

ИЗ ФОНДОВ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКИ

Старчеков, Михаил Михайлович

1. Рейтинговая оценка как средство повышения
мотивации студентов к занятиям физической
культурой

1.1. Российская государственная библиотека

Старчеков, Михаил Михайлович

Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 . -М.: РГБ, 2005 (Из фондов Российской Государственной Библиотеки)

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Полный текст:

<http://diss.rsl.ru/diss/05/0528/050528010.pdf>

Текст воспроизводится по экземпляру,
находящемуся в фонде РГБ:

Старчеков, Михаил Михайлович

Рейтинговая оценка как средство повышения
мотивации студентов к занятиям физической
культурой

Омск 2005

Российская государственная Библиотека, 2005
эод (электронный текст).

61: 05-13 / 1718

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СТАРЧЕКОВ Михаил Михайлович

РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ

13.00.04 -Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Д и с с е р т а ц и я

на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Научный руководитель:
кандидат педагогических
наук, доцент Н.П. Филатова

Омск –2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	10
1.1. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи и современные подходы при их решении	10
1.2. Физическое состояние и состояние здоровья студенческой молодежи	21
1.3 Мотивация студентов к физкультурно- спортивной деятельности и физическому совершенству	28
1.3.1 Уровень физической подготовленности абитуриентов.....	36
1.4. Президентские тесты физической подготовленности (ПТФП) – как нормативная база физического совершенствования молодёжи Казахстана	40
Резюме	44
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	46
2.1. Задачи исследования	46
2.2. Методы исследования	46
2.2.1 Анализ научно – методической литературы	46
2.2.2. Опрос, анкетирование	47
2.2.3. Педагогические наблюдения	47
2.2.4. Методы оценки физического развития и функциональной подготовленности	48
2.2.5. Педагогическое тестирование	52
2.2.6. Анализ документов	53
2.2.7. Педагогический эксперимент	53
2.2.8. Методы математической статистики	54
2.3. Организация и ход исследований	54
Глава 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..	57
3.1. Результаты исследования физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов СКГУ.....	57
3.1.1. Результаты исследования физической подготовленности студентов СКГУ	57

3.1.2. Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов СКГУ с показателями обязательных контрольных нормативов типовой программы и нормативами ПТФП	58
3.2. Результаты исследования физического развития студентов СКГУ	63
3.3. Анализ показателей заинтересованности студентов в занятиях физической культурой	70
3.4. Обоснование необходимости разработки методики для дифференцированной оценки физической подготовленности студентов	78
3.5. Эффективность методики дифференцированного оценивания результатов физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой (по данным социологического опроса)	85
Резюме	91
Глава 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	94
4.1. Организация и ход исследования	94
4.1.1. Рабочая концепция исследования	94
4.2. Обоснование методики развития у студентов, отстающих физических качеств на занятиях физической культурой	100
4.2.1. Методика развития скоростных способностей у студентов	100
4.2.2. Методика развития скоростно-силовых способностей	102
4.2.3. Методика развития силовых способностей у студентов	103
4.2.4. Методика совершенствования выносливости у студентов в беге на 1000 и 3000м	105
4.3. Результаты основного педагогического эксперимента	109
Резюме	121
ВЫВОДЫ	123
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	126
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	136
Приложения	157

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В РАБОТЕ

1. ПТФП - президентские тесты физической подготовленности
2. ПУФП – президентский уровень физической подготовленности
3. НУФП – национальный уровень физической подготовленности
4. СКГУ – Северо-Казахстанский государственный университет
5. ЦАУ – Центрально –Азиатский университет
6. СКЮА – Северо-Казахстанская юридическая академия
7. РСКФП – рейтинговая система контроля физической подготовленности
8. ИКИ – индивидуальный кумулятивный индекс
9. СУФП – средний уровень физической подготовленности
- 10.ФК – физическая культура
- 11.ФП – физическая подготовленность
- 12.КГ – контрольная группа
- 13.ЭГ – экспериментальная группа
- 14.ЧСС – частота сердечных сокращений

В В Е Д Е Н И Е

Социально-экономические преобразования в условиях рыночных отношений предъявляют требования к совершенствованию форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи (61, 78). Многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студентов показывают, что современная молодёжь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований (3,15,77,160,181,182). Одним из факторов, способствующих формированию подобной картины, является низкий уровень интереса студентов к занятиям физической культурой.

В целом проблемная ситуация, сложившаяся в физическом воспитании в вузах, определяется недостатком адекватных приемов мотивирования студентов к занятиям физическим совершенствованием с учетом их интересов и отсутствием организационных решений использования ПТФП как нормативной базы в процессе физического воспитания в вузе

В связи с этим проблемой настоящего исследования является проблема привлечения студентов к занятиям физической культурой. Она периодически привлекает внимание многих исследователей и решается с помощью различных подходов (Л.И.Лубышева, 107; У.С.Марчибаева, 120; Г.Д.Иванов, 77-80; В.Б.Мандриков, 113,115,116; В.Г.Шилько, 187, 188). В том числе и с помощью организации рейтингового контроля (В.М.Наскалов, 134; А.А.Полозов, 151; В.А.Михайлов, 128) и формирования мотивации и потребности в физической культуре (А.Ф. Тараненко,1992; А.В.Лотоненко, 1998; Е.А.Руденко,2003;)

В 1995-1996 учебном году в Северо-Казахстанском государственном университете начато введение рейтинговой системы контроля знаний студентов (текущий, рубежный, итоговый, аттестация по фундаментальным дисциплинам и аттестация выпускника). Целью внедрения этой системы

явилось повышение эффективности результатов образовательного процесса: Достижение этого предполагается за счёт объективизации оценки знаний, при условии систематичности в работе студентов, а также за счёт повышения качества преподавания всех дисциплин, включая физическую культуру. При этом методика оценки показателей текущего и рубежного контроля по дисциплине «физическая культура» представляет собой оценку достижений студентов того или иного уровня.

Вместе с тем 24 июня 1996 года вышло в свет Постановление Правительства Республики Казахстан № 774 о введении президентских тестов физической подготовленности (ПТФП) для оценки уровня физической подготовленности и здоровья населения Республики Казахстан на различных этапах жизни (137). В настоящее время они признаны нормативной базой государственного стандарта физической подготовленности.

Однако, нормативы президентских тестов по всем видам испытаний могли выполнить не более 20% абитуриентов СКГУ, в связи с этим большинство студентов не могли получить высокий рейтинговый балл по дисциплине «физическая культура», что в конечном итоге отрицательно сказывалось на показателях их заинтересованности в занятиях физической культурой и самостоятельным физическим совершенствованием. Фактически возникал порочный круг, который замыкался всякий раз, когда студент не имел изначально высокого или среднего уровня физической подготовленности.

Объектом исследования выбран процесс привлечения студентов к занятиям физической культурой в вузе.

Предметом исследования является рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой.

В связи с этим целью нашего исследования стало выявление эффективности использования рейтингового оценивания физкультурно-

спортивной деятельности студентов вуза в комплексе мероприятий по привлечению студентов к занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования состоит в том, что привлечь студентов вуза к занятиям физической культурой можно используя рейтинговое оценивание результатов освоения данной дисциплины, которое должно быть дифференцированным; при этом должны оцениваться: индивидуальная динамика показателей физической подготовленности, посещаемость занятий, участие в соревнованиях, научных конференциях, результаты самостоятельной работы, в том числе на факультативах и в спортивных секциях; получение высокого рейтингового балла и последующее моральное и материальное стимулирование в свою очередь позволит повысить заинтересованность студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методологическую основу исследования составили концепции физического воспитания Л.И.Лубышевой (106,107); В.К.Бальсевича (18-22); современные представления организации спортивной тренировки Ю.В. Верхошанского (35-37); Л.П.Матвеева (123,124); В.Е.Борилкевич (44), В.М.Зациорский (71,72,74,75); основные положения оздоровительной физической культуры Л.И.Орехова (146,147); Г.Д. Иванова (77-80); А.А.Виру (38,39), основные положения валеологии И.И.Брехмана (29); Г.Л.Апанасенко (8-12); теория функциональных систем П.К.Анохина (6,7).

Научная новизна исследования состоит в разработке комплекса мероприятий по привлечению студентов к занятиям физической культурой, стимулирующим фактором, в котором выступает рейтинговая оценка индивидуальных достижений студентов в каждом из мероприятий с последующим моральным и материальным поощрением. При этом:

1. Разработана методика рейтинговой оценки совершенствования физической подготовленности студентов на основе нормативной базы президентских тестов физической подготовленности (ПТФП),

предусматривающая назначение баллов за превышение в последующих тестиованиях исходных показателей физической подготовленности.

2. Выявлено, что методика совершенствования у студентов, отстающих физических качеств в малогрупповой форме организации занятий физической культурой, используемая в условиях рейтинговой оценки успешности деятельности студентов, наиболее эффективна для совершенствования их физической подготовленности.

3. Доказано, что использование рейтингового оценивания деятельности студентов в рамках дисциплины «физическая культура», состоящей в физкультурно-спортивной, научной, учебно-исследовательской и самостоятельной работе по физическому совершенствованию действительно способствует повышению заинтересованности студентов в занятиях физической культурой.

4. Обоснован подход использования ПТФП как нормативной базы в процесс физического воспитания студентов вузов в условиях реформирования системы высшего образования.

Теоретическая значимость работы заключается в дополнении теории физического воспитания сведениями о приёмах повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой, реализация которых предусматривает использование комплекса мероприятий, основным в котором является рейтинговое оценивание индивидуальной динамики результатов физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Практическая значимость. Разработанная в результате исследований методика рейтингового оценивания физической подготовленности студентов в комплексе с самостоятельной физкультурно-спортивной, научной и учебно-исследовательской работой может быть использована в вузах, готовящих специалистов различного профиля. Причём наибольшую эффективность рейтинговое оценивание имеет в сочетании с работой по совершенствованию отстающих физических качеств студентов. В

целом это способствует повышению посещаемости, успеваемости и заинтересованности студентов в занятиях физической культурой, мотивирует их к самостоятельным занятиям по физическому совершенствованию.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Основной причиной, вызывающей необходимость мотивирования студентов вузов к занятиям физической культурой, является установленное противоречие в их отношении к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью в вузе: при наличии актуальных мотивов улучшения внешних данных (телосложения, фигуры, пластики движений) большинство студентов готовы заниматься физической культурой в основном из-за необходимости получить академический зачет по дисциплине; при этом практически все хорошо осведомлены о значимости физической активности для здоровья человека, но самостоятельно занимаются физическим совершенствованием не более 7% студентов.

2. Методика рейтинговой оценки физической подготовленности студентов, вознаграждающая увеличение индивидуальных исходных показателей, используемая в комплексе с методикой совершенствования отстающих в развитии физических качеств является позитивным фактором, стимулирующим, студентов к физическому совершенствованию в процессе занятий физической культурой в вузе и обеспечивает достоверное увеличение результатов физической подготовленности.

3. Рейтинговое оценивание физической подготовленности в комплексе с самостоятельной физкультурно-спортивной, научной и учебно-исследовательской работой по дисциплине «физическая культура» и последующее моральное и материальное стимулирование способствуют улучшению посещаемости и успеваемости, а в целом обуславливают повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой.

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

1.1. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи и современные подходы при их решении

Усложнение программ обучения в вузах, интенсификация процесса обучения, связанная с применением разнообразных технических средств обучения и контроля уровня знаний, естественно предъявляет повышенные требования к организму и физическому состоянию студентов. Г.Д. Ивановым (79) установлено, что реальная учебная нагрузка у студентов младших курсов вузов составляет 42-45 часов в неделю. С увеличением срока обучения на подготовку к занятиям отводится все больше времени: от 10% на 1 курсе до 17% на 3 курсе. От 1 к 5 курсу увеличивается продолжительность сна. При этом двигательная активность студентов ниже физической потребности и составляет 11-12 тыс. шагов в сутки. Авторы, исследовавшие уровень физической подготовленности студентов в течение четырёхлетнего обучения в вузе (Т.И.Крылова с соавторами, 95), показали, что показатели отдельных физических качеств неумолимо снижаются от года к году (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость), а отдельные, изменяясь в течение учебного года, в целом сохраняют уровень или незначительно улучшаются. В этой ситуации существующие формы физического воспитания не способствуют улучшению морфофункциональных показателей (отмечается недостаточная пропорциональность и гармоничность физического развития) и показателей физической подготовленности.

