масса исследований констатирует общую закономерность увеличения количества студентов, имеющих определенные заболевания, снижение уровня их физической подготовленности и морфологического состояния [5]. Отметим, что определение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов является важной задачей для обоснования направленности физического воспитания основных медицинских групп в вузах. Необходимость его оценки вызывается необходимостью адекватного выбора методики в системе занятий физической культурой. В основу этого утверждения положен опыт отечественных и зарубежных специалистов [1], их предложения и научно-методологические положения организации физического воспитания студентов основных медицинских групп. Несмотря на многочисленные исследования в этой области, проблема остается нераскрытой.

**Цель исследования** – проанализировать динамику уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп технического факультета Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова во время учебы.

**Методы исследования** - педагогическое тестирование уровня физической подготовленности студентов, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Согласно определенной цели исследование было проведено на базе кафедры "Физической культуры и спорта" Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова в течение двухлетнего курса определенной дисциплины. Все студенты в количестве 220 человек, в равном количестве девушек и парней, на период проведения исследования (2017-2019гг.) по результатам медицинского осмотра, относятся к основной медицинской группы.

**Результаты исследования и обсуждения.** Для оценивания физической подготовленности обследуемых были использованы общепринятые тесты и нормы оценивания учебной программы по дисциплине «Физическое воспитание. Процесс тестирования включает ряд контрольных упражнений, результаты которых позволяют объективно оценить уровень развития силы, скорости, длительности, гибкости и ловкости. Основной методологический подход к организации исследования базировался на использование комплекса указанных показателей, которые позволяют описать структуру физической подготовленности обследованных.

Полученные данные педагогического эксперимента позволяют проследить динамику уровня физического подготовленности студентов основных медицинских групп во время обучения.

**Таблица 1. Результаты оценки физической подготовленности студентов**

Оценка тестирования физической подготовленности	Группы	Результаты тестирования		Достоверность разногласий показателей между тестированиями
		в начале занятий (%)	по окончании занятий (%)	
Отлично	Ю	19	18	$p > 0,05$
	Д	7	4,5	$p > 0,05$
Хорошо	Ю	38	35	$p < 0,05$
	Д	22	20	$p < 0,05$
Удовлетворительно	Ю	35	38	$p < 0,01$
	Д	56	56,5	$p > 0,05$
Неудовлетворительно	Ю	8	9	$p > 0,05$
	Д	15	19	$p < 0,01$

Анализ полученных результатов тестирования показал, что у ребят первого курса уровень физической подготовленности значительно лучше, чем у девушек. В то же время наблюдается устойчивая тенденция к снижению качественного оценивания тестирования в течение обучения в группах ребят так и в группах девушек. Учитывая данные распределения студентов по уровням физической подготовленности, следует отметить, что количество ребят и курса, которые имели высокий уровень физической подготовленности уменьшилось в течение срока обучения на 1% и составляло в группе уже 18%. Количество ребят и курса с низким уровнем физической подготовленности увеличилось в таких пределах (9%). Рассматривая особенности распределения девушек, следует отметить характерную тенденцию к снижению их количества с высоким уровнем физической подготовленности (-2,5 %), что является весомее чем у ребят. При этом следует отметить, что в целом количество девушек с высоким уровнем физической подготовленности значительно меньше, чем парней. В то же время с низким уровнем физической подготовленности количество девушек вдвое больше по сравнению с юношами. На I курсе зафиксировано 15% девушек с низким уровнем физической подготовленности, до окончания курса физического воспитания это количество возросло до 19%. Считается, что основными факторами снижения уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп являются:

- увеличение учебной нагрузки и стрессов во время обучения в высшем учебном заведении;
- ухудшение здоровья студенческой молодежи еще до поступления в вуз;
- несовершенство процесса физического воспитания в общеобразовательных школах;

- снижение количества тех, кто занимаются спортом начиная со школы и во время обучения в высшем учебном заведении;
- уменьшение интереса к физическому воспитанию и своему здоровью;
- низкий уровень специальных знаний относительно здорового образа жизни;
- ограниченное количество академических занятий по физическому воспитанию;
- отсутствие вне академических занятий и потребности у студентов к регулярным самостоятельным упражнениям;
- низкий уровень мотивации студентов по занятиям физической культурой;
- отсутствие агитации студентов по занятиям физической культурой, недостаточное количество физкультурно-спортивных мероприятий.

