

КЫРГЫЗ – ТҮРК “МАНАС” УНИВЕРСИТЕТИНИН БИРИНЧИ КУРСУНУН СТУДЕНТТЕРИНИН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫН БААЛОО

*Арстанбеков С.А., Болжирова Э.Ш.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Аннотация: Макалада жогорку окуу жайда окуган биринчи курс студенттердин физикалык сапаттарын жакшыртуу жана ден соолук абалын баалоо. Антропометрия, математико-статистикалык методдор (усулдар) колдонулуп, SPSS программасында эсептелди.

Негизги сөздөр: физикалык өнүгүү, дене тарбия, антропометрия.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КТУ “МАНАС”

*Арстанбеков С.А., Болжирова Э.Ш.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек*

Аннотация: В статье оценивается состояние физических качеств у студентов первого курса КТУ “Манас”. Проведена антропометрия и математикой-статистики, расчеты проведены по программе SPSS. В работе определено достоверное влияние ресурсов физкультуры.

Ключевые слова: физическое развитие, физкультура, антропометрия.

EVALUATION OF PHYSICAL READINESS FIRST-YEAR STUDENTS OF KTU «MANAS»

*Arstanbek S.A., Bolzhirova E. Sh.
Kyrgyz State of Physical Culture and Sports Academy, Bishkek c.*

Annotation: In the article the state of the physical qualities of the first year students of KTU “Manas”. Spend anthropometry and mathematics, statistics, calculations were performed using the SPSS program. The paper identified a significant impact of physical education resources.

Keywords: physical development, physical education, anthropometry.

Киришүү. Дене тарбиянын артыкчылыгы катары өлкөдөгү жогорку окуу жайларда окуган студент жаштардын физикалык жактан даярдыгын жана денесинин физикалык өнүгүшүн көзөмөлдөө системасы жана денгээлин анализдөө эсептелет. “Ден соолугунун паспортун” түзүү жана прогноздоо үчүн физикалык жактан саламаттыгынын көрсөткүчү катары кабыл алуу керек. Студенттердин дене тарбия көнүгүүлөрү менен алектенүүгө болгон ой-пикирлерин жана сабактардагы туруксуздугунун мотивациялык блокторун аныктоо, ошондой эле студенттин дене тарбиясы жана спортко муктаж болуу мотивдерине өтүүгө таасир этүүчү себептерди табуу. Жогорку окуу жайларында дене

тарбия сабагы студенттин жашоо образынын эң керектүү бөлүгү катары, ошондой эле кыймылдык ишмердүүлүгүндө жашоого зарыл болгон керектөөлөрдү канааттандыруунун каражаты катары кабыл алынат. Мындан сырткары, дене тарбиясы инсандын гармониялуу өнүгүшүнө, физикалык жактан жакшырышына өбөлгө түзөт. Студенттердин физикалык өнүгүшүнүн белгилүү бир баскычын, анын кыймылдык билгичтиктерин жана көндүмдөрүн чагылдырат жана өзүнүн чыгармачыл мүмкүнчүлүктөрүн толугу менен ишке ашыруусуна мүмкүнчүлүк түзүп берет. Дене тарбиясы – жалпы адамзаттык маданияттын органикалык бөлүгү, анын өзгөчө өз алдынча тармагы – адамдын саламаттыгына жана анын

физикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн өнүгүшүнө багытталышы менен өзгөчөлөнөт. Студенттердин социалдык активдүүлүктөрүнүн өнүгүшүнө, инсандык руханий дүйнөсүнө, нравалык жана эстетикалык өнүгүшүнө таасир тийгизүү көмөк көрсөтүү [1,2]. Акыркы жылдарда студенттик жаштардын саламаттыгын сактоо көйгөйү социалдык гигиена жана саламаттыкты сактоо уюмдарынын адистеринин көңүлүн гана бурбастан, педагогдордун да, коомдук ишмерлердин да көңүлүн өзүнө тартып турат [2,3]. Жогорку окуу жайларынын абдан курч көйгөйлөрүнүн бири болуп студенттердин ден соолугунун начарлашы эсептелет, анткени алар дүйнөлүк стандарттардан сөзсүз артта калат, биринчи курстан баштап акыркы курска чейин начарлагандыгын көрсөтөт[4]. Студенттердин жогорку окуу жайларында окуп жаткан мезгилдерине жана алардын болочок кесибине байланыштуу илимий иликтөөлөр жокко эсе, аларда чет элдик студенттердин жана дене тарбиясы боюнча сабактарда негизги жана даярдоочу топтордогу студенттердин физикалык даярдыгын дифференцирленген технологиясын иштеп чыгуу маселеси, морфофункционалдык өзгөчөлүктөрдүн жана физикалык жактан даярдыгынын деңгээлинин айкалышын эсепке алуунун негизинде да каралууга тийиш.

Изилдөөнүн максаты жана милдеттери. Биринчи курста окуган студенттердин физикалык өнүгүүсүн жана физикалык даярдыгынын деңгээлин аныктоо.