Вопиющей выглядит информация о неблагополучной обстановке, складывающейся в начале XXI века в ряде вузов с преподаванием предмета «Физическая культура» («ФК»). Прежде всего, не соответствуют современным требованиям данные материально-технической обеспеченности: на развитие физической культуры и спорта, выделяется

менее 0,1% бюджетного финансирования вуза и практически не выделяются, средства из внебюджетных источников (в то же время с каждым годом в университетах увеличивается прием студентов на внебюджетную форму обучения); состояние материально-технической базы для занятий ФК не соответствует санитарным нормам, при этом большинство спортивных объектов требует либо капитального, либо текущего ремонта; сокращается сеть физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, большая часть факультетов вообще не располагает спортивными объектами для занятий своих студентов физической культурой; в вузе отсутствует спортивный клуб, что не позволяет объединить интересы занятий физической культурой студентов во внеучебное время (А.М.Леонтьев,104).

В.Г.Шилько (187,188) наиболее важной причиной низкой эффективности физкультурно-образовательного процесса в вузе считает несовершенство сложившейся системы реализации различных направлений двигательной активности, обусловленное комплексом проблем социально-психологического, методологического, ресурсного, кадрового и информационного обеспечения учебно-образовательного процесса. Указанное несовершенство ограничивает разработку и внедрение персонифицированных креативных моделей физического совершенствования студенческой молодёжи, которые оптимально соответствовали бы требованиям современных социально-экономических условий жизни общества и государства. Анализ многочисленных исследований физического воспитания даёт автору основание предполагать, что усиление мотивации и физкультурно-спортивной активности студентов возможно при:

-комплексном подходе к решению проблемы оптимизации организационно-методического, правового, кадрового, информационно-образовательного и материального обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

-условии интеграции в практику физического воспитания спортивно-видовых технологий, усиливающих процессы самовоспитания и самосовершенствования;

-оптимальном стимулировании потребностей студентов в творческой деятельности на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях».

В настоящее время в высшей школе изыскиваются эффективные средства, методы и формы физкультурно-оздоровительной работы со студентами и применяются разные научно обоснованные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

В современных условиях поиск ученых направлен на развитие прогрессивных подходов к применению рациональных методик физического воспитания молодежи, главной целью которых, является всестороннее и гармоничное развитие человека. Тем не менее, существуют до сих пор налагающиеся друг на друга проблемы в отрасли физической культуры. По сей день, нет единого подхода в решении проблем физического воспитания, и с повестки дня научно-практических конференций, симпозиумов разных уровней не снят вопрос о повышении двигательной активности студентов в процессе их профессионального обучения в течение всего времени пребывания в вузе (68,77-80,112,114-117,128,134,155, 173,189,193,).

Как известно, структура управления учебно-воспитательным процессом в вузе сводится к трём блокам: организационно-прогностическому, процессуально стимулирующему, аналитико-корректирующему. Основной целью этого управления является перевод управления в самоуправление образованием и воспитанием, а также - развитие личности. С учётом этого И.Н. Лычагина (108) рассматривает управление как целенаправленное систематическое воздействие преподавателя на коллектив студентов в целом и каждого студента в отдельности для достижения задач адаптации к учебно-воспитательному

процессу в вузе на основе учёта природы и логики развития этого процесса и индивидуальных личностных особенностей студентов. Отличительными чертами управления процессом адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу в вузе, по мнению автора, являются:

- целенаправленность и планомерность регулирующего педагогического воздействия;
- наличие причинно-следственных и обратных связей между субъектом управления и его объектом;
- динамичность субъекта управления, определяющая оперативность его способности переходить из одного качественного состояния в другое;
- надёжность системы управления, выраженная в способности сохранять и осуществлять заданные функции в любой ситуации.

Таким образом, значимость феномена адаптации студентов в вузе определяется соединением в нём трёх факторов: среды, личности и педагогического руководства. Эффективное управление процессом адаптации к занятиям физической культурой содействует становлению культуры личности каждого студента в вузе и дальнейшему их физическому совершенствованию.

В.А. Востриков (178) рекомендует достичнуть эффективности формирования физической культуры личности на основе построения функциональной модели физкультурного образования студенческой молодёжи в физическом воспитании в вузе. При этом необходима целесообразная модернизация содержания традиционных и внедрение новых видов физкультурной деятельности. Главными факторами модели физкультурного образования студентов, по мнению автора, должны явиться:

- общественная и личная потребность в становлении физической культуры личности, подготовленной к потреблению, преобразованию и трансляции общекультурных и физических ценностей в социум;

- ценностный потенциал физической культуры, обеспечивающий в совокупность преобразования телесно–духовных начал человека в бытовой и производственной деятельности;
- физкультурное образование как процесс передачи ценностей физической культуры в воспитании и развитии личности студентов;
- дидактическое обеспечение, основанное на общем и прикладном использовании принципов, средств, методов, форм организации обучающих, воспитывающих, развивающих процессов в становлении жизненно важных двигательных и личностных потребностей и способностей;
- физическая культура личности студентов, отражающая состояние сформированности образовательного, аксилогического и психофизического компонентов.

С.Ю Тюленков с соавторами (175) считает, что совершенствование системы образования требует разработки новой концепции учебно-воспитательного процесса физического воспитания в структуре вуза. Необходима разработка современной технологии преподавания физической культуры, обеспечивающей требуемый уровень профессиональной психофизической готовности (ППФГ) специалистов, выпускаемых вузами. В последнем с мнением авторов согласуется мнение Т.И.Крыловой (95).

Преподавание физической культуры должно осуществляться в настоящее время на основе профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые должны базироваться на овладении новыми методами обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Для этого авторы указывают на необходимость разработки технологии преподавания физической культуры, обеспечивающей системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, и соответствующей реальным образовательным задачам. Для достижения конечной цели необходимо создание технологии преподавания физической культуры в вузе, при которой особое внимание

будет обращено на специальную физическую подготовленность. В частности, необходим комплексный контроль количественной и качественной оценки физического состояния студентов в ходе учебного процесса, проведение мониторинга, оценивающего физическую и психическую работоспособность. Также, по мнению С.Ю Тюленкова с соавт. (175), целесообразно в технологию преподавания физической культуры включать нормативную часть, связанную с оценкой результатов физической подготовленности студентов, дифференциированную по годам обучения (курсам). Все это содействует подготовке специалистов народного хозяйства в XXI веке.

Ряд авторов, предлагает использование при организации процесса физического воспитания студентов рейтингового контроля. В.М. Наскалов (134) исследовал в Полоцком государственном университете результаты использования рейтингового контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов по четырём составляющим:

1. Отношение студента к обязательным занятиям по физическому воспитанию.
2. Своевременность сдачи зачётных нормативов.
3. Участие в спортивно – массовых мероприятиях.
4. Значимость спортивных достижений.

В первом семестре рейтинг студентов оценивался по динамике уровня физической подготовленности, а во втором уже по всем составляющим. Предложенный метод контроля позволил распределить студентов по рейтингу в учебной группе, на курсе, и стимулировал студентов подняться по рейтингу как можно выше и повысил интерес к самостоятельным дополнительным занятиям. В конечном итоге рейтинговый метод способствовал, по мнению автора, проведению непрерывного дифференциированного оценивания уровня физического состояния организма и ППФП студентов. Также позволил интегрировать результаты контроля за физическим состоянием на отдельных этапах в суммарные показатели успешности обучения. Тем самым рейтинговый контроль обеспечил

заинтересованность студентов в регулярных занятиях физической культурой и участии в спортивно-массовых мероприятиях. В результате применения рейтингового контроля улучшилась успеваемость студентов по физической культуре, повысились результаты физической подготовленности, увеличилось число разрядников, снизилось количество заболеваний.

А.А. Полозов (151) предлагает применение рейтинга в педагогическом процессе физического воспитания в университете как показатель возможных разноплановых технологий внедрения соревновательного механизма в сочетании с системой рейтинга и на этой основе контроль эффективности процесса в целом. Рейтинг рассчитывается по некоторой сумме произведений объективных параметров на их удельный вес. Это или уравнение линейной множественной регрессии с математическим подбором оптимальных коэффициентов, или «формула успеха», в которой коэффициенты подбираются группой экспертов и не корректируются реальной ситуацией. Тем самым предлагается «Конкурс знаний», основным стержнем обучения становятся семинарские занятия, в которых один и тот же вопрос по пройденному материалу задается двум студентам или учащимся. Причём в рамках семинаров объединены все занимающиеся данным предметом.

Преимущество получает тот, кто в ответе на вопрос смог продвинуться дальше, чьи ответы выявляют более глубокие познания в изучаемом предмете. Ключевое место в «конкурсе знаний» занимает уровень вопросов, формируемых преподавателем. Таким образом, разработанная А.А.Полозовым ступенчатая шкала рейтинга «Конкурс знаний» позволяет дифференцированно оценивать деятельность каждого участника образовательного процесса. В конкурсе знаний витагенный образовательный процесс ориентируется на работоспособность обучающихся и на их способность активно пользоваться полученными знаниями.

Л.А. Асмолова (15) из Восточно-Казахстанского Государственного технического университета с целью совершенствования физического развития студентов и повышения уровня физической подготовленности

разработала и внедрила педагогическую модель управления физическим воспитанием студентов с применением современных информационных технологий. Это позволило активизировать познавательную деятельность студентов за счёт использования средств вычислительной техники и индивидуализации процесса обучения, что выразилось в повышении результатов оценок познавательной деятельности студентов. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями оптимизировалась двигательная активность студентов, повысился уровень состояния их здоровья и физической подготовленности.

Л.И.Лебёдкина (103) для повышения активности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и в целях формирования физической культуры личности предлагает методику проведения после учёбы самостоятельных занятий студентов по самоконтролю и самоанализу. Суть такого подхода состоит в том, что «в начале года определяется уровень физической подготовленности и физического развития студентов. На протяжении нескольких лет студентам рекомендуется комплекс упражнений для самостоятельной работы дома. Контроль осуществляется один раз в два месяца». Такой подход повышает уровень физической подготовленности на основе разработанных комплексов самостоятельных занятий, с индивидуальным подходом к комплексу упражнений и с учётом конституционной типологии индивидуума. При этом состояние здоровья студентов оценивается посредством изучения трёх компонентов: физического, психического и духовного.

Для решения проблемы повышения уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов ряд авторов использовали подход, ориентирующий воздействия в процессе физического воспитания в вузе, прежде всего на мотивационную сферу занимающихся.

Л.И. Лубышева (107), на основании проведённых исследований в вузе с преимущественно женским контингентом, решала проблему путем создания физкультурно-спортивных клубов по интересам.

В.Г.Шилько (187,188) из Томского государственного университета разработал спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов университета по следующим видам физической культуры: баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), плавание, ритмическая гимнастика (аэробика). Распределение по специализациям проводились с учетом пола, физической подготовленности и интересов студентов. В результате автором было выявлено, что занятия избранными видами физической культуры 4 часа в неделю позитивно влияют на динамику общей физической подготовленности студентов.

Так, повышению скоростно-силовой подготовленности более всего способствуют занятия игровыми видами спорта. В результате эксперимента выявлено, что выносливость и быстрота – это самые трудно совершенствующие физические качества. На первых двух этапах эксперимента, когда был определён результат достоверности прироста выносливости, исследователи обнаружили, что увеличение объема физической нагрузки, направленной на развитие выносливости у студентов, занимающихся различными видами физической культуры в объеме 4 часов в неделю, как правило, влечет за собой снижение показателей быстроты. Упражнения, направленные на развитие двух названных качеств, должны подбираться с учетом как задач развития ОФП студентов, так и формирования специальных качеств в зависимости от выбранной специализации.

С.И.Хаустов (183) на основе данных о тесной взаимосвязи умственной и физической работоспособности, а также для совершенствования физического развития, физической подготовленности и повышения работоспособности, умственной деятельности студентов предлагает рационально использовать силовые упражнения как фактор гармонического развития человека. Занятия силовыми упражнениями улучшают процессы, влияющие на умственную работоспособность человека. В частности, автор это объясняет тем, «что во время мышечной работы, при почти неизменном

общем кровотоке в коре головного мозга региональный кровоток в моторных его областях, вовлекаемых в управление движениями, увеличивается более чем на 50% по отношению к уровню покоя. А значит, улучшается качество работы мозга и его работоспособность. Установлено также, что в результате систематических тренировок увеличивается масса нейронов двигательной зоны коры больших полушарий, возрастает количество межнейронных связей. Это лежит в основе возникновения новых условных рефлексов, составляющих основу наших знаний, умений и навыков» (183).

Вышеприведенные данные говорят о том, что необходим поиск здоровьесозидающих и здоровьеразвивающих программ, способных повысить физическую работоспособность и активизировать умственные способности студентов, а это, возможно, достичь через здоровье формирующие функции физической культуры в вузе, с применением научно обоснованных методик физического воспитания.

