

будет использовать в качестве основных источников энергии гликоген, а не жирные кислоты, которые принципиально важно задействовать в целях похудения. Отсюда могут развиваться различные заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с чрезмерной нагрузкой на организм. Поэтому основная проблема обязательного физического воспитания – это отсутствие индивидуального подхода к каждому учащемуся, способствующего формированию у ученика положительных впечатлений от занятий физической культурой и спортом.

Список использованной литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность /Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2006. - 352 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших уч. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Бабушкин Г.Д., Общая спортивная психология. /Под ред. Г.Д.Бабушкина, В.М.Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2017. - 352 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - Москва: Мир, 2018. - 288 с.

Шайдолда А.А., магистрант
Божиг Ж., қауымдастырылған профессор
Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

Е.А.БӨКЕТОВ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҒАНДЫ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ ДМЖС БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ТАЛДАУ

Аннотация: Мақалада Е. А. Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің ДМЖС білім беру бағдарламасы бойынша оқитын студенттердің дене дайындығын талдау қарастырылған. Университеттегі студенттердің денсаулығының қазіргі мәселесі кафедра мамандарына ғылыми-әдістемелік жұмыс факторларын жалпылауда көрсетеді. Студенттердің дене дайындығын зерттеу дене қасиеттердің дамуын ғана емес, сонымен қатар дене жүйелерінің функционалдығын да көрсетеді. Осылайша, студенттердің дене дайындығының нәтижелері осы аймақтың студент жастарының дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығын қалыптастыру мәселесін шешу бойынша қорытынды жасауға мүмкіндік берді.

Кілт сөздер: зерттеу, дене дайындық, мотивация, тестілеу, студент, дене шынықтыру.

Shaidolda A.A., undergraduate
Bozhig Zh. associate professor, candidate of pedagogical sciences
Karaganda Buketov University, Karaganda

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENROLLED IN THE EDUCATIONAL PROGRAM OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF THE KARAGANDA UNIVERSITY OF THE NAMED OF ACADEMICIAN E.A. BUKETOV.

Annotation: The article considers the analysis of physical fitness of students enrolled in the educational program of the Physical Education and Sport of the Karaganda University of the named of academician E.A. Buketov. The existing problem of students' health at the university indicates to the specialists of the department in generalizing the factors of scientific and methodological work. Studies of physical fitness of students reflect not only the development of physical qualities, but al-

so reveals the functional capabilities of the body systems. Thus, the obtained results of physical fitness of students allowed us to conclude conclusions on solving the problem of forming the interest of the student youth of this region in physical culture and sports.

Keywords: research, physical fitness, motivation, testing, student, physical education.

Көкейкестілігі: Университеттегі оқу кезеңінде студенттердің жеке басын қалыптастыру және тәрбиелеу үшін дене шынықтыру, спортпен шұғылдану және салауатты өмір салтын сақтау компоненттердің бірі болып табылады. Студенттердің дене дайындығы университетте оқу бағдарламасын сәтті меңгерудің маңызды факторы болып табылады. Спортпен шұғылдану-көптеген аурулардың алдын алу әдістерінің бірі [1]. Жастар денсаулығы-қоғамның әлеуметтік маңызды категориясы, болашақ мамандардың кәсіби білімін, шеберлігін, шығармашылық белсенділігі мен жұмысқа қабілеттілігін табысты іске асырудың маңызды шарты.

Университетте студенттердің дене дамуының, дайындықтың, денсаулықтың, салауатты өмір салтына, спортқа, дене шынықтыруға деген көзқарасы әртүрлі деңгейдегі талапкерлер түседі. Ұзақ уақыт аксиомаға айналды: студенттік жылдары жақсы дене дайындық – бұл тек денсаулық пен оқу материалын сәтті игерудің кепілі ғана емес, сонымен қатар болашақта жоғары өнімді психикалық және қол еңбек, өмір қуанышы, дені сау балалардың туылуы, ұзақ өмір сүру және көптеген жағымды құбылыстар [2]. Университет студенттерінің дене дайындығының деңгейін анықтау және дамыту үшін барлық оқу топтарында Күзгі семестрдің басында тестілеу өткізіледі.

Зерттеу мақсаты: Е. А. Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің ДМЖС білім беру бағдарламасы бойынша білім алушылардың 1 курс студенттерінің дене дайындығы деңгейлеріне талдау жасау. Талдауды студенттердің дене сапаларын анықтау мақсатында жасалды.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы: Мақсатқа жету үшін тестілеу әдісі қолданылды (барлығы N = 25 адам). Дене дайындығының даму деңгейін анықтау мақсатында 1 курс студенттерінде (N=25) педагогикалық тестілеу өткізілді. Әдіс 5 тестпен ұсынылған. Студенттердің дене дайындығы деңгейін анықтау үшін мынадай тесттер көзделді: жылдамдық қасиеттерін анықтау үшін «100м жүгіру»; күш қасиеттерін анықтау үшін «кермеде тартылу (1 минут ішінде)»; ептілік қасиеттерін анықтау үшін «алға домалау»; икемділік қасиеттерін анықтау үшін «бастапқы қалыптан, алға еңкейіп тұру» [3]; шыдамдылық қасиеттерін анықтау үшін «6 минуттық жүгіру» [4]. Бақылау нәтижелерін