Жумушчу гипотезасы. Студенттердин физикалык өнүгүсүн жана физикалык даярдыгын атайын көзөмөлдөө тестеринин жардамы менен өлчөө жүргүзүп, дене тарбия сабактарынын методикасын уюштуруу, бул сабактардын сапаттуу жыйынтык берүүсүнө өбөлгө түзөт жана студенттер-

дин ден соолугунун чың болушун, спорттук ишмердүүлүктөрүнүн, көрсөткүчтөрүнүн жогору болушуна алып келет.

Жыйынтыктар. Студенттердин жашоосунда жана күнүмдүк турмушунда дене тарбия сабагынын мааниси өтө жогору. Анткени, студенттер ар күнү 6 – 8 сааттан кем эмес теоретикалык сабактарды көбүнчө аз кыймылдуулукта же болбосо отуруу абалында окугандыктан, булчундары талыкшып, организмде гиподинамия процесси өрчүйт. Мындай процесстерди жоючу жана гиподинамияны болтурбоочу курал бул – дене тарбия көнүгүлөрү болуп эсептелинет. Ушул себептен жана организмдеги эмоционалдык абалды күчтөндүрүү максатында дене тарбия сабагы бирден – бир эффективдүү каражат катары сунуш кылынат.

Студент жаштардын арасында жүргүзүлгөн массалык анкеталык сурамжылоолор көрсөткөндөй, дене тарбия жана спорт менен машыгууга кызыккан жана регулярдуу алектенген студенттер, дене тарбия көнүгүлөрүн өзүнүн жашоо ишмердүүлүгүндө эч качан пайдаланбаган басымдуу көпчүлүк да жашап келет (3,4 торчо). Ошентип, дене тарбия сабактарын өткөрүүнүн көп тараптуулугу байкалат: жалпы физикалык даярдык катары, физикалык тарбиянын эффективдүү профессионалдуу-прикладдык каражаттары, сабактардын фитнесси, тагыраак айтканда дене тарбиясы сабактарын окутуунун заманбап техникалык каражаттарын колдонуу менен өткөрүү. Физикалык даярдык – кыймылдык билгичтиктердин жана көндүмдөрдүн түзүлүшүн, физикалык сапаттардын өнүгүшүн, ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатууну камсыз кылган, физикалык активдүүлүктүн процесси жана жыйынтыгы (1,2,3,4,5 торчо).

1. Торчо

Студенттердин физикалык өнүгүү көрсөткүчтөрү

Жынысы	Дененин бойдун узундугу (см)	Дененин салмагы (кг)	Көкүрөк көлөмү (см)
Уландар n=113	173±6,7	61,8±11,6	87,8±6,7
Кыздар n=67	161±4,1	55,2±7,8	85,5±5,2

Көрүнүп тургандай 1-таблицада берилген көрсөткүчтөрдү анализдеп талдаганда, КТМУнун студенттеринин физикалык өнүгүүсү орто денгээлде деп белгиленди, анткени уландардын боюнун узундугу орточо сан менен алганда $173 \pm 6,7$ см барабар болду. Бул көрсөткүчтү биз ортодон жогору деп бааласак болот. Анткени көптөгөн китептерде жана илимий макалаларда бул курактагы жаштардын бойлорунун бийиктиги орточо 171 см. ден 177 см. ге чейин болот. Ал эми студенттердин дене салмагын карасак $61,8 \pm 11,6$ кг. Бул көрсөткүч жалпы жонунан төмөн деп бааланат, анткени бул курактагы жаштардын дене салмактары ор-

точо 63 кг. дан 74 кг.га чейин болот. Студенттердин көкүрөк көлөмүнүн көрсөткүчтөрүнө көңүл бурсак, таблицанда көрүнгөндөй бул көлөм $87,8 \pm 6,7$ см. Бул көрсөткүчтү биз салыштырма жакшы деп эсептесек болот. Анткени бул курактагы студенттердин көкүрөк көлөмүнүн өлчөмдөрү орточо 85-88 см. болот. Ал эми студент кыздардын дене бой өнүгүү көрсөткүчтөрүн жалпы жонунан орто денгээлде деп эсептесек болот. Таблицада көрүнүп тургандай, орточо сан менен алганда дене бой узундугу $161 \pm 4,1$ см. болуп, дене салмагы $55,2 \pm 7,8$ кг. жана көкүрөк көлөмү $85,5 \pm 5,2$ см. болгондугу аныкталды. Бул көрсөткүч Кыргызстан үчүн жакшы көрсөткүч десек болот.

2.Торчо

Студенттердин физикалык даярдыгынын көрсөткүчтөрү

Жынысы	Тулку бойду бүгүү жана жазуу (канча жолу)	Жерден түртүлүү (канча жолу)	Ийилчектик тести (см)	1000 м (мин) балдар 500 м (мин) кыздар	100м(сек)	Ордунан туруп узундукка секирүү (см)
Уландар n=113	$31,7 \pm 3,8$	$30,5 \pm 5,1$	$30,2 \pm 3,2$	$4,1 \pm 0,5$	$13,8 \pm 1,5$	$2,1 \pm 0,1$
Кыздар n=67	$28,8 \pm 2,5$	$22,8 \pm 4,1$	$34,3 \pm 2,8$	$2,1 \pm 0,2$	$17,1 \pm 0,7$	$1,7 \pm 0,1$

Физикалык даярдыгынын көрсөткүчтөрүн Базистик программа жана КТМУнун студенттеринин дене тарбиясы боюнча контролдук нормативдери менен бааланды.