М.В. Бутенко (30) исследовал результаты воздействия занятий атлетической гимнастикой в условиях направленного формирования культуры ЗОЖ личности на показатели физического состояния студентов. Результаты данной работы позволили автору заключить, что занятия атлетической гимнастикой во внеучебное время востребованы среди студентов-юношей, т.к. они соответствуют их интересам, возможностям и удовлетворяют потребности, обеспечивая воспитание культуры ЗОЖ личности. Занятия атлетической гимнастикой способствуют положительным изменениям уровня знаний, умений, навыков, мотивационно-ценостных ориентаций, социально-духовных ценностей, приобретённых в результате направленного воспитания и самовоспитания. Фактически по всем параметрам возрос уровень физического развития, общей и специальной физической подготовленности в целом, физической культуры испытуемых. Статистически достоверно увеличилось количество студентов, периодически и систематически занимающихся физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.

Н.С. Панчук с соавторами (152) сообщает, что в своей педагогической деятельности использует различные средства, методы и формы проведения занятий, среди которых использует следующие методы «Мозгового штурма»; игровые методы; ритмическую и атлетическую гимнастику; шейпинг; аэробику; теннис; бадминтон и др. Для определения значимости нетрадиционных форм проведения занятий исследователями был проведен анкетный опрос как студентов ,так и преподавателей. Были получены следующие результаты: 65% опрошенных считают, что нетрадиционные формы проведения занятий способствуют эффективному росту потребностей занимающихся в занятиях физической культурой. Повышают интерес и благоприятно отражаются на психическом, физическом и интеллектуальном здоровье студентов, 28% -отдают предпочтение традиционным формам проведения занятий физической культурой, 7%-опрошенных отмечают закомплексованность занимающихся при внедрении шейпинга, аэробики, атлетической гимнастики. В целом авторы считают, что нетрадиционные формы проведения занятий – это новая, современная форма в организации работы со студентами на занятиях физической культурой в вузе.

А.С.Жумадилхановым (65) в Семипалатинском государственном университете им. Шакарина для развития скоростно-силовых качеств в раздел программы «Спортивные игры» были включены занятия для студентов по мини-футболу. Это позволило в значительной степени активизировать учебный процесс и повысить физическую подготовленность и уровень посещаемости занятий.

Для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов многие ученые предлагают объективное построение концептуальных решений проблемы ППФП в системе многоуровневой подготовки специалистов. Тем самым достигается высокий уровень работоспособности с применением в процессе физического воспитания специально подобранных физических упражнений (64). В соответствии со

спецификой задач и содержания физического воспитания для студентов медицинских вузов В.Б. Мандриков (113) предлагает определить диапазоны мощности физических нагрузок, оказывающих оздоровительное и тренирующее воздействие на студентов различных учебных отделений, обеспечивающих долгосрочный оздоровительно-развивающий эффект, который способствует качественному освоению профессиональных знаний на рациональной методологической основе.

1.2. Физическое состояние и состояние здоровья студенческой молодежи

В настоящее время физическая подготовленность молодежи Республики Казахстан не соответствует требованиям их профессиональной деятельности, о чем свидетельствуют такие показатели: 28-35% студентов вузов отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, 6% посещают занятия по ЛФК при поликлиниках. Отмечается нарушение осанки (юноши – 35%, девушки – 28%), плоскостопие, излишний вес, болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем (60,63,125,160,181-183).

Складывающаяся ситуация не дает нашему обществу перспективных гарантий на ближайшее будущее. Тенденция ухудшения физической подготовленности молодежи, отмечаемая ранее, не преодолена и в настоящее время. Более всего молодежь подвержена заболеваниям органов дыхания и пищеварения, нервной и эндокринной системы, нарушения обмена, происходит «омоложение» венерических заболеваний, увеличивается число ВИЧ инфицированных.

Как отмечают Г.Д. Иванов (77) и А.С.Жумадилханов (65) - состояние здоровья и физической подготовленности молодежи в последние годы ухудшается и не соответствует современному темпу жизни. Большинство студентов не выполняют нормативы не только президентского уровня физической подготовленности, но и уровня национальной физической подготовленности.

В настоящее время число молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, составляет всего 9% к общему количеству населения страны, только около 5% детей и подростков имеют возможность заниматься в детско-юношеских спортивных школах . Не уделяется должного внимания созданию подростковых клубов по месту жительства, а также для занятий физической культурой в местах массового отдыха населения. Не проводятся спортивно-массовые мероприятия в учреждениях образования и в трудовых коллективах; слабо проводится информационно-пропагандистская работа по физической культуре и спорту через средства массовой информации (129).

Из доступных источников литературы выявлено, что недостаточно внимания уделяется физическому воспитанию студентов как учебно-педагогической дисциплине в высших учебных заведениях Республики Казахстан. В большинстве вузов занятия проводятся лишь на 1, 2, 3 курсах по 2 или 4 часа в неделю. Подобный разнобой проявляется и в простоявлении зачётов (один зачёт в конце учебного года). Вследствие этого физическая нагрузка студентов, при постоянно возрастающих объемах умственной работы, стрессовых ситуациях не отвечает необходимым требованиям (50,77,146,147).

Также установлено, что у студентов, обучающихся в Северо-Казахстанском государственном университете, не занимающихся физической культурой и спортом, в 78% случаев наблюдается сколиоз, а у спортсменов лишь в 0,7% случаев, у 72% студентов выявлены и другие нарушения осанки. Вызывает также тревогу и выявленный высокий процент дефицита окружности грудной клетки - у 35% юношей и у 48% девушек (26, 5). В настоящее время в Республике Казахстан практически нет ни одного показателя здоровья и социального благополучия, который не претерпел бы известного ухудшения (135,145).

На протяжении последнего десятилетия Россия также переживает демографический кризис, который охватил все основные показатели: рождаемость, смертность, продолжительность жизни, старение населения и

так далее. Все эти процессы, несомненно, связаны со здоровьем, образом жизни населения. Коэффициент жизнеспособности населения, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляет в России 1,4 балла по 5-балльной шкале (для сравнения - в Сомали, Гаити, Бирме – 1,6).

В сложившейся ситуации необходимо остановить ухудшение здоровья нации и тенденцию депопуляции населения, принять радикальные меры по качественному улучшению человеческого ресурса, формированию здорового образа жизни, новых ценностных ориентиров, включающих высокий уровень гражданственности и патриотизма. В совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура. (104).

Как утверждает С.В.Гущина (179), в России заболеваемость на 30-40% выше, чем в среднем по Европе. Наблюдается большое количество больных туберкулезом, гепатитом, психическими и онкологическими заболеваниями, возросло количество наркоманов и ВИЧ-инфицированных. Поэтому необходима работа по предупреждению заболеваний по месту жительства, как главное условие здоровьесбережения и здоровьесохранения .

Состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность студентов уже 20 лет назад вызывали серьезные опасения специалистов. Если в 1979году в г. Москве на 1000 студентов, обследованных врачами, приходилось 119 человек с различными заболеваниями, то в 1980году их стало 230 человек. В 1980году в московском государственном университете к специальной медицинской группе относилось 12% студентов. В историко-архивном институте – 14%, а в московском педагогическом – 18%. Основные заболевания: миопия, вегето-сосудистая дистония и остеохондроз(155).

Обращает на себя внимание, тот факт, что высокие показатели здоровья зарегистрированы у студентов физкультурных институтов и факультетов физического воспитания педагогических вузов. За ними

следуют студенты сельскохозяйственных вузов, затем технических. Медики и студенты гуманитарных факультетов занимают 4-е место по состоянию здоровья опережая лишь студентов факультета культуры.

Л.Г.Харитонова с соавторами (131) обращает внимание на то, что в настоящее время недостаточно внимания уделяется индивидуально-типологическим особенностям организма студентов. Особый интерес, на их взгляд, представляет информация о морфофункциональном развитии организма студентов, поступивших в вуз физкультурно-спортивного профиля. Анализ морфологических показателей физического развития первокурсников в Сибирской академии физической культуры 2000году показал, что 70,4% составляли студенты, масса тела которых соответствовала среднефизиологической норме, а 14,8% имели массу больше или меньше физиологической нормы. Также 44,2% студентов имели жизненную ёмкость лёгких в пределах физиологической возрастной нормы, а 55,1% - ниже должных величин и лишь у 0,7% выявлены значения, превышающие норму. Нормальный сосудистый тонус имели 34% исследуемых студентов, повышенный –12,3% и сниженный –53,7%. Это авторы рассматривают как недостаточность функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, как указывают авторы, можно сделать неутешительный вывод о том, что режим повышенной двигательной активности в сочетании со сниженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов может привести к напряжению и срыву адаптационных механизмов с последующим развитием у них разнообразных патологических реакций. С этими предположениями мы согласны, но такой подход важен не только для вузов физкультурного профиля, он актуален и востребован для всех вузов, поскольку двигательная активность в равной мере необходима для физического развития молодёжи.

В Казахском институте физической культуры г.Алматы в целях повышения эффективности физического воспитания студентов на основе

предварительного изучения типологических особенностей и их физического развития в учебном процессе были применены средства физической подготовки, оптимально отвечающие данной типологии. В результате выявлены благоприятные морфологические изменения, произошедшие благодаря целенаправленному применению комплексов упражнений, развивающих скоростные, силовые и скоростно-силовые физические качества специфического и неспецифического (танцевального) характера с музыкальным сопровождением. При планировании таких упражнений повышается уровень физической подготовленности в пропорциональном соотношении дефициту уровня должного физического развития (120,121).

З.А. Аскаров с соавторами (13) и В.Б. Мандрикова (114-116) провели сравнительный анализ состояния системы кровообращения у студентов первого и четвёртого курсов, где исследовались основные гемодинамические показатели такие как: частота пульса, артериальное давление, пульсовое давление, среднее динамическое давление, ударный и минутный удар крови и периферическое сопротивление сосудов. В качестве физической нагрузки использовался Гарвардский степ-тест. За основу была взята нагрузка 900кгм/мин в течение 6 минут. Показатели гемодинамики изучались в покое, после нагрузки и в восстановительном периоде на 5-ой, 10-ой и 15-ой минутах.

Результатами исследования автор доказывает, что при адаптации студентов к учебному процессу происходит рациональное приспособление организма к физической нагрузке. Это является интегральным показателем функционального состояния организма человека, по которому можно в определённой степени проследить состояние здоровья, а также социально-гигиенические и социально-экономические условия жизни.

Но в то же время интегральный показатель функционального состояния организма человека не может быть принят за основу, так как он полностью не раскрывает значение «цены» адаптации человека к физическим нагрузкам, поскольку пределы физической нагрузки, их физиологическая

стоимость и закономерности функциональных перестроек являются критериями оценки адаптационных возможностей организма студента.

Для массового исследования студентов многие ученые используют экспресс методы с минимальными физическими нагрузками, а также безнагрузочные экспресс-методы (8,164) с расчётом по формуле. Оценка производится по индексу физического состояния в соответствии с разработанными таблицами. Это требует достаточно много времени при расчёте сложных формул, а использование тестов с физической нагрузкой «до отказа» не может быть рекомендовано для широкого применения. Поэтому исследователи ищут безопасные методы определения уровня физического здоровья (164).

На здоровье студентов существенное влияние оказывает состояние двигательной активности, правильный режим дня и питания. Особенности современных условий жизни, быстрый темп развития техники, модернизация учебных и трудовых процессов, рост информации и интеллектуализации труда предъявляют организму студента высокие требования. Изменчивость функциональных систем растущего организма способствует быстрой адаптации к широкому кругу самых разнообразных воздействий внешней среды. Различные отклонения в состоянии здоровья студентов и их недооценка могут скрывать под собой различного рода заболевания и сказаться в последующие годы на профессиональной деятельности (115).

Своевременное выявление отклонений в физическом развитии и их коррекция повышает уровень здоровья студентов и помогает правильно построить учебный процесс и организовать физическое воспитание в вузе, которое становится важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов (79,80). В Типовой республиканской программе для высших учебных заведений Республики Казахстан для оценки уровня здоровья используется методика Г.Л. Апанасенко.

Исследованиями многих авторов доказывается, что у студентов во время обучения на 1 курсе, а также на последнем курсе падает физическая работоспособность (53,52,76,176,122,166). При низкой работоспособности соответственно ухудшается эффективность учебного процесса, студенты плохо запоминают пройденный материал лекционных занятий, профессионально значимых дисциплин, падает успеваемость, в конечном итоге все это препятствует подготовке высококвалифицированных специалистов (55,60,185). Общеизвестно, что существует тесная взаимосвязь между умственной и физической работоспособностью (69,118,184). Непосильные физические нагрузки, которые не соответствуют функциональным возможностям организма студентов, не только снижают умственную работоспособность (69), но и приводят к патологическим заболеваниям и не способствуют жизнедеятельности. Это доказывают и современные исследования - тренировочные нагрузки часто приводят к снижению иммунитета, органическим поражениям сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем организма студентов.