1-кесте

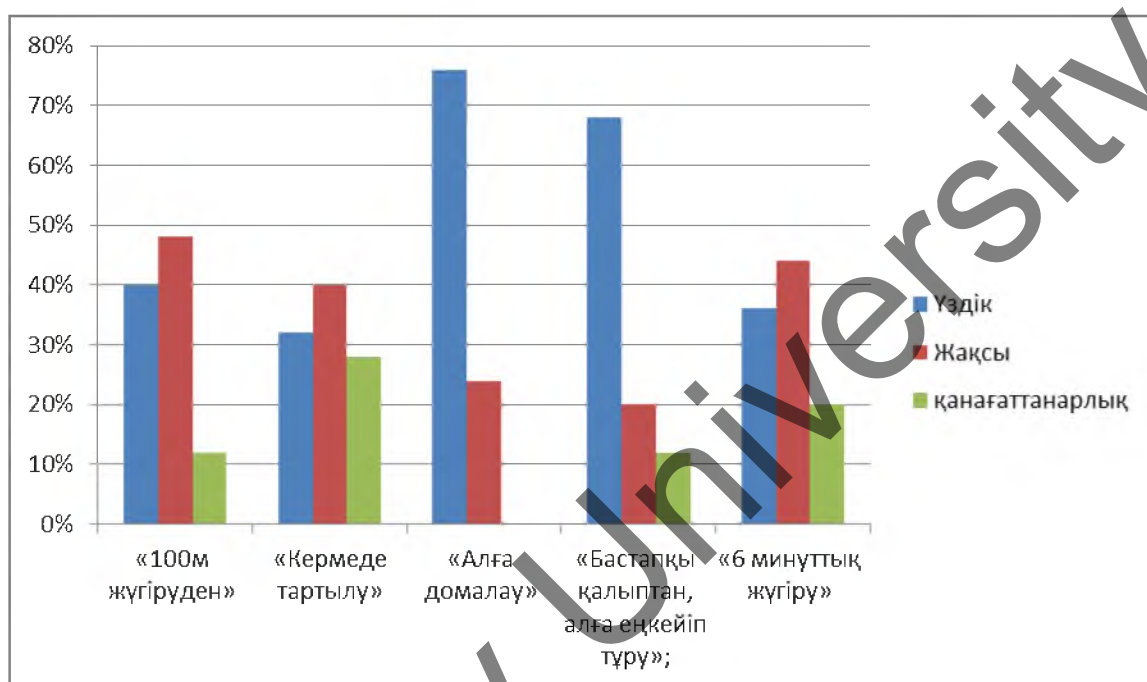
Бақылау нәтижелерін бағалау критериялары

Жаттығу атауы	Бағалау критериялары					
	Үздік		Жақсы		Қанағаттанарлық	
	Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
100м жүгіру	12,6с – 13,6с	15.0с – 16с	13,7с – 15.0с	16.1с – 17.0с	15.1с	17.1с
Кермеде тартылу	16-18 рет	14-15 рет	11-15 рет	9-13рет	10 рет	8 рет
Алға домалау	17-20 рет	12-15 рет	13-16 рет	9-11 рет	12 рет	8 рет
Бастапқы қалыптан, алға еңкейіп тұру	11с-15с	11с-15с	6с-10с	6с-10с	5с	5с
6 минуттық жүгіру	1500м- 1800м	1200м- 1500м	1000м- 1400м	800м- 1100м	900м	700м

2-кесте

Студенттердің дене дайындығының нәтижелері

Жаттығу атауы	Студенттердің бағалары		
	Үздік	Жақсы	Қанағаттанарлық
100м жүгіру	10 (40%)	12 (48%)	3 (12%)
Кермеде тартылу	8 (32%)	10 (40%)	7 (28%)
Алға домалау	19 (76%)	6 (24%)	0
Бастапқы қалыптан, алға еңкейіп тұру	17 (68%)	5 (20%)	3 (12%)
6 минуттық жүгіру	9 (36%)	11 (44%)	5 (20%)



1-сурет. Студенттердің дене дайындығының диаграммасы.

Қорытындылай келгенде алынған нәтижелерге сүйене отырып, бірінші курс студенттерінің көпшілігінде ең жоғарғы көрсеткіш ептілік қасиеттерін анықтау үшін «алға домалау», ең төменгі көрсеткіштер күш қасиеттерін анықтау үшін «кермеде тартылу (1 минут ішінде)» деп қорытынды жасауға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Қуаныш Т.Ш. «Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері». 2019.
2. Аманбаев Р.Р. «Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар». 2015.
3. Гимнастика Украина М.Л., Шмина А.М. – М.: ФиС, 1985.
4. Учебник для институтов физ.культуры./Под ред. М.Л.Журавина.: М., 2001. - 405 б.