

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА КАЗНАУ

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST - YEAR BOY STDENTS OF KAZNAU

**Джамалов Д.Д., Ажибаева С.Д, Горбунова Т.Ю.
D.D. Dzhamalov, S.D. Azhibaeva, T.Y. Gorbunova**

Казахский национальный аграрный университет

Аннотация 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 являются критерием оценки физической подготовленности молодежи.

Всестороннее физическое развитие студенчества имеет значение не только потому, то существенно влияет на качество профессиональной подготовки студентов, но и в значительной степени определяет отношение общества к выбору достойного образа жизни.

Введение

Президентские тесты – это совокупность упражнений, определяющих посредством контрольных нормативов, общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной службе.

Президентские тесты являются основой нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения Республики Казахстан.

Цель Президентских тестов – пропаганда здорового образа жизни, привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение его потребности в определении своего здоровья и уровня физической подготовленности на различных этапах жизни.

В условиях рыночной экономики спорт приобретает все возрастающую роль. Он становится элементом общественного развития. С одной стороны спорт действительно является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, активным средством укрепления здоровья людей. С другой стороны, известна роль спорта в повышении производительности труда, т. к. физически здоровый человек способен достигать лучшие экономические показатели. Поэтому каждый человек смолоду должен заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина, переживает в настоящее время негативные последствия происходящего реформирования системы высшего образования.

Современная медицина не в состоянии охватить все население РК, а вот физическая культура и валеологические знания при соответствующем организационно-методическом и пропагандистском подходе, обладает наибольшими возможностями.

Материалы и методы

Объектом исследования были студенты (юноши) первого курса, проходившие дисциплину физкультура на кафедре физвоспитания и спорта КазНАУ в течение трех учебных лет (2007-2008, 2008-2009, 2009-2010 гг.). В результате исследований были сделаны выводы и предложения по совершенствованию и организации нормативов по Президентским тестам.

В качестве контрольных испытаний для юношей нами были взяты следующие нормативы:

1. Бег 100 м, 3000 м – тесты, способствующие развитию физического качества – выносливости. Проводятся на беговой дорожке стадиона с обозначением линии старта и линии финиша и строго измеренной дистанцией бега. Забеги начинаются с высокого старта одновременно 10-12 студентов. На финише время фиксируется секундомером с точностью до 1 сек.

2. Подъем туловища на перекладине – тест на развитие физического качества силы. Тест выполняется из виса на прямых руках хватом сверху на высокой перекладине (носки не касаются пола). Подтягивание выполняется до пересечения подбородком грифа перекладины, без остановок и раскачивания. Фиксируется количество подтягиваний.

3. Прыжок в длину с места – тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств. Тест выполняется на ровной местности. Отмечается линия старта и с помощью рулетки наносится разметка с делением на 5 и 10 см. Студент становится на линию старта так, чтобы носки ног не пересекали ее. Приседая, свободным взмахом рук вперед-вверх выполняется резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток. Если прыжок выполнен и допущено касание руками сзади, то замер результата проводится от линии старта до ближайшей к линии руки. Результат фиксируется с точностью до 1 см.

Для определения физической подготовленности студентов были взяты для сравнения Президентские тесты, национальный уровень готовности и обязательные контрольные нормативы по типовой учебной программе для юношей (табл.1).

Таблица 1

Показатели нормативов для молодежи (юноши) в возрасте 18-23 лет

Виды испытаний	Единица измерения	Президентский уровень	Уровень национальной готовности	По типовой учебной программе
Бег 100 м	Секунды	12,4	12,8	14,6
Бег 3000 м	Минуты, секунды	11,30	12,10	14,30
Прыжок в длину с места	Сантиметры	270	240	218
Подтягивание	Количество раз	18	15	7

Результаты исследований

1. Норматив - бег на 100 м (сек).

В сдаче норматива принимали участие 1216 студентов (табл.2). Средний показатель студентов составляет 14,3 сек., по годам колебался от 14,0 до 14,6 сек. При этом следует, что отмечается тенденция к улучшению показателя, хотя они очень далеки от показателей Президентских нормативов и уровня национальной подготовленности. Если учитывать показатели по типовой учебной программе, то они соответствуют оценке «удовлетворительно» - 14,0 – 14,6 сек. При этом надо отметить, что на «отлично» и «хорошо» сдали только 10% студентов.

Президентский уровень нормативов выполнили только 1% студентов, что составило 12 студентов.

2. Норматив – бег на 3000 м (мин. сек.).

В сдаче норматива приняли участие те же студенты, что и выше. При этом показатель колебался в пределах от 14,30 до 14,48 мин.сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» по типовой учебной программе. Президентский уровень сдали всего 1,5 % студентов.

3. Норматив – подтягивание туловища на перекладине (количество раз).