Таким образом, состояние здоровья студенческой молодежи в таких республиках постсоветского пространства, как Казахстан и Россия, весьма схоже и оставляет желать лучшего.

Следует отметить и другую не менее важную тенденцию в развитии профессионального высшего образования, особенно в России, отмеченную Ю.В.Ворожко (177): это повышение социального статуса физкультурного образования, в центре внимания которого находится человек и его здоровье – главное достояние страны, основа ее экономического, социального и культурного развития. Тем не менее, как считает автор, в Российской Федерации четко прослеживается тенденция ухудшения здоровья населения, снижение уровня физической подготовленности и отсутствие потребности у большей части населения регулярно заниматься физической культурой и спортом. Количество занимающихся, по данным Ю.В.Ворожко, в 1999г. составило более 12 млн. человек, что на 17% меньше, чем в 1991г.

1.3. Мотивация студентов к физкультурно-спортивной деятельности и физическому совершенству

Оценивая положительный вклад специалистов в области физической культуры и спорта в разработку проблем физкультурной деятельности студентов в вузах, необходимо отметить, что физическая подготовленность и физическое развитие и как следствие здоровье студентов находится не на высоком уровне. Целостного рассмотрения формирования потребностно-мотивационных установок у студентов к физической культуре ещё до конца не определено (3).

Разноречивость данных технологий по вопросам физического воспитания студенческой молодёжи, отсутствие разработанной педагогической системы формирования физической культуры студентов, их телесного и духовного развития, в различных видах физкультурной деятельности, делают разработку проблемы формирования потребностей к физическому совершенствованию весьма актуальной.

С одной стороны, это происходит потому, что на практике необходим выход к реальному поведению человека в соответствии с реальными условиями и, особенно в отношении побуждений и их реализации. С другой стороны, назрела теоретическая необходимость раскрытия связей внутренних мотивационных тенденций человека к действию с социальной детерминацией его психики (33).

Существенными компонентами в перспективе развития физической культуры, по мнению А.С. Игнатьева, А.В. Лотоненко (81) являются:

-концепции формирования потребности, интересов и мотивов студентов в различных видах физической культуры, которая предложена в качестве педагогической системы как инновации, обеспечивающей процесс гармоничного развития духовной и телесной (физической) культуры будущих молодых специалистов;

-установленными социальными, биологическими и личностно-индивидуальными потребностями, интересами и мотивами студентов различного рода физкультурной деятельности;

-педагогическая система формирования потребности в физической культуре, управлеченческая деятельность кафедр физического воспитания, в рамках которых раскрываются широкие возможности использования различных видов физической культуры в формировании потребности у молодого человека личностной физической культуры, одного ничем незаменимого вида общей его культуры.

С точки зрения этих же авторов (81) методологические аспекты организации физкультурной деятельности студентов в различных видах физической культуры, должны основываться на принципах гармонизации и оптимизации физкультурной активности в соответствии с личностными склонностями и способностями студентов.

М.Я. Виленский с соавторами (40) считают, что физкультурно-спортивная активность - это критерий физкультурно-спортивной деятельности, характеризующий степень участия, вовлечённости в неё студентов. Это мера и характер участия как непосредственно в занятиях физическими упражнениями, так и в организаторской, инструкторско-педагогической, судейской пропагандистской и других видах деятельности.

На основании педагогических наблюдений А.В. Лотоненко (105) и анализа культурологических и социологических аспектов физической культуры в вузах нефизкультурного профиля выявлено, что в практической деятельности кафедр физического воспитания приоритет в учебно-тренировочном процессе отдаётся физическому развитию студентов при недооценке интеллектуальной, духовной, потребностно-мотивационной сфер, личностной физической культуры молодёжи. Следствием недостаточной разработанности культурологического аспекта физического воспитания является, по мнению А.В. Лотоненко то обстоятельство, что только 23% студентов занимаются физической культурой в свободное время,

44% -эпизодически, а 29%-студентов исключают физкультурную деятельность. Кроме этого, мотивы, побуждающие студентов к различным видам физкультурной деятельности, имеют сложную структуру и занимают далеко не ведущее положение. Около 70% студентов указывают на мотивы специфической деятельности (динамичность, эмоциональность, разнообразие и новизна, наличие любимых физических упражнений, дружба), 14%-предпочитает деятельность в сфере физической культуры, связанную с приобретением новых знаний, умений, навыков, выполнение нормативов в избранном виде спорта. Более 16%-ориентируется на укрепление здоровья, гармоническое развитие, физическую полноценность, воспитание воли, характера.

В Камчатском государственном университете опрос студентов проведённого Е.А. Руденко (157) выявил такие факты, что основными мотивами двигательной деятельности студенток явились: необходимость оптимизировать свой вес, улучшить фигуру(82%); возможность снять усталость (77-80%) и желание получить зачёт по физической культуре (77-78%). Также в ходе опроса выявлено, что многие респонденты увлечены работой за компьютером. Для них данный вид деятельности - это общение, доступность информации, развлечения. При этом объём работы за компьютером у отдельных респондентов достигает 8-10 часов в день, что отражается негативно на состояние органов зрения и опорно-двигательного аппарата. Согласно этому, для привлечения студентов к занятиям физической культурой, автором была использована методика нетрадиционных средств, включающая компьютерный спорт, элементы спортивно-гуманитарного воспитания, шейпинг, роликовый спорт, бадминтон, дартс, стретчинг. В ходе педагогического эксперимента выявлена высокая эффективность разработанной методики использования некоторых нетрадиционных средств:

-в первой и во второй экспериментальных группах показатели физического состояния улучшились с 0,8%-16,5% и с 1,6%-20,0% соответственно, тогда как в контрольной группе с 0,4%-6,2%.

-разработанная методика позитивно повлияла в большей степени на напряжённость и фрустрированность (57,2%), тревожность и депрессивность (44%), общительность (41%), уровень самооценки (27,8%) и самоконтроля (21,6%), также улучшились интеллектуальные способности (7,5%).

В.А. Клименко (88) в Дальневосточной государственной академии физической культуры установлено, что отсутствует достаточная мотивация к занятиям физическими упражнениями у студентов первого курса. Основной мотив посещения занятий по физическому воспитанию в вузе: получение зачёта 68,4% опрошенных, 20,5% респондентов рассматривают физическую культуру в качестве активного отдыха от аудиторных занятий и только 11,1% студентов желают улучшить своё физическое состояние. Заниматься спортивно-направленной подготовкой на занятиях по физической культуре в вузе желают 83,2% студентов, 15,7%-хотели бы заняться оздоровительной физической культурой и лишь 1,1%-профессионально-прикладной.

При организации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении и с учётом мотивов студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также интересов к определённым видам двигательной деятельности была разработана технология определения индивидуальной двигательной предрасположенности студентов к занятиям физкультурой и деятельностью. Определена направленность с использованием тестирования «Проверь себя» и автоматизировано-компьютерного комплекса «Прыжок», позволяет объективно оценить силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, координационные способности и скоростно-силовую выносливость студентов. Установлены средние показатели параметров при выполнении прыжка в высоту студентов (юношей) первого курса (время реакции, ускорение, сила, скорость, высота, мощность). Средний уровень координационных способностей составил 82,5%, а

скоростно-силовой выносливости-79,8%. Компьютерная обработка данных тестирования по физической подготовленности позволяет оперативно оценивать уровень двигательных способностей студентов и корректировать процесс физического воспитания с учётом их индивидуальных особенностей. При этом двигательно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов с использованием учёта интереса и определения двигательной предрасположенности к физкультурной деятельности определённой направленности выявил свою эффективность: - на 8,2% -улучшились силовые показатели, на 15% скоростно-силовые, на 85,4%-гибкость, на 11,6% возросла силовая выносливость, на 1,9% - общая выносливость.

-уровень доминирующих двигательных физических качеств повысился в среднем на 18%. На 4% улучшились показатели отстающих двигательных качеств.

-31,3% студентов в течение учебного года принимали участие в спортивных различных соревнованиях и выполнили нормативы третьего разряда.

Повысилось качество учебного процесса по предмету «Физическая культура». На 23,6% улучшилась посещаемость занятий по физической культуре. На 9,3% уменьшилось количество занятий, пропущенных по болезни, на 14,3% уменьшилось количество занятий, пропущенных без уважительной причины. Средний балл за успеваемость по предмету «Физическая культура» возрос с 3,6 до 4,8. После проведения эксперимента 20,4% студентов стали посещать спортивные секции во внеурочное время, 6,9% юношей стали членами сборных команд на своих факультетах по различным видам спорта.

В отличие от данного подхода, предлагаемого В.А. Клименко (88), в нашей работе мы предлагаем разработанную методику рейтинговой оценки деятельности студентов и их привлечения к занятиям физической культурой с методикой организации занятий малогрупповым способом для

совершенствования у студентов отстающие сторорны физических качеств. На наш взгляд такой подход является эффективным средством повышения мотивации студентов в процессе физического воспитания в вузе.

По данным исследования А.С.Макуриной (110) с кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного университета преобладающими мотивами студентов, занимающихся физическим воспитанием и спортом, является необходимость получения зачёта (60%), и лишь 40% опрошенных руководствуются социально значимыми мотивами(познавательными, мотивами одобрения профессионального совершенствования). Как показывают опросы анкетирования в ЮУрГУ, а также практические наблюдения, студенты называют основными причинами частичного или полного отказа от физических упражнений недостаток свободного времени (68%), отсутствие надлежащих условий (25%), отсутствие потребностей в занятиях (6%). Учитывая перечисленные факторы всё - таки авторы, считают, что главные причины лежат в мотивационной сфере, которую можно и нужно формировать у студентов на основе результативных (значимость для личности студента результата деятельности) мотивов, избегая принуждения и отрицательного побуждения. Также А.С. Макурина (109) считает, что эффективность процесса воспитания положительной мотивации к учебной деятельности студентов зависит от многих факторов педагогической и психологической направленности. В частности, к ним относятся:

- творческое отношение к собственной учебной деятельности и к усвоению знаний;
- личностно-ориентированное обучение;
- эмоционально-волевая установка личности;
- текущий контроль и управление за изменениями в мотивационной сфере.

А.Ф. Тараненко(171) выявлено, что устойчивость и особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями в условиях учебно-

профессиональной деятельности определяется степенью сформированности структуры ценностных ориентаций, а также конкретным содержанием и направленностью ценностей, входящих в эту структуру. Также установлена целесообразность внесения коррективов в управление процессом физического развития студентов на основе изучения профессиональных и личностных аспектов сложившейся системы ценностей. Изучение особенностей мотивации занятий физическими упражнениями с помощью методики выделения значимых факторов у студентов разных специальностей, пола и спортивной квалификации показало:

• -степень физической активности и подготовленности студентов коррелируют с уровнем принципиальной заинтересованности в достижении поставленных целей физического образования, с заинтересованностью в получении определённых социальных и материальных привилегий, а также с уровнем заинтересованности в развитии физического потенциала;

• -социально-личностный микроклимат, психогенные факторы и уровень комфорtnости занятий определяют в значительной степени условия формирования устойчивого и стабильного интереса к занятиям спортом, и физическими упражнениями.

• В.Н. Кряж (96) анализируя анкетный материал, выявил, что подавляющее большинство студентов выдвигают определённые цели и мотивы, побуждающие их заниматься физическими упражнениями. Ими являются:

• -улучшение самочувствия и настроения - 13.6%, снятие умственного напряжения - 2.4%, активизация работоспособности, укрепление здоровья - 62,6%, успешно сдать зачёт по физическому воспитанию - 27,9%, успешно выполнить нормативы - 14.8%, развитие отстающих физических качеств - 18,2%, заниматься вместе с друзьями - 10,1%, улучшение фигуры, осанки, походки - 50%.

Анкетные данные, обработанные общепринятыми статистическими методами, говорят о том, что ведущими мотивами самовоспитания являются следующие:

-укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, развитие отстающих физических качеств получили значительное распространение среди студенческой молодёжи. Это объясняется тем, что данные мотивы, при формировании которых в первую очередь указывается на общественную значимость, активно воспринимаются студентами как значимые мотивы для всестороннего развития личности и будущей профессии.