Как мы уже отмечали, в специальной литературе имеется большое число данных о наличии негативной тенденции к ухудшению уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп во время обучения [2, 5]. Наши исследования подтвердили их результаты. Анализ исследования динамики физической подготовленности студентов основных медицинских групп современной высшей школы убеждает в том, что основную целевую установку занятий в этих группах – способствовать эффективному решению вопросов улучшения физического состояния этих студентов – невозможно решить в рамках академических занятий по физическому воспитанию в этих группах. Подтверждено мнения многих авторитетных ученых [2, 4, 5] о том, что действующая сегодня в Республике система физического воспитания студентов основных медицинских групп малоэффективна и не способствует повышению уровня физической подготовленности. Для детального анализа динамики уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп технического факультета во время учебы подаем качественное распределение результатов тестирования. (табл. 2, 3).

**Таблица 2. Распределение результатов тестирования (юноши)**

№ п/п	Тестирование	I курс				II курс				III курс			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Силовые способности	3,2	12,1	36,3	48,4	3,1	10,7	27,4	58,8	2,1	11,0	26,4	60,5
2	Общая выносливость	6,6	14,2	29,5	49,7	6,3	12,9	26,9	53,9	6,3	12,9	24,4	56,4
3	Гибкость	55,8	14,5	15,2	14,5	60,0	15,6	16,0	8,4	60,4	15,9	16,1	7,6

4	Ловкость	26,1	31,4	40,7	1,8	26,1	30,2	41,1	2,6	26,0	30,9	40,4	2,7
5	Скорость	14,0	16,4	47,8	21,8	15,4	16,7	49,2	18,7	14,5	13,5	53,1	18,9

Полученные результаты педагогического эксперимента позволяют провести сравнительный анализ уровня развития физических качеств у студентов, участвовавших в тестировании. Наблюдается четкая тенденция к незначительному ухудшению результатов тестирования юношей в течение срока обучения в вузах. Исключением стали лишь результаты тестирования силовых способностей, которые улучшились на 0,9 % по окончании курса. По всем другими показателями результаты снизились в пределах до 1,5 %. Отметим очень низкий уровень результатов в тестировании гибкости, что объясняется, прежде всего, половыми особенностями. В то же время отметим, что недостаточный уровень гибкости в суставах ограничивает в свою очередь проявление таких физических качеств как выносливость, сила, скорость.

**Таблица 3. Распределение результатов тестирования (девушки)**

№ п/п	Тестирование	I курс				II курс				III курс			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Силовые способности	3,2	12,1	36,3	48,4	3,1	10,7	27,4	58,8	2,1	11,0	26,4	60,5
2	Общая выносливость	6,6	14,2	29,5	49,7	6,3	12,9	26,9	53,9	6,3	12,9	24,4	56,4
3	Гибкость	55,8	14,5	15,2	14,5	60,0	15,6	16,0	8,4	60,4	15,9	16,1	7,6
4	Ловкость	26,1	31,4	40,7	1,8	26,1	30,2	41,1	2,6	26,0	30,9	40,4	2,7
5	Скорость	14,0	16,4	47,8	21,8	15,4	16,7	49,2	18,7	14,5	13,5	53,1	18,9

Сравнение результатов проведенных тестирований у студентов выявило значительное превосходство парней над девушками в развитии мышечной силы и выносливости, что объясняется половыми особенностями и статически подтверждено ( $P > 0,05$ ). До окончания курса физического воспитания подавляющее большинство студенток (60,5 %) не способны составить контрольный тест на силовые способности, то есть в них значительно снижены показатели силы по сравнению с другими физическими качествами. В то же время отметим, что девушки достаточно хорошо сдают тест на гибкость: до начала курса подавляющее большинство студенток (55,8 %) сдали тест на «отлично», а по окончании курса это количество несколько увеличилось – на 4,6 %, что статически подтверждено ( $p > 0,05$ ). Не наблюдается разница в юношей и девушек по

тестированию ловкости, до окончания курса занятий практически отсутствуют изменения в результатах тестирования этого качества.