В сдаче этого норматива приняли участие 1229 студентов 1 курса в разные годы обучения. В среднем за три года показатель этого норматива колебался от 10 до 14 (табл.

2). В среднем он составил 12. Надо отметить, что уровня Президентских тестов достигли единицы. Основная масса студентов не достаточно физически развиты и в лучшем случае достигали уровня национальной готовности, большая же часть получала оценку «удовлетворительно», что составляет 7 подтягиваний по типовой учебной программе.

Таблица 2

Показатели нормативов студентов (юноши) 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.)	520	14,6	456	14,2	240	14,0
Бег 3000 м (мин.сек.)	520	14;39	456	14;48	240	14;10
Прыжки в длину (см)	452	218	344	223	433	222
Подтягивание (количество раз)	452	14	344	13	433	10

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

По Президентским нормативам показатель составляет 270 см, по типовой учебной программе 218 см, наши студенты в среднем показали эту норму.

В испытаниях принимали участие 1229 студентов, из них Президентский тест сдали 210 студентов, т. е. 17 %. Следует отметить, что 607 студентов сдали на «неудовлетворительно» по обязательным контрольным нормативам по типовой учебной программе, это составляет 49 % от общего количества.

Выводы

По результатам исследования видно, что уровень физической подготовленности студентов первого курса очень низкий и по всем показателям значительно отстают от уровня Президентских тестов. При этом надо отметить, что по обязательным контрольным нормативам (типовая учебная программа) все показатели находятся на удовлетворительном уровне.

Наши исследования проводились в течение трех лет и все показатели отражают одну и ту же картину, отсюда можно сделать вывод, что для выполнения нормативов Президентских тестов необходимо обратить должное внимание на физическую подготовленность молодежи, внедрять здоровый образ жизни и выработать потребность у молодых к физическому совершенствованию.

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.

Для выполнения нормативов Президентских тестов необходимо обратить должное внимание на физическую подготовленность молодежи, внедрять здоровый образ жизни и выработать потребность у молодых к физическому совершенствованию.

Президенттік тест нормативтерін орындау негізінде жастардың физикалық дайындығына, салауатты өмір салтын ұстануына және дене шынықтыру көрсеткішін арттыруына көңіл бөлу мақалаға өзек болады.

To perform the Presidential test standards it is necessary to pay attention to the physical fitness of young people, to introduce a healthy lifestyle and develop a need for young people to physical perfection

УДК 37017.7

КАЗНАУ И ФОНД «РУССКИЙ МИР»: СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА

KAZNAU AND “RUSSIAN WORLD” FUND: JOINT ACTIVITIES
ON THE FORMATION OF HIGHER MULTICULTURAL SPACE IN UNIVERSITY

Еримбетова А.М.
A.M. Yerimbetova

Казахский национальный аграрный университет

В статье обобщен опыт работы по приобщению студенческой молодежи к культурным ценностям разных народов в рамках проекта «К диалогу культур через русский язык», одобренного международным фондом «Русский мир». Модернизация системы высшего образования в Казахстане настоятельно требует и серьезных изменений в плане воспитательного компонента образовательного процесса. В этой связи особую актуальность приобретают мероприятия, направленные на формирование поликультурного пространства в вузе, на ориентацию на уважение многообразных традиций разных этносов, проживающих в нашей стране, на развитие гармоничных межэтнических отношений в студенческой среде. Материалы статьи предназначены для использования преподавателями вузов в практике работы со студентами казахского отделения.

Введение

В Казахском национальном аграрном университете успешно завешилась работа по проекту КазНАУ «К диалогу культур через русский язык», который был реализован коллективом кафедры русского языка в содружестве с представительством Россотрудничества в Республике Казахстан, фондом Ассамблеи народа Казахстана при финансовой поддержке фонда «Русский язык». Комплекс познавательных-воспитательных мероприятий, направленных на популяризацию русского языка и литературы, воспитание у студентов толерантного отношения к языкам и культурным особенностям других народов, развитие культуры межэтнических и межличностных отношений в студенческой среде, имеет безусловное значение для формирования поликультурной личности студента.

Как известно, «Фонд «Русский мир» реализует комплекс международных учебно-образовательных и просветительских программ гуманитарной направленности, а также уделяет особое внимание организации и проведению акций, конкурсов и олимпиад как средству повышения интереса к углубленному изучению русского языка, культуры, истории...» [1]. Для коллектива кафедры русского языка большой честью является возможность работать в рамках одной из программ «Русского мира» с целью выработки у студентов эмоционально-ценностного отношения к особенностям различных культур и их представителям.

На дружбе народов держится мир. Полиэтнический Казахстан является примером добрых отношений между представителями разных народов, населяющих республику. Понимание того, что у каждого этноса свой неповторимый язык и история, свои обычаи и традиции, которые являются для всех нас, казахстанцев, общим культурным потенциалом, способствует сохранению межнационального согласия в стране.