Таким образом, обобщая материал авторов формирования мотивации студентов к физкультурной деятельности можно сделать вывод, что мотивы побуждающие, студентов к занятиям физической культурой, имеют разную структуру. Однако все вышеперечисленные мотивы студентов в основном направлены на необходимость получения зачёта по физической культуре, улучшения физического состояния, осанки, фигуры и телосложения, а также укрепление здоровья и выполнения нормативов. В соответствии с перечисленными фактами мы считаем, что студентов необходимо мотивировать через значимость для личности результатов деятельности в учебном процессе. В частности через рейтинговую оценку деятельности студентов, используя при этом комплекс мероприятий приобщения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это и самостоятельная работа студентов по теоретическим основам по физическому воспитанию с включением в него вопросов методики самостоятельной тренировки, способов самоконтроля, закономерностей физических нагрузок, организация секционных занятий, участие студентов в спортивно-массовой и научной деятельности, а также и в других мероприятиях. Чем шире на практике работа студента в физкультурной деятельности в вузе, тем выше диапазон формирования мотивации к физической культуре.

1.3.1. Уровень физической подготовленности абитуриентов

В последние время уровень здоровья молодёжи в Республике Казахстан очень низкий. Об этом свидетельствуют данные областных регионов Республики (Атырауской и Мангистауской областей). Наиболее распространены болезни органов дыхания (в г. Атырау этот показатель составил 557,1 случая или 47,2%, на 1000 человек, по области 339,7 (47,4%), в г. Актау – 561,9(52,5%), по области – 397(38,7%). Далее по рейтингу места занимают паразитарные заболевания. Также неблагополучно дела обстоят с заболеваниями нервной системы и органов чувств. Примерно на одном уровне находятся травмы и отравления и болезни органов пищеварения (135).

Несмотря на усилия, направленные на повышение уровня физического развития школьников, наблюдается прогрессивное снижение этих показателей. Так, изучение физического развития детей 15-17 лет северного региона (г. Петропавловск), обучающихся в педагогическом лицее при Северо-Казахстанском университете, позволило установить, что 48 % юношей и 41% девушек имеют низкий уровень физического развития, 35% юношей и 30% девушек имеют средний уровень физического развития (26). Несмотря на положительную динамику физического развития детей школ города, прослеживается слабое физическое развитие школьников всех возрастно-половых групп (90).

Данные из доступных литературных источников позволяют предположить, что и в России происходит прогрессивное снижение функциональных возможностей молодежи. Профессором Вятского университета В.С. Богатыревым с соавторами (27,47,48) исследована динамика отдельных показателей физической подготовленности выпускниц школ, принятых на первый курс вуза в течение четверти века изучались показатели в следующих упражнениях: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 100, 500, 2000 м, а также прыжки в длину с места. Анализ соответствующих

показателей производился авторами по данным протоколов сдачи учебных норм.

В указанных исследованиях установлено, что в сравнении с 1972 годом скорость бега на 100 метров прогрессивно снижается, в частности, спустя десятилетие она упала на 2,73%; спустя двадцать лет, то есть к 1992 г. – на 9,95%; в 1998 г., то есть через 26 лет, снизилась на 12,96%. Прогрессивное снижение скоростной выносливости (с 1972 г. по настоящее время) свидетельствует об уменьшении анаэробной мощности, отражающей состояние фосфагенной системы.

Скорость бега на 500 м, свидетельствующая преимущественно о состоянии лактатной системы, на протяжении почти двух десятилетий практически не изменялась. Однако с 1991 г. она начинает снижаться; максимальное снижение выявлено в 1996 г. (на 15,32%). Это говорит о падении скоростной и общей выносливости у выпускниц школ, что отражает уменьшение интенсивности анаэробного гликолиза. Не исключено, что скорость бега на 500 м является социально зависимым показателем: её существенное снижение совпадает с началом социально-экономического кризиса в стране.

Результат в беге на 2000 м используемый для оценки аэробных возможностей организма, учитывался с 1984 г. Выявлено, что скорость бега на этой дистанции снизилась к 1986 г. на 2,4%. На протяжении последующих 6 лет (с 1986 по 1991 гг.) она практически не изменялась, а затем значительно уменьшилась: максимальное снижение наблюдалось в 1996 г. – до 16,03% от уровня 1984 г. Эти данные отражают аэробных возможностей организма девушки и их снижение.

Длина прыжка с места, отражающая скоростно-силовые качества, оставалась относительно стабильной на протяжении исследуемого отрезка времени (1982 – 1998 гг.). Это означает (полагают, авторы), что данный показатель не реагирует на негативные различные воздействия, включая социальные факторы. Предельное число сгибаний и разгибаний рук в упоре

лежа, а также предельное число сгибаний и разгибаний туловища из положения, лежа на спине, отражающие мышечную силу и силовую выносливость, на протяжении 1972 – 1998 гг. прогрессивно снижались.

Таким образом, результаты многочисленных исследований позволяют заключить, что на протяжении последних десятилетий происходит снижение функциональных резервов организма человека. Это может быть следствием нерационального питания, накопления генетических ошибок, своеобразия эволюции современного человека, а также результатом гиподинамии. Можно согласиться с указанными выше авторами, что гиподинамия является ведущим фактором, приводящим к значительному снижению функциональных резервов организма. Особое значение она приобретает в период обучения. Известно, что учебная нагрузка сопровождается 50%-ным снижением двигательной активности. Хотя в большинстве случаев уроки физической культуры проводятся два раза в неделю (т.е. 90 мин.), однако (с учетом их реальной моторной плотности и мощности нагрузок) они не способны существенно компенсировать дефицит двигательной активности (27,31).

Очевидно, что снижение функциональных возможностей организма человека отражается на состоянии здоровья, что проявляется ростом заболеваемости населения, ухудшением его репродуктивного здоровья. Многие авторы (2, 5, 62) отмечают, что в последние годы возрос процент девушек, имеющих выраженные нарушения репродуктивного здоровья.

Таким образом, путь улучшения здоровья нации – повышение функциональных резервов организма.

Изменения социальной среды, охватившие в последнее время страны СНГ, привели к усложнению реакций организма детей на школьные и внешкольные факторы. Так, исследованиями Е.В.Кустовой (99) было установлено, что уровень физического развития зависит от социального положения детей. Лицеисты, самая благоприятная в социальном отношении группа, имели наиболее высокий уровень физического развития, в то же

время воспитанники детского дома были более устойчивыми к напряженному школьному труду по сравнению со школьниками лицея и школы-интерната. Также исследователем была выявлена тесная корреляционная связь между уровнем физического развития и особенностями гемодинамики.

Аспирантка Казахской государственной академии управления А. Н. Мендекеева (127) провела исследование, целью которого являлась разработка методологии формирования здорового образа жизни в среде учащейся молодёжи средствами физического воспитания. Она изучала мотивацию и отношение учащихся к занятиям физической культурой у старшеклассников и студентов 1 курсов вузов. В работе ею приведены следующие данные (табл. 1).

В ходе исследования была выявлена низкая мотивация учащихся к здоровому образу жизни. Этому способствует физкультурная безграмотность учащихся в школе и недостаточная пропаганда здорового образа жизни через

Таблица 1

Отношение учащихся и студентов к занятиям физической культурой

	Положительно (в %)	Отрицательно (в %)	Безразлично (в %)
9 класс	49,0	35,8	15
10 класс	46,6	37,4	16
11 класс	44,8	41,0	13
1 курс	47	38	15
2 курс	40	42	18
3 курс	35	45	20

средства массовой информации, а также низкий уровень преподавания физической культуры. Проведение занятий в душных залах с большой наполняемостью и недостаточный объём физических нагрузок приводит к пассивности учащихся в посещении уроков физической культуры.

1.4. Президентские тесты физической подготовленности (ПТФП) – как нормативная база физического совершенствования молодежи Казахстана

В Республике Казахстан принято Постановление Правительства от 24 июня 1996 года № 774 о введении в действие «Положения о президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан». Также принят ряд последующих документов министерств и ведомств, где определены основные задачи и направления работы по физическому воспитанию всех слоев населения республики и заложены фундаментальные основы привлечения казахстанцев к укреплению своего здоровья и повышению физической подготовленности средствами физической культуры и спорта (49-51,137,138,139,141).

Президентские тесты физической подготовленности (ПТФП) - это совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения к учебной и трудовой деятельности, а также готовности молодежи к военной службе (50, 137,182).

Президентские тесты являются основной нормативной базой требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения Республики Казахстан.

Цель президентских тестов – пропаганда здорового образа жизни и привлечение Казахстанцев к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Определение уровня физической подготовленности на различных этапах жизни.

Президентские тесты физической подготовленности населения включают в себя семь видов испытаний, отражающих силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Тесты для молодежи в возрасте от 12 до 23 лет представлены двумя уровнями физической подготовленности – президентский уровень и уровень национальной готовности.

1. Президентский уровень физической подготовленности (ПУФП) свойственен для абсолютно здоровых лиц, имеющих разностороннюю физическую подготовленность.

2. Национальный уровень физической подготовленности (НУФП) свойствен лицам, систематически занимающимся физической культурой и спортом в спортивных секциях, группах, командах по месту учебы, работы или по месту жительства.

Для населения старше 23 лет в качестве президентского теста, определяющего уровень здоровья человека, предусмотрен тест Купера, (результат бега на 2400м или бега-ходьбы на 4800м), рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения как наиболее надежный способ оценки деятельности организма человека.

Нормативные требования физической подготовленности для населения Республики Казахстан были разработаны республиканским агентством туризма и спорта при непосредственном участии учёных Национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования Республики Казахстан (М.И.Горанько, А.К.Кульназаров, Е.Б.Канагатов). Подготовка к выполнению нормативов президентских тестов для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, трудящейся молодежи – в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, самостоятельно.

Занимающиеся, выполнившие нормативы и требования президентских тестов, награждаются значками и грамотами от имени Президента Республики Казахстан. Выполнившие нормативы и требования тестов уровня национальной готовности, награждаются значками соответствующих возрасту ступеней.

Руководство работой по выполнению президентских тестов в Республике, областях, районах и городах осуществляется соответствующими управлениями (комитетами) туризма и спорта Республики Казахстан,

управлениями физического воспитания Министерства образования Республики Казахстан.(140)

Ответственность за организацию работы по президентским тестам в общеобразовательных школах, профессионально-технических школах, колледжах и организациях – возлагается на администрацию.

Непосредственная ответственность за практическую работу по президентским тестам в учебных заведениях возлагается на преподавателя (руководителя) физического воспитания, медработников, в организациях – на специалистов и инструкторов-методистов по спорту, тренеров-преподавателей и медработников.

Внедрение президентских тестов в практическую жизнь, несомненно, играет положительную роль: открывается новый этап в реализации широкомасштабной программы развития государства до 2030 года (129,132).

Основные положения Республиканской программы для высших учебных заведений тесно связаны с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» и указом Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 гг.» (143,145).

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005гг. разработана в соответствии с Законом Республики Казахстан от 2 декабря 1999г. № 490 «О физической культуре и спорте» (143).

«Государственная программа охватывает основные аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста, учащейся и студенческой молодежи, населения среднего и старшего возрастов, инвалидов, а также вопросы подготовки спортивного резерва и спортсменов международного класса, предусматривает меры по укреплению и развитию материально-технической базы физической культуры и спорта, созданию научно-исследовательской и совершенствованию нормативно-правовой базы (136,90,100).

Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи в программе призвано удовлетворить потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и здоровом образе жизни. Необходим постепенный переход с учебной на внеучебную и внеаудиторную работу с учетом интересов к видам спорта, к системам физических упражнений, превратив обязательные уроки физической культуры в уроки физического образования. На уроках необходимо научить рационально, использовать факторы природы, сочетать труд и отдых, обучить основам физической тренировки, само массажа и техники безопасности, сочетанию объемов и интенсивности нагрузки, правильному выполнению упражнений и их последовательности, дать необходимый объем теоретических знаний о физиологических особенностях организма, гигиене занятий физическими упражнениями» (52,142,180).

Президентские тесты физической подготовленности все более активно привлекают к себе внимание не только огромных масс населения, но и государственных, политических, деловых и общественных кругов Республики Казахстан и стран СНГ (70, 77, 83, 167, 168).

При подготовке к сдаче нормативов президентских тестов у студентов вырабатывается потребность в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.(4,172,14)

В процессе физического воспитания при подготовки к сдаче ПТФП решается ряд следующих задач:

- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающего физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, овладение

умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных деятельности;

- включение студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность по освоению ценностей физической культуры (132,144).

Уровень физической подготовленности студентов имеет большое значение, и в значительной мере определяет будущее отношение молодежи к самой физической культуре и спорту. Содержание и прогрессивность этого отношения в решающей степени зависит от качества овладения специалистов знаниями и умениями по теоретическим и практическим основам в физкультурной деятельности (51,101,146,147).