**Вывод.** Полученные результаты проведенного исследования в целом доказывают отрицательную динамику уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп технического факультета Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова во время обучения обуславливают высокую актуальность научных исследований в этой области, с другой – необходимость совершенствования работы в направлении поиска грамотного подхода и выбора учебной программы. Проведенное экспериментальное исследование позволило подтвердить результаты литературного анализа относительно недостаточной эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов основных медицинских групп в высших учебных заведениях. Анализ полученных результатов исследования показывает низкую эффективность занятий согласно действующей программы занятий курса. У студентов, участвовавших в исследовании, зафиксированы определенные существующие в динамике физической подготовленности, однако они мало интенсивны, не всегда статистически подтверждаются. Следовательно, при таком подходе решить проблемы, связанные с состоянием физической подготовленности этих студентов, невозможно. Недостаточность вузовской системы физического воспитания в объеме двух часов в неделю для обеспечения оптимального психофизического состояния студентов обуславливает необходимость комплексного сочетания академических и самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время. Обеспечение такого комплексного подхода к занятиям позволит студентам основного медицинского отделения успешно повышать уровень физической подготовленности для обеспечения надлежащего состояния здоровья.

#### **Список использованной литературы**

1. Дутчак М. Система привлечения населения к двигательной активности в Украине во второй половине XXст./ Дутчак М. // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. - №4. – С. 45-54
2. Губка П. И. Особенности взаимосвязей сонографических параметров сердца с антропосоматотипологическими показателями и компонентным составом массы тела здоровых городских девушек мезоморфного соматотипа / П. И. Губка, О. В. Лупало, С. Г. Копчикова //мир медицины и биологии. – 2012. – № 1. – С. 55 – 58
3. Круцкевич Т. Экспресс – контроль физической подготовленности детей и подростков в условиях физкультурно-оздоровительных занятий /Круцкевич Т.//Теория и методика физического воспитания и спорта. - №1. – 2007. – С. 64-69.

4. Мудрик В. И. Теоретическая профессионально-прикладная подготовка студентов / В. Мудрик // Москва: МГФКУ, 2014. – С. 234-237.

5. Литвин О. Т. основные направления построения отечественной системы физического воспитания /Литвин О. Т. // сб. Докладов IX Междунар. научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», 20 -23 сентября, 2005 г., Киев, Украина. –К. : Олимпийская литература, 2005. –С. 588.

## **МРНТИ 77.03.05**

### **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I - III КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Р.А. ШОКАНОВ**

*Актыбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе,  
Казахстан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развития отдельных профессионально-важных физических качеств: силы, выносливости, скорости - студентов I-III курсов технического факультета и уровень их мотивации к занятиям физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, профессионально-необходимые физические качества, мотивация к занятиям физическим воспитанием.

**Аннотация.** Мақалада жеке кәсіби-маңызды физикалық қасиеттерді дамыту мәселелері қарастырылады: күш, шыдамдылық, жылдамдық - техникалық факультетінің I-III курс студенттері және олардың дене тәрбиесімен айналысуға мотивациялық деңгейі.

**Түйінді сөздер:** студенттер, дене дайындығы, кәсіби-қажетті физикалық қасиеттері, дене тәрбиесімен айналысуға ынталандыру.

**Annotation.** The article deals with the development of certain professionally important physical qualities: strength, endurance, speed-students of the I-III courses of the technical faculty and the level of their motivation to engage in physical education.

**Key words:** students, physical readiness, professionally necessary physical qualities, motivation to physical education.

**Введение.** В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Вместе с тем, мы знаем, что сейчас здоровье населения является важнейшей проблемой государства.

Установлено, что во время обучения студентов вузов подготовительная и специальная медицинские группы растут от 5,36% на первом курсе до 14,46% на четвертом курсе. Соответственно наблюдается уменьшение из основной группы с 84,0% до 70,2%.