

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%.

При разработке программ по физической культуре отечественная система физического воспитания не ориентируется на интересы отдельных слоев населения, в том числе и студентов, более того, она эти интересы не учитывает и при разработке программ по физической культуре.

Комплексный контроль уровня физического развития и физической подготовленности. Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на занятиях по физическому воспитанию. Во время исследования на основе полученных результатов является возможность дать объективную информацию об индивидуальном уровне физической подготовленности студентов и их мотивацию к занятиям.

**Цель исследования.** Выявить уровень развития отдельных физических качеств, которые необходимы для будущих специалистов технических специальностей АРГУ им. К. Жубанова, и их мотивации к занятиям физическим воспитанием.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математической статистики. В исследованиях приняли участие 145 юношей I-III курсов по предмету физическая культура технических специальностей АРГУ им. К. Жубанова. Недельный объем занятий по физическому воспитанию составил 4 часа.

**Результаты и их обсуждение.** Оптимальным двигательным режимом студенческой молодежи является такой, при котором юноши уделяют занятиям физическими упражнениями 8 часов в неделю, это доказано учеными, то есть для нормальной жизнедеятельности студентам нужно 2,5 часа ежедневной двигательной активности. Гипотетически считается студент занимается до 4 часов в неделю, то есть получает физическую нагрузку только во время учебных занятий. Как известно наибольшее влияние на функциональные и физические возможности человека, его работоспособность имеет уровень развития выносливости. Анализ результатов бега на 1000 м. зафиксировал лучший показатель у студентов 1 курса, который составил 3,43 мин, студенты второго курса показали несколько более низкие результаты – 4,07 мин, на третьем курсе было отмечено улучшение результатов 3,52 мин (табл.1).

Силовая динамическая выносливость определялась с помощью следующих тестов: сгибание – разгибание рук в упоре лежа от пола, подтягивание на перекладине и поднимание в сед за 1 минуту. Что касается результатов тестового упражнения подтягивания на перекладине, то в среднем на первом курсе они составили 13,48 раз, на втором – 12,83, на третьем – 13,06 раз. Средние результаты поднимания в сидя за 1 мин. На I и II курсах – 48,48 и 48,65 раз соответственно, на третьем – 51,25, что соответствует уровню «высокий». В показателях статической силовой выносливости, которые

оценивались по результатам вися на согнутых руках, самый низкий средний показатель был зафиксирован у студентов II курса – 44,91 с, у студентов I и III курса эти показатели составили 47,91 с и с 50,56 и соответствовали уровню выше среднего и высокому.

Таблица 1. Показатели уровня физической подготовленности студентов I-III курсов

Курс	Подтягивания на перекладине, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Поднимание в сидя за 1 мин, раз	Вис на согнутых руках, сек	Бег 100м, сек	Бег 1000м, мин
	→X+/-g					
I	13,48+/- 0,50	40,17+/- 4,37	48,48+/- 3,84	47,91+/- -9,39	13,49+/- -0,52	3,43+/- 0,22
II	12,83+/- 2,24	39,7+/- 3,83	48,65+/- 5,03	44,91+/- -11,92	14,04+/- -0,59	4,07+/- 0,57
III	13,06+/- 2,34	40,94+/- 4,08	51,25+/- 5,7	50,56+/- -10,28	13,39+/- -0,73	3,52+/- 0,29

Среди различных качеств, которые должны воспитываться в процессе физического воспитания студенческой молодежи, большое значение имеет развитие скорости, которая оценивалась нами с помощью бега на 100м. Полученные средние результаты на I курсе составляют 13,49 с, на втором и третьем – 14,04 и 13,39 с соответственно.

Деятельность студента по овладению профессией протекает успешнее при наличии у него заинтересованности в ее конечных результатах.

Для характеристики иерархии мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию как одной из составляющих учебно-воспитательного процесса мы провели опрос и по совокупности мотивов выбрали только первые четыре, которые больше всего влияют на их отношение к занятиям и поведение (Табл.2)

Таблица 2. Структура мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию

Студенты, которые систематически посещают занятия по ФВ	Студенты, которые посетили около 75% занятий по ФВ	Студенты, которые имеют 50% и больше пропусков занятий по ФВ
I группа	II группа	III группа
1. Хочу получить зачет. 2. Полученные навыки и умения помогут быстрее «адаптироваться» к профессии. 3. Имею желание самоутвердиться. 4. Интересное проведение занятий.	1. Хочу получить зачет. 2. Мне нужен диплом о высшем образовании. 3. Имею желание самоутвердиться. 4. Полученные навыки и умения помогут быстрее «адаптироваться» к профессии	1. Хочу получить зачет. 2. Мне нужен диплом о высшем образовании. 3. стараюсь избежать неприятностей во время сессии. 4. Хочу общаться с друзьями.

Полученные результаты свидетельствуют, что студенты по-разному относятся к занятиям по физическому воспитанию, и соответственно имеют разные мотивы. Учитывая эту особенность, мы распределили студентов на три группы в зависимости от систематичности посещения ими занятий по физическому воспитанию, успешности усвоения материала и отношение к занятиям. Для всех III-х групп общей чертой является наличие мотива «получить зачет», который занимает верхнюю строчку мотивации студентов. Этот мотив является одной из задач деятельности студента, которое тесно связано и средствами его достижения и определяет направления его решения, о чем говорит II-ой и III-й мотивы.

Так, для студентов I группы на II-ом месте стоит мотив профессиональной самореализации, в основе которой лежат сроки адаптации к профессии, а интересное проведение занятий позволяет получить удовольствие и обеспечить себя ценным материалом для дальнейших самостоятельных занятий физической культурой. Одним из основных мотивов студентов второй группы является получение диплома, что говорит о желании реализовать свои будущие жизненные планы.

**Выводы.** Из рассмотренного материала, мы можем констатировать, что знание мотиваций студентов к занятиям физическим воспитанием и уровня физической подготовленности поможет индивидуализировать процесс применения физических упражнений с учетом особенностей будущей профессии. Можно отметить, что уровень физической подготовленности студентов I-III курсов технических специальностей находится на достаточном уровне.

Мотивация трех групп студентов:

I- мотивация положительная и устойчивая к занятиям физическим воспитанием;

II-мотивация положительная, но не стойка;

III-мотивация негативна к занятиям физическим воспитанием.

#### **Список использованной литературы**

1. Булатова М. здоровье и физическая подготовленность населения Украины / М. Булатова, О. Литвин // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2004. – С. 3-9.

2. 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

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. 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.