- Использование президентских тестов в учебном процессе мотивирует и повышает физическую активность студентов. Средствами физической культуры и спорта у студентов, формируется здоровый образ жизни, в конечном итоге происходят изменения состояния их организма, совершенствование физических качеств нового уровня(28,98). Физическая подготовленность не может быть достигнута никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизма определяет фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации. Это свойство является главным в обеспечении повышения физической подготовленности и уровня здоровья (87,170,142).

Резюме

Таким образом, в процессе физического воспитания в вузах Казахстана и России в конце XX – начале XXI века выделяется ряд проблем, которые требуют скорейшего разрешения, тем более, что начинается реформа высшего образования, как в той, так и в другой стране. Состояние здоровья, физическая подготовленность и мотивационная сфера абитуриентов и студентов в настоящее время требует адекватных подходов в решении назревших проблем.

На фоне этого, исследователями предпринимаются различные варианты решения отдельных проблем и разрабатываются в той или иной степени новые подходы в мотивировании и организации занятий физической культурой в вузе. В ряду разработанных подходов достойное место занимает использование рейтинговой оценки студентов в комплексе различных мероприятий, эффективность, которой зависит от условий вознаграждения соответствующих деятельности студентов в рамках освоения дисциплины «физическая культура».

Таким образом, именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопительных всем обществом знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и соответствующих условий и жизненных установок (17, 19).

С мотивациями, уровнем физкультурной образованности и объемом накопленного опыта связана и непосредственно осуществляемая индивидуумом физическая активность. Качество ее организации, систематичность, соответствие целям физической подготовки, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности являются главным слагаемым этой культурной личностной ценности (18, 31, 104).

Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения цели в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень физической подготовленности и физического развития студентов СКГУ.
2. Изучить мотивы занятий физической культурой студентов СКГУ.
3. Разработать методику рейтинговой оценки деятельности студентов по дисциплине «физическая культура» и обосновать эффективность ее использования в процессе физического воспитания студентов в вузе.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; опрос, анкетирование; педагогическое наблюдение; анализ документов; педагогическое тестирование; методы оценки физического развития, функциональной подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

2.2.1. Анализ научно-методической литературы

По исследуемой проблеме в процессе анализа научно-методической литературы изучались материалы социологических исследований о состоянии здоровья молодёжи в Республике Казахстан и характеристика первичных и основных заболеваний населения Северо-Казахстанской области. Также состояние здоровья и физическая подготовленность студентов вузов; уровень сформированности потребности студентов вузов в занятиях физической культурой; применение научно-обоснованных технологий организации и содержания физического воспитания студентов в вузах; методики физической культуры, направленные на повышение физического развития и физической подготовленности студентов.

Анализировалась специальная литература по проведению занятий со студентами, позволяющая дать методические обоснования выдвигаемым нами предложениям по управлению заинтересованностью студентов в занятиях физической культурой. Также использовались отечественные и зарубежные источники литературы по теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии. В настоящей работе было использовано 199 литературных источника, в числе которых 9 трудов иностранных авторов.

2.2.2. Опрос, анкетирование

Для изучения мотивов студентов в занятиях физической культурой и физической подготовкой нами были составлены анкеты и проведено анкетирование (приложения 1 и 2).

Опрос проводился в учебное время, в нем принимали участие студенты неспортивных факультетов СКГУ, количество опрошенных по анкете №1 – 358 человек, по анкете №2 -140 человек основного учебного отделения.

В заключительной части исследования был проведен опрос студентов, участвовавших в основном педагогическом эксперименте, а также тех студентов, которые учились в ситуации использования предложенных в работе методик на занятиях физической культурой, количество опрошенных 301 человек.

2.2.3. Педагогические наблюдения

В ходе исследования в рамках естественного течения учебно-воспитательного процесса проводился сбор текущей информации, в частности велись наблюдения за активностью студентов на занятиях; за реакцией занимающихся на физическую нагрузку, предлагаемую на занятии, - наблюдались признаки утомления; за эмоциональной реакцией на нагрузку и за атмосферой в группе занимающихся в целом. Эти наблюдения позволили дополнить картину экспериментального обоснования методики использования разработанной нами методики рейтинговой оценки для стимулирования

студентов к занятиям физической культурой. Педагогические наблюдения фиксировались с помощью обычных записей, протоколов, которые отвечали задачам исследования (17).

2.2.4. Методы оценки физического развития и функциональной подготовленности

Изучение оценки физического развития и функциональной готовности студентов проводилось по известным общепринятым методикам (16,24,58,73,85,89,92,176,119,161-163,173,188,195) до проведения педагогического эксперимента и после него. В общей сложности было проведено более 50 тестирований и использованы разные функциональные пробы, дающие на высоком информативном уровне четкое представление и объективные данные о физическом состоянии и физической подготовленности студентов.

Для установления уровня физического развития исследовались следующие показатели:

- длина тела обследуемых измерялась по общепринятой методике;
- масса тела ;
- окружность грудной клетки на вдохе (пауза);
- весоростовой индекс Кетле (ИК) рассчитывался по формуле:

$$ИК = \frac{\text{Вес_тела_}(г)}{\text{Рост_}(см)}, (г/см)$$

- жизненная емкость легких ; жизненный индекс (ЖИ) или относительная жизненная емкость определялись по формуле:

$$ЖИ \frac{ЖЕЛ}{\text{Вес_тела_}(кг)}, (мл / кг)$$

- кистевая динамометрия - оценивалась абсолютная сила кисти рабочей руки, измерялась ручным динамометром, в положении стоя с выпрямленной и отведенной в сторону рукой. Во время теста экспериментатор следил, чтобы ни динамометр, ни кисть не касались тела, также не разрешалось делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполнялось по две попытки правой рукой. Перед каждым измерением динамометр тарировался;

- для оценки способности организма студентов противостоять недостатку кислорода использовалась проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе (26, 59). Измерялось максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха, при этом нос испытуемый зажимал пальцами руки, а рот при выполнении пробы был закрыт.

Проба с задержкой дыхания на вдохе оценивалась по таблице 2.

Таблица 2

Оценка пробы Штанге с задержкой дыхания на вдохе

Оценка	Пол испытуемых	
	Мужчины	Женщины
Отлично	50 и выше	40 и выше
Хорошо	40-49	30-39
Удовлетворительно	30-39	20-29
Неудовлетворительно	29 и ниже	19 и ниже

Ценность этого теста обосновывается возможностью в короткий отрезок времени искусственно образовывать затруднения дыхательной функции и кровообращения и тем самым использовать эти сдвиги в организме студентов для получения качественной характеристики устойчивости к недостатку кислорода систем дыхания и кровообращения. Кроме того, определялась:

частота дыхания за 1 минуту;

частоты сердечных сокращений (ЧСС) пальпаторным методом.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы по реакции пульса на физическую нагрузку нами использовался индекс Рюффье (163). Сначала

измерялся пульс, в положении сидя (P_1), затем юноши выполняли 30 приседаний за 30 секунд, девушки 24 приседания за 30 секунд. После этого подсчитывался пульс стоя (P_2), а затем пульс - через 1 минуту отдыха (P_3).

Оценка индекса производилась по формуле:

$$I = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Полученные расчетные показатели оценивались по таблице 3.

Таблица 3

Оценка реакции пульса на физическую нагрузку (Индекс Рюффье)

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	<0	<0
Хорошо	<1-5	<1-5
Удовлетворительно	<6-10	<6-10
Слабо	<11-15	<11-15
Неудовлетворительно	>15	>15

Следует заметить, что нельзя правильно оценить функциональное состояние организма студентов, используя один какой-либо показатель. Нами была использована функциональная проба по Квергу, включающая пяти моментную комплексную нагрузку, которая длится 5 минут и адекватна факторам воздействия движениям, свойственным конкретным двигательным действиям, которые выполнялись на занятиях физической культурой (58). Так, комплексная нагрузка включает 30 приседаний за 30 секунд, максимальный бег на месте - 30 секунд, трёх минутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и подскоки со скакалкой-1 минуту (средний темп). Сразу же после нагрузки в положении сидя измерялась ЧСС в течение 30 секунд (P_1), повторно через 2 (P_2) и 4 минуты (P_3). Индекс оценивался по формуле:

$$\frac{\text{длительность работы(в сек)} \times 100}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}.$$

Расчетные данные пробы Кверга оценивались по таблице 4.

Таблица 4

Оценка функционального состояния организма по показателям пробы

Кверга

Проба по Квергу		
Оценка	Мужчины	Женщины
Очень хорошо	>105	>105
Хорошо	>99-104	>99-104
Удовлетворительно	>93-98	>93-98
Слабо	<92	<92

Для определения показателя физической работоспособности нами использована проба Флака, отражающая функциональное состояние правых отделов сердца (58). Она выполнялась следующим образом: подсчитывая пульс в состоянии покоя, далее испытуемый выполнял вдох через мундштук воздушного клапана манометра 40 мм рт.ст. После этого отмечалась длительность задержки дыхания. Каждые 5секунд подсчитывалась ЧСС по отношению к уровню покоя. Для оценки работоспособности в данной пробе использована таблица 5.

Таблица 5

Таблица для оценивания работоспособности в пробе Флака

Оценка работоспособности	Проба Флака	
	Мужчины ЧСС /5 с	Женщины ЧСС /5 с
Хорошо	До 7 ударов	До 7 ударов
Средне	Не более 9 ударов	Не более 9 ударов
Посредственно	>10 ударов	>10 ударов

Учащение ЧСС, сменяющееся затем её падением, говорит о неспособности обследуемого переносить интенсивные мышечные нагрузки. Высокие показатели ЧСС, а затем её замедление встречается у обследуемых с повышенным нервным тонусом.

Во время занятий систематически контроль проводился за переносимостью студентами нагрузки. В качестве критерия обратной связи использовались

внешние признаки для определения изменений, происходящих в организме (потоотделение, частота дыхания, частота сердечных сокращений, цвет лица и другие физиологические признаки изменений в организме). Также измерялось артериальное давление аппаратом Рива-Рочи аускультативным методом Короткова. Как известно, при тренированности кровеносной системы показатели систолического давления снижаются, и одновременно, уменьшается первоначальный прирост пульса, что свидетельствует об экономичной деятельности сердечно-сосудистой системы (158, 111).

Для оценки уровня физического здоровья (УФЗ) использовалась методика профессора Г.Л. Апанасенко (8-12). Она основана на использовании системы индексов – интегральных показателей с их формализованной оценкой в баллах, предназначеннной для всех возрастных периодов, в которых эти показатели можно получить, что позволяет определить уровень физического здоровья студентов. В балльной системе используются следующие параметры оценки уровня УФЗ:

- а) весоростовой индекс (отношение массы тела к росту тела, г/см);
- б) жизненный индекс (отношение ЖЕЛ к массе тела, мл/кг);
- в) силовой индекс (отношение силы кисти к массе тела, %);

$$\text{г) индекс Робинсона, или «двойное произведение»} (\text{ДП} = \frac{\text{ЧСС} \cdot \text{АДсист.}}{100});$$

- д) время восстановления ЧСС после 20 приседаний, мин, с.

Уровень здоровья у юношей и девушек оценивался по сумме баллов: «отлично»-17-21, «хорошо»-14-16, «удовлетворительно»-10-13, «плохо»-5-9, «очень плохо»-4,

2.2.5. Педагогическое тестирование

Тестирование физической подготовленности студентов проводилось до и после эксперимента в соответствии с нормативными требованиями ПТФП:

- выносливость оценивалась у девушек в беге на дистанции 1000 метров, у юношей - 3000 метров,

- скоростно-силовые возможности определялись в выполнении прыжка в длину с места на ровной местности, лучший результат из двух попыток фиксировался в протоколе;
- быстрота оценивалась по результатам бега на 100 метров, тест проводился на стандартной беговой дорожке стадиона;
- силовые возможности оценивались в следующих упражнениях: у юношей подтягивание на высокой перекладине из исходного положения вис хватом сверху. При подтягивании соблюдались следующие требования:
 - из и.п. вис хватом сверху подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
 - опуститься вниз;
 - самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды видимое для судьи и.п.

У девушек силовые возможности изучались с помощью упражнения «поднимание туловища и.п. лежа на спине, руки за головой» за одну минуту, в соответствии с положением в Республике Казахстан по президентским тестам (138,151). Во время выполнения упражнения испытуемые выполняли быстрое сгибание туловища до касания локтями бедер или коленей и разгибание и.п. лёжа, с обязательным касанием лопатками пола.

2.2.6. Анализ документов

Нами были проанализированы рабочие протоколы и сводные ведомости отчётов преподавателей кафедры физической культуры и туризма Северо-Казахстанского государственного университета о сдаче нормативов президентских тестов физической подготовленности студентами пяти факультетов за 2000-2004 учебные годы.