3. Торчо

“Ден соолук абалыңызды кандай баалайсыз” деген суроонун жооптору

Жооптор	Жыштык	%
Абдан жакшы	46	25,6
Жакшы	106	58,9
Канаттандыраарлык	20	11,1
Начар	8	4,4
Жалпы	180	100,0

“Ден соолук абалыңызды кандай баалайсыз” деген суроого 180 студенттин 46сы “абдан жакшы” деп жооп беришкен, бул 25,6 % түздү. Ал эми 106 студент “жакшы” деп эсептешет экен, бул 58,9 % түзөт. “Канаттан-

дыраарлык” деп 20 студент жооп беришти, бул 11,1 % гана түздү. Ал эми өзүнүн ден соолугун “Начар” деп 8 студент эсептеген, бул 4,4 % түздү.

**“Дене тарбия жана спортко болгон мамилениз кандай?”
деген суроонун жооптору**

Жооптор	Жыштык	%
Зарыл деп эсептейм, үзгүлтүксүз машыгам	28	15,6
Зарыл деп эсептейм, системалуу машыкбайм	100	55,6
Зарыл деп эсептейм, машыгууга шарттар жок	20	11,1
Зарыл деп эсептейм, башка иштер тоскоол болот	32	17,8
Жалпы	180	100,0

“Дене тарбия жана спортко болгон мамилениз кандай?” деген суроого студенттердин жарымынан көбү, т. а 100 адам (55,6%) “Зарыл деп эсептейм, системалуу машыкбайм” деп жооп берген. “Зарыл деп эсептейм, бирок башка иштер тоскоол бо-

лот” деп студенттердин 32 студент (17,8%) ушул ойду тандашкан. “Зарыл деп эсептейм, узгүлтүксүз машыгам” деген жоопко 28 адам (15,6%) гана эсептейт экен. “Зарыл деп эсептейм, бирок машыгууга шарттар жок” жообун 20 респондент (11,1%) белгилешкен.

Физикалык даярдыкты баалоо үчүн болжолдуу контролдук тесттер

ТЕСТТЕР	Балл менен баалоо				
	5	4	3	2	1
100 метрге жүгүрүү. (сек)	16,2	16,7	17,2	17,9	18,7
500метр кросс. (мин, сек)	1,55	1,57	2,00	2,10	2,20
Бир орундан узундукка секирүүлөр (см)	180	170	160	155	150
Күүлөнүп узундукка секирүүлөр (см)	360	350	325	300	280
Чалкалап жатууда тулку бойду көтөрүү (канча жолу)	60	50	40	30	20
Профессионалдуу-колдонмо даярдык	Көнүгүүлөр жана нормативдер бүтүрүүчү адистердин профилине жараша дене тарбиясынын кафедралары менен бөлүштүрүлүшөт				

Корутунду. Биздин изилдөөлөр көрсөткөндөй студенттердин жалпы физикалык өнүгүүсү орто денгээлде деп аныкталды, анткени уландардын боюнун узундугу орточо алганда $173 \pm 6,7$ см барабар болду. Ал эми студенттердин дене салмагын карасак $61,8 \pm 11,6$ кг. Көкүрөк көлөмүнүн көрсөткүчтү орточо $87,8 \pm 6,7$ см болуп белгиленди. Кыздардын физикалык өнүгүү көрсөткүчтөрүн жалпы жонунан орто денгээлде деп эсептесек болот, анткени орточо сан менен алганда дене бой узундугу $161 \pm 4,1$ см. болуп, дене салмагы $55,2 \pm 7,8$ кг. жана көкүрөк көлөмү

$85,5 \pm 5,2$ см. болгондугу аныкталды, бул көрсөткүчтөр жакшы көрсөткүч десек болот.

Физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү орто денгээлде болгондугу белгиленди, бирок бул көрсөткүчтөр дагы жакшы, жогорку денгээлде болушу мүмкүн эле. Бул көрсөткүчтөрдүн себеби ар кандай болушу мүмкүн, студенттердин ар кандай климаттык-географиялык аймактарда, шаарларда жана айыл жергесинде, этнографиялык айырмалыктар бар жерде төрөлүп, жашоонун ар түрдүү шарттары менен чоңойгондугу физикалык өнүгүүсүнүн ар түрдүү денгээлин шарттап турат.

Адабияттар

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов, - М., Наука, 2009. – 6 с.

2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его

профессиональной подготовки. Дис... док. пед. наук. – М. 1990. – 84 с.

3. Зайцева В. Физическое развитие, взгляд физиолога. – 2008. – 100 с.

4. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. Учебник. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.