

ПЕДАГОГИКА

УДК 796 (075.3)

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА КАЗНАУ

THE PRESIDENTIAL TEST AS AN INDICATOR OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST - YEAR GIRL STUDENTS OF KAZNAU

**Джамалов Д.Д., Ажибаева С.Д., Кондратенко С.А.
D.D. Dzhamalov, S.D. Azhibaeva, S.A.Kondratenko**

Казахский национальный аграрный университет

Аннотация Для достижения уровня Президентских тестов, необходимо обратить должное внимание на занятия по физкультуре в университете для повышения физического здоровья студентов. Одним из факторов решения данной проблемы, является разработка научно-методических рекомендаций и повышения уровня валеологического образования, которое дает основу здоровому образу жизни.

Введение Уровень физической подготовленности подрастающего поколения и населения в целом является показателем эффективности системы физического воспитания в стране. Поэтому физическое развитие населения, как вопрос большой государственной значимости, находится под постоянным контролем государства.

Президентские тесты физической подготовленности населения республики Казахстан включают различные нормативы, способствующие развитию физических качеств человека - силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Основными задачами Президентских тестов являются оценка физического состояния и оздоровления населения средствами физических упражнений, подготовка молодежи к учебной, трудовой деятельности и военной службе.

Непосредственная ответственность за практическую работу по Президентским тестам возлагается в учебных заведениях на преподавателей физического воспитания и медработников.

Подготовка к выполнению нормативов Президентских тестов для студентов осуществляется в процессе учебных занятий и вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Материалы и методы исследований

В своих исследованиях мы используем тесты для молодежи в возрасте от 18 до 23 лет, которые состоят из двух уровней физической подготовленности – Президентский уровень и уровень национальной готовности. Президентский уровень предназначен для абсолютно здоровых лиц, имеющих разностороннюю физическую подготовку. Уровень национальной готовности предназначен для лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях, группах, командах.

Кафедра физвоспитания и спорта КазНАУ ввела нормативы по Президентским тестам в свои рабочие учебные программы, которые являются критерием физической подготовленности студентов.

Нормативы по Президентским тестам введены нами в показатели успеваемости, т.е. рейтинговые баллы. В зависимости от семестра, различные нормативы по Президентским тестам введены в текущий контроль (рубежный контроль) и промежуточную аттестацию для студентов первого курса основного учебного отделения.

Для определения физической подготовленности студенток первого курса, нами использовались следующие нормативы: 1. Бег на 100 м – тест, способствующий развитию скоростных качеств;

2. Бег на 1000 м – тест, способствующий развитию качества выносливости;

3. Подъем туловища из положения, лежа на спине – тест, способствующий развитию физического качества силы;

4. Прыжок в длину с места – тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств.

Для определения физической подготовленности студенток были взяты для сравнения Президентские тесты, национальный уровень готовности и обязательные контрольные нормативы по типовой учебной программе (табл.3).

Таблица 3

Показатели нормативов

	Нормативы	Президентский уровень	Уровень национальной готовности	По типовой учебной программе
	Бег 100 м	15.0 сек.	15,5 сек.	18,4 сек.
	Бег 1000 м	4 мин. 20 сек	4 мин. 40 сек.	5 мин. 27 сек.
	Прыжки в длину с места	210 см	190 см	163 см
	Подъем туловища из положения лежа на спине	30 раз	25	32

Результаты исследований

1. Норматив – бег на 100 м (сек).

В сдаче Президентских нормативов принимали участие 1393 студенток. Средний показатель - 19,4 сек (табл. 4). Сдавшие норматив всего 9 студенток, что составляет 0,6 % от общего числа. Надо отметить, что показатель в последние два года не изменился и составил 19,2 сек. Он оказался намного ниже уровней Президентских, национальных и показателей типовой учебной программы и по ней соответствует оценке «неудовлетворительно».

2. Норматив – бег на 1000 м (мин. сек.).

Президентский тест сдавали 1393 студентки, из них норматив выполнили 29, что составляет 2 % от общего числа студенток. 1364 студентки не сдали ни Президентский, ни Национальный, ни обязательный контрольный нормативы (табл.4). Даже по типовой учебной программе сданные результаты ниже оценки «плохо» (5,53 мин.сек.). Скорей всего, это связано не только с низкой физической подготовкой студенток, но и с очень высоким уровнем показателей этого норматива.

Таблица 4

Показатели нормативов Президентских тестов студенток 1 курса за три года

Нормативы	2007-2008 уч. год		2008-2009 уч. год		2009-2010 уч. год	
	Количество	Показатель	Количество	Показатель	Количество	Показатель
Бег 100 м (сек.)	446	19,4	326	19,2	621	19,2
Бег 1000 м (мин.сек.)	446	5,86	326	5,85	621	6,22
Прыжки в длину (см)	300	161	271	160	458	163
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	300	35	271	34	458	32

3. Норматив – подъем туловища из положения, лежа на спине (количество раз).

Этот нормативный показатель был выполнен лучше других и составляет в среднем за три года 33 (табл.4), при норме по Президентским нормативам – 30, по уровню национальной готовности – 25 и по обязательным контрольным нормативам – 32 (табл.3). Надо отметить, что 56 % студенток выполнили Президентский тест, а по уровню национальной готовности и по обязательным контрольным нормативам по типовой учебной программе – на 100 %, при этом на «отлично» (44 и более раз) – 2,7 % - это 38 студенток.

4. Норматив – прыжок в длину с места (см).

В испытаниях участвовало 1029 студенток, показали средний результат 163 см, при норме – 210, 190, 163 см по нормативам. Выполнили тест 29 студенток, или 3 %. На «отлично» по типовой учебной программе сдали 15 студенток (1,4 %), на «хорошо» – 12 (1,2 %), остальные на «удовлетворительно» – 97,4 %.

По результатам исследования видно, что уровень физической подготовленности студенток первого курса КазНАУ крайне низкий и значительно отстает от уровня Президентских тестов. Только один показатель – подъем туловища из положения, лежа на спине выполнен, на 100 %.

Выводы

Проведенные исследования показали, что уровень подготовленности студенток первого курса КазНАУ намного отстает от требований, предъявляемых Президентскими тестами, а также намного ниже уровня национальной готовности, кроме норматива подъем туловища из положения, лежа. Для достижения уровня Президентских тестов, необходимо обратить должное внимание на занятия по физкультуре в университете для повышения физического здоровья студентов. Одним из факторов решения данной проблемы, является разработка научно-методических рекомендаций и повышения уровня валеологического образования, которое дает основу здоровому образу жизни.

-
1. Горанько М.И. и др. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения республики Казахстан, Алматы, 2004.
 2. Арещенко А.И. и др. Физкультура (включая валеологию), типовая учебная программа, Астана, 2002.

Президенттік тест нормативтері бойынша нәтижеге жету үшін студенттердің дене шынықтыру пәнінің жоғары деңгейде өтуіне мән беру қажет. Бұл мәселенің шешілуіне ғылыми – методикалық ұсынымдар мен валеологиялық білім сапасын арттыру, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру негіз болады.

To achieve the level of the Presidential test it is necessary to pay attention to a lesson of physical education at the university for increasing physical health of students. One of the decision factors of this problem is the development of scientific methodological recommendations and improvement of valeology education, which gives the basis of healthy lifestyle.