2.2.7. Педагогический эксперимент

Для отработки методики и параметров физической нагрузки для проведения основной (тренировочной) части занятий в подгруппах с целью

совершенствования отстающих в развитии физических качеств у студентов был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы студентов по 25 человек в каждой.

Для экспериментального обоснования методики рейтинговой оценки результатов по дисциплине «физическая культура» проводился основной педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты музыкально-педагогического и машиностроительного факультетов СКГУ – всего 281 человек: 153 девушки и 128 юношей.

2.2.8. Методы математической статистики

Для обработки полученного материала использовались общеизвестные методы математической статистики (16,17,32,84,122). Оценка достоверности различий проводилась по Т-критерию Стьюдента, при этом для оценки достоверности был выбран 5%-й уровень значимости. Все расчеты проводились на персональном компьютере типа IBM с помощью пакета анализа Microsoft Excel (США).

2.3.Организация и ход исследований

Исследование проводилось на базе Северо-Казахстанского государственного университета имени академика М. Козыбаева г. Петропавловска (Республика Казахстан) в 2000-2004гг. и было построено в несколько этапов.

На первом этапе нами проведен анализ физической подготовленности и физического развития студентов СКГУ, проведена обработка полученных данных методом вариационной статистики. На основании полученных данных, как у юношей, так и девушек проведена сравнительная характеристика средних показателей результатов по отдельным тестам физической подготовленности с нормативами ПТФП и с контрольными нормативами Типовой учебной программой для высших учебных заведений Республики Казахстан (2000-2002).

Проведён анкетный опрос в целях установления заинтересованности студентов СКГУ в занятиях физической культурой.

По итогам исследования мотивов обоснован подход к управлению заинтересованности студентов в занятиях физической культурой при непосредственном использовании нормативной базы государственного стандарта ПТФП в учебном процессе.

На втором этапе (2002-2003гг..) нами была разработана методика дифференцированного оценивания показателей физической подготовленности студентов, программно-нормативной основой которой являются ПТФП.. Также разработана схема рейтинговой оценки участия студентов в комплексе мероприятий, включающем физкультурно-спортивную, научную, учебно-исследовательскую работу и самостоятельное физическое совершенствование.

На третьем этапе исследования (2002-2004уч.г.) был проведен основной педагогический эксперимент для оценки эффективности использования в учебном процессе методики рейтингового контроля по предмету «физическая культура», в частности, дифференциированной оценки показателей физической подготовленности как фактора, стимулирующего студентов к совершенствованию физической подготовленности и способствующего повышению мотивации к занятиям физической культурой в вузе. Вместе с тем в подготовке студентов к сдаче норм президентских тестов физической подготовленности была использована малогрупповая форма организации занятий, при которой в основной части занятия студенты распределялись на подгруппы в соответствии с выявленным у них отставанием в развитии физических качеств.

Эксперимент проводился в условиях учебного процесса в 2001-2002 и 2002-2003 учебном году. Методика развития отстающих физических качеств апробировалась в начале 2001-2002 учебного года (в сентябре-октябре) на занятиях по разделу «Легкая атлетика». Двигательная активность студентов в неделю составляла 8-10 часов.

Методика рейтингового контроля в комплексе с методикой физической подготовки апробировалась в 2002-2003 учебном году.

На этом же этапе исследования проводился опрос студентов для выяснения их заинтересованности в занятиях физической культурой в вузе и в самостоятельном физическом совершенствовании.

На завершающем этапе проводилась математико-статистическая обработка полученных результатов, их осмысление и обсуждение, формировались выводы и практические рекомендации, готовился текст работы.

Глава 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

3.1. Результаты исследования физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов СКГУ

Для решения первой задачи исследования - определения показателей физической подготовленности и физического развития студентов - были проведены поисковые исследования

3.1.1. Результаты исследования физической подготовленности студентов СКГУ

Физическая подготовленность студентов изучалась по показателям основных контрольных нормативов Республиканской учебной программы по физической культуре для студентов высших учебных заведений Республики Казахстан. В частности, оценивались результаты в беге на 100м, прыжка в длину с места у юношей и девушек, в беге на 1000м у девушек и 3000 м у юношей, в подтягивании на перекладине у юношей и поднимании туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту у девушек. В исследовании приняли участие 248 студентов, обучающихся на трех различных факультетах СКГУ (табл. 6,7).

Таблица 6
Показатели физической подготовленности юношей СКГУ (n=113)

Виды упражнений	2000г.	2001г.	2002г.	2003г.	Достоверность различий $P < 0,05$
	абитуриент	1-курс	2-курс	3-курс	
Бег 100м, с	14,2±0,5	14,1±0,4	14,1±0,3	13,9±0,5	>0,05
Бег 3000м, мин, с	14,01±0,14	13,59±0,17	13,56±1,18	13,52±14	>0,05
Прыжок в длину с места, см	238±11	240±9	240±7	242±4	>0,05
Подтяг-е, раз	9±5	9±4	10±5	10±4	>0,05

Таблица 7
Показатели физической подготовленности девушек СКГУ (n=135)

Виды упражнений	2000г.	2001г.	2002г.	2003г.	Достоверность различий $P < 0,05$
	abituriyent	1-курс	2-курс	3-курс	
Бег 100м, с	17,8±0,9	17,6±0,6	17,5±0,8	17,5±0,6	>0,05
Бег 1000м, мин, с	4,55±0,9	4,53±0,11	4,50±0,7	4,48±0,5	>0,05
Прыжок в длину с места, см	171±9	172±8	173±5	175±8	>0,05
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин.	31±7	32±6	34±4	35±5	>0,05

По показателям физической подготовленности студентов, обучающихся в университете с 1 по 3 курс, наблюдается незначительное улучшение физической подготовленности по разным видам упражнений, характеризующих развитие двигательных способностей - быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Также это прослеживается в беге на 1000 м у девушек, на 3000 м у юношей, в результатах прыжка в длину с места, в показателях силовой гимнастики (табл. 7, 8). Однако, даже при наличии приростов изучаемых показателей у студентов в течение 3 лет обучения, признать их значимыми не представляется возможным. Это заключение продиктовано результатами следующего сравнения.

3.1.2. Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов СКГУ с показателями обязательных контрольных нормативов типовой программы и нормативами ПТФП

Исследования специалистов, занимающихся проблемой физической подготовленности студентов, показывают, что уровень развития отдельных физических качеств молодежи далеко не соответствует требованиям современной жизни (1,157,170, 174, 180,183).

Одной из задач нашего исследования было установить соответствие средних показателей физической подготовленности студентов СКГУ нормативам типовой Республиканской программы для вузов, а также нормативам ПТФП, являющимися основной нормативной базой для работы по физическому воспитанию и образованию населения Республики Казахстан.

Сравнительный анализ результатов в беге на 100 метров (табл. 8) показывает, что юноши первого курса в среднем пробегают 100м за 14,1с, что соответствует оценке "3" по контрольным нормативам типовой программы. При этом не соответствует нормативам ПТФП, уступая как национальному, так и президентскому уровню.

Средний результат в беге на 100м у девушек равняется 17,9 секундам, что приравнивается к удовлетворительной оценке в контрольных нормативах по типовой учебной программе (табл. 8). Для сдачи президентских тестов студенткам необходимо улучшить этот результат, что им, вероятно, сделать будет сложно, т.к. темпы прироста результатов в течение обучения в вузе явно ниже.

Таблица 8
Сравнительная характеристика результатов бега на 100м (с) у студентов СКГУ с нормативами типовой программы и ПТФП (n=219)

Президентский уровень	Национальный уровень	Контрольные нормативы			Средний результат
		"5"	"4"	"3"	
Показатели юношей					
12,8	13,3	13,3	13,3-13,8	13,9-14,5	14,1±0,6
Показатели девушек					
15,5	16,2	16,2	16,3-17,2	17,3-18,4	17,9±0,9

Из 100 человек первокурсниц музыкально-педагогического и естественно-географического факультетов в 2001-2002 учебном году на оценку «отлично» сдали нормативы 9 человек. На оценку «хорошо» 22 студент на оценку «удовлетворительно» 34 человека, и на оценку

«неудовлетворительно» 35 человек. Из 100 юношей на оценку «отлично» сдали 14 человек, на «хорошо» – 21 человек и на оценку «удовлетворительно» - 43 студента. Не справились с нормативными требованиями – 17 человек.

Средние показатели бега у юношей на дистанцию 3000 м соответствуют оценке «4», при этом ниже уровня требований ПТФП национального уровня на 50с, президентского уровня на 80с (табл. 9).

Таблица 9
Сравнительная характеристика результатов бега на 3000м (мин., с) у юношей
СКГУ с нормативами типовой программы и ПТФП (n=103)

Президентский уровень	Национальный уровень	Контрольные нормативы			Средний результат
		«5»	«4»	«3»	
12,00	12,30	12,30-13,10	12,31-13,30	13,31-14,30	13,20 ±0,21

Из 100 юношей трех разных факультетов, включая машиностроительный, оценку «отлично» получили 18, «хорошо» - 29, «удовлетворительно» 40, «неудовлетворительно» 13 человек.

Средние результаты бега на 1000м у девушек соответствуют требованиям типовой программы на оценку «хорошо» (табл. 10). Этот показатель уступает нормативам ПТФП национального и президентского уровня на 18 и 33 секунды соответственно.

Таблица 10
Сравнительная характеристика результатов бега на 1000м (мин., с) у девушек
СКГУ с нормативами типовой программы и ПТФП (n=108)

Президентский уровень	Национальный уровень	Контрольные нормативы			Средний результат
		«5»	«4»	«3»	
4,20	4,35	4,35 и меньше	4,35-4,59	5,00-5,26	4,53 ±0,12

Из 100 девушек в 2001-2002 учебном году на оценку «отлично» сдали контрольные нормативы 17 человек, на оценку «хорошо» - 33, «удовлетворительно» - 32 человека; не справились с контрольными нормативами 18 человек.

Средний показатель студентов в подтягивании на перекладине в сравнении с нормативами типовой программы соответствует оценке «удовлетворительно» и уступает требованиям ПТФП национального уровня готовности в полтора раза, а – президентского уровня – практически в два раза (табл. 11).

Таблица 11

Сравнительная характеристика результатов подтягивания юношей СКГУ с президентскими тестами (кол-во раз) (n=103)

Президентский уровень	Национальный уровень	Контрольные нормативы			Средний результат
		«5»	«4»	«3»	
18	15	15	12-14	8-11	9±5

Из 100 человек на «отлично» сдали 16, на «хорошо» - 22, на «удовлетворительно» - 47 студентов; не сдали - 15 человек.

Средние результаты выполнения упражнения «поднимание туловища и.п. лежа на спине за 1 минуту» девушками соответствует нормативу типовой программы на оценку «удовлетворительно» (табл. 12). Норматив национального уровня готовности ПТФП соответствует контрольному нормативу республиканской типовой программы на оценку «отлично», норматив президентского уровня по количеству выполнения упражнения на 14 раз превосходит норматив национального уровня и оценки «отлично», таким образом, средние результаты студентов уступают нормативам ПТФП.

Таблица 12

Сравнительная характеристика результатов поднимания и опускания туловища у девушек СКГУ с нормативами типовой программы и ПТФП раз мин. (n=108)

Презид. уровень	Национальный уровень	Контрольные нормативы			Средний результат
		«5»	«4»	«3»	
50	44	44	39-43	32-38	32 ±7

Среди студенток 1 курса оценку «отлично» по данному тесту имели 13 человек, оценку «хорошо» - 23 человека, оценку «удовлетворительно» - 43 человека, не справлялись с нормативом на положительные оценки 21 человек.

По результатам сдачи этого норматива студентами СКГУ в 2002-2003 учебном году были зафиксированы такие факты: президентский уровень физической подготовленности из 100 юношей выполнили 11 человек, национальный уровень – 28 человек, что, на наш взгляд, явно недостаточно.

Практика многолетней работы со студентами показывает, что уровень их скоростно-силовых возможностей явно низкий, что видно из средних показателей прыжка в длину с места, представленных в табл.13.

Таблица 13

Сравнительная характеристика результатов студентов СКГУ в прыжках в длину с места с нормативами типовой программы и президентских тестов, см (n=219)

Президент ский уровень	Национальный уровень	Контрольные нормативы			Средний результат
		«5»	«4»	«3»	
Показатели юношей					
260	245	245	233-249	214-232	237±9,6
Показатели девушек					
200	190	190	180-194	165-179	174±11,3

Средний уровень результатов у юношей укладывается в границы норматива типовой программы на оценку «хорошо», у девушек – «удовлетворительно». В 2001 – 2002 учебном году на машиностроительном и естественно-географическом факультетах в данном виде упражнения имели оценки «отлично» 17% студентов, «хорошо» - 27%, «удовлетворительно» - 40%, не справились с нормативами - 22%.

В целом складывается следующая картина показателей физической подготовленности студентов СКГУ:

уровень физической подготовленности студенческой молодежи СКГУ объективно невысок, в частности, не справляются с контрольными нормативами требований республиканской программы 25% студентов, Контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» выполняют 36%, на оценку «хорошо» 27%, на оценку «отлично» 12% студентов. Сдают нормативы ПТФП национального уровня физической подготовленности - 16-22%, президентского уровня - 2-5% студентов.

При получении подобных результатов закономерно возникает вопрос, – не является ли подобная картина результатом влияния низкого уровня физического развития студентов? Это выяснялось нами в последующих исследованиях.

3.2. Результаты исследования физического развития студентов СКГУ

Одним из наиболее важных показателей здоровья человека является его физическое развитие, которое определяется по антропометрическим показателям, входящим в комплекс функционально-морфологических свойств организма, и характеризует его физическую дееспособность (71, 119, 162, 188).

Физическое развитие студентов изучалось с помощью антропометрических измерений и сравнивалось с показателями физического развития студентов Северо-Казахстанского государственного университета 1994 года соответствующих возрастно-половых групп. Исследовались

ведущие признаки физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки (пауза), жизненная емкость легких, сила мышц кисти рабочей руки. Средних показателей физического развития казахской молодежи в изученной литературе нет, поэтому мы воспользовались стандартами, представленными по результатам мониторинга физического развития студентов СКГУ 1994г.

В соответствии с республиканской типовой учебной программой для высших учебных заведений уровень физического здоровья оценивался по методике Г.Л.Апанасенко (8,9,10,13,172,189) по набранной сумме баллов: «отлично» -17-21, «хорошо»-14-16, «удовлетворительно»-10-13, «плохо»-5-9, «очень плохо»-4 балла.

В исследовании приняли участие студенты Северо-Казахстанского государственного университета музыкально-педагогического и естественно-географического факультетов в количестве 183 человека. Практически постоянный контингент студентов изучался на протяжении 2000-2003гг. Все исследуемые показатели определялись при поступлении в университет, а также в конце первого, второго и третьего годов обучения. При этом соотношение юношей и девушек менялось незначительно: девушки составляли 61-70%, юноши 30-39%. 96% студентов имели возраст 17-20 лет, 4% были несколько старше.

Данные физического развития были обработаны с помощью методов математической статистики. Оценка достоверности различий проводилась по Т-критерию Стьюдента.

Из студентов, поступивших в Северо-Казахстанский государственный университет в 1999-2000 учебном году, к специальной медицинской группе по состоянию здоровья было отнесено 52 человека (11%). Среди первокурсников в 2001-2002 учебном году таких студентов было уже 101 человек (14%), что наглядно указывает на намечающийся рост количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Анализ данных ежегодных медицинских обследований студенческой молодёжи показал, что

отклонения в состоянии их здоровья имеют примерно одинаковый характер во все годы. При этом наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (до 8,1% от общего числа принимаемых студентов). Среди прочих заболеваний ведущее место занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и органов зрения.

Исходя из ежегодных данных антропометрических измерений в 2000-2003гг. наблюдается тенденция незначительного улучшения показателей физического развития студентов СКГУ во всех возрастно-половых группах (табл. 14,15) в период обучения в вузе.

Таблица 14

Антропометрические показатели девушек СКГУ 1-3 курсов

Изучаемые показатели	abituriens	1 курс	2 курс	3 курс	Достоверность различий Р
	2000	2001	2002	2003	
Длина тела, см	162,5±4,1	162,4±4,0	162,3±3,9	163,7±3,7	>0,05
Масса тела, кг	56,7±6,3	57,3±5,7	57,1±5,0	57,4±4,7	>0,05
ОГК (пауза), см	85,7±3,9	86,1±3,7	86,3±3,5	86,4±3,6	>0,05
Динамометрия, кг	29,1±3,5	30,6±3,3	31,4±3,4	32,7±3,1	>0,05
Спирометрия, мл	3390±240	3400±210	3450±206	3468±195	>0,05
Весоростовой индекс, г/см	35,8±3,8	36,1±3,6	36,4±3,7	36,7±3,4	>0,05
ЖИ кг/мл	54,6±8,7	56,2±8,3	59,3±8,0	60,4±7,9	0,05

Таблица 15
Антropометрические показатели юношей СКГУ 1-3 курсов

Изучаемые показатели	Абитуриенты	1 курс	2 курс	3 курс	Достоверность различий Р
	2000	2001	2002	2003	
Длина тела, см	171,5±6,8	172,8±5,8	172,4±4,4	172,7±5,6	>0,05
Масса тела, кг	64 ±6,3	64,3±5,7	64,1±6,2	65,9±6,9	>0,05
ОГК (пауза), см	89,5±4,7	90,1±5,1	91,8±3,8	93,3±4,1	>0,05
Динамометрия, кг	51,1±7,0	51,3±5,6	52,1±6,1	52,9±7,7	>0,05
Спирометрия, мл	3900±352	3900±450	3950±531	3995±445	>0,05
Весо-ростовой индекс, г/см	37,4±5,9	37,3±5,2	38,0±5,1	38,0±5,0	>0,05
ЖИ кг/мл	58,8±9,2	59,1±7,3	60,2±7,1	60,2±6,6	>0,05

Так, по сравнению с показателями, соответствующими времени поступления студентов в вуз по сравнению третьем годом обучения прослеживается тенденция незначительного улучшения физического развития, как у юношей, так и у девушек. Небольшие изменения зафиксированы в таких показателях, как длина и масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия правой кисти, жизненной емкости легких и весо-ростового индекса Кетле. Это подтверждается не значимыми величинами достоверности выше приведенных показателей по Стюоденту (табл. 14,15).

При сравнении со стандартными показателями физического развития студентов 1994 года показатели студентов 2003 года незначительно отличаются в лучшую сторону (табл. 16,17). И у юношей, и у девушек наблюдаются достигшие не достоверных пределов увеличение таких показателей, как длина и масса тела, спирометрия, окружность грудной клетки, сила кисти рабочей руки, функциональные возможности аппарата внешнего дыхания (ЖИ), весоростовой индекс Кетле. Это еще раз

подтверждает, что физическое развитие студентов, обучающихся в университете, изменилось незначительно.

Таблица 16
Показатели физического развития юношей в сравнении со стандартными нормативами студентов СКГУ 1994 г.

Тесты	Показатели студентов 2003г.	Стандартные показатели	Достоверность различий Р
Длина тела, см	172,7±5,6	171,8±6,3	>0,05
Масса тела, кг	65,9±6,9	66,7±7,0	>0,05
ОГК (пауза), см	93,3±4,1	93,9±4,6	
Динамометрия, кг	52,9±7,7	51,6±8,6	>0,05
Спирометрия, мл	4195±4,45	3960±560	>0,05
Весо-ростовой индекс Кетле, гр/см	38,0±5,0	38,7±5,9	>0,05
ЖИ мл/кг	60,2±6,6	59,5±7,1	>0,05

Таблица 17
Показатели физического развития девушек в сравнении со стандартными нормативами студенток СКГУ 1994 г.

Тесты	Показатели студентов 2003г.	Стандартные показатели	Достоверность различий Р
Длина тела, см	163,7 ± 3,7	163,2± 4,7	>0,05
Масса тела, кг	57,4 ± 4,7	57,8± 4,9	>0,05
ОГК (пауза), см	86,4 ± 3,6	84,7±4,1	>0,05
Динамометрия, кг	32,7 ± 3,1	31,9 ± 5,1	>0,05
Спирометрия, мл	3468 ± 195	3460±255	>0,05
Весоростовой индекс Кетле, гр/см	36,7 ± 3,4	35,2±3,9	>0,05
ЖИ мл/кг	60,4±7,9	60,1±8,1	>0,05

Также следует отметить, что в течение 2000-2003гг. произошли небольшие изменения в показателях физического здоровья студентов (табл18).

Таблица 18

Процентное соотношение студентов СКГУ, имеющих различные оценки физического здоровья (по Г.Л.Апанасенко) в период 2000-2003гг.

Качественный уровень физического развития	2000год	2001год	2002год	2003год
Показатели юношей (%)				
«Отлично»	14	14	15	16
«Хорошо»	23	23	24	25
«Удовлетворительно»	51	50	49	47
«Плохо»	6	7	7	8
«Очень плохо»	6	6	5	4
Показатели девушек (%)				
«Отлично»	15	15	16	17
«Хорошо»	20	22	22	25
«Удовлетворительно»	55	55	56	54
«Плохо»	5	5	3	4
«Очень плохо»	5	3	3	0

В начале обучения показатель уровня здоровья юношей по сравнению с третьим годом обучения увеличился на оценку «отлично» всего на 2%, на оценку «хорошо» на 2% и на оценку «удовлетворительно» уменьшилось число студентов на 4%, на оценки «плохо» и «очень плохо» на 2%»

Аналогичная динамика показателей физического здоровья наблюдается и среди девушек (табл. 18), с той разницей, что процент студенток, имеющих показатели здоровья «плохо» и «очень плохо» в ходе обучения на 1-2 курсах стал меньше, а на 3 курсе студентов с такими оценками не было вообще. Приведенные данные могут свидетельствовать, что обучение студентов в вузе в течение 3 лет позволяет им практически без потерь в показателях состояния здоровья справляться с учебной нагрузкой, при этом отмечается очень низкое увеличение показателей их физического развития и здоровья.

Таким образом, нами выявлено, что невысокие показатели физической подготовленности и физического развития практически соответствуют стандартам. Поэтому в сложившейся ситуации следует рассматривать влияние других факторов, в частности, фактора заинтересованности

студентов в занятиях физической культурой, а также изучать их посещаемость и успеваемость по дисциплине «физическая культура».

В связи с внедрением нормативной базы президентских тестов физической подготовленности в СКГУ, как главенствующей нормативной базы во всех учебных заведениях, в 2001-2002 учебном году было проведено анкетирование студентов первых курсов всех факультетов с целью выявления их осведомленности о требованиях к физической подготовленности, предъявляемых ПТФП.

В анкетировании приняло участие 223 студента, из них 90 юношей и 133 девушки (приложение 2). Результаты анкетирования выглядят следующим образом: 99% опрошенных знают о введении ПТФП в Республике Казахстан как основы официальных нормативных требований к физической подготовленности населения; 87% респондентов знакомы с основными задачами ПТФП; 85% опрошенных сдавали нормативы ПТФП в средней школе; 21% студентов выполнили нормативы национального уровня и 6% - президентского уровня готовности.

93% участников в опросе желают совершенствовать свою физическую подготовленность и освоить нормативы президентских тестов; 96% студенческой молодежи положительно относится к использованию нормативной базы ПТФП в учебном процессе; 91% участников анкетирования считают, что у студентов повысится уровень физической подготовленности при подготовке их к сдаче нормативов ПТФП в процессе обучения; 89% опрошенных считает, что в СКГУ уменьшится негативное отношение к занятиям физической культурой в связи с внедрением нормативной базы ПТФП, и 97% считают, что преподаватели кафедры физической культуры обязаны помочь студентам в достижении физического совершенства при подготовке к сдаче президентских тестов в разнообразных формах занятий физической культурой.

Мы полагаем, что пути физического совершенствования студентов в вузе в настоящее время следует искать после выявления и анализа особенностей мотивации студентов к занятиям физической культурой.

3.3. Анализ показателей заинтересованности студентов в занятиях физической культурой

Чтобы процесс физического воспитания студентов был эффективным, он, прежде всего, должен восприниматься занимающимися как значимый, дающий знания и умения непреходящей ценности, при этом должна быть сформирована потребность в получении этих знаний, как в практических, так и в теоретических занятиях. Именно поэтому исследования мотивационной основы занятий физической культурой являются наиболее важными в проводимой нами работе.

В связи с этим задачей настоящего исследования было выявить мотивационные основы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СКГУ с помощью анкетного опроса. В нем приняли участие 358 студентов (186 девушек и 172 юноши) естественно-географического, музыкально-педагогического и машиностроительного факультетов. Для проведения исследования нами была разработана анкета (приложение 1).

Студентам был предложен перечень из 24 вопросов или утверждений, в котором каждому вопросу должны были соответствовать 6 ответов, олицетворяющих некоторую степень согласия или несогласия с существованием в личном опыте респондента того или иного явления. Каждое утверждение оценивалось от +3 до -3 балла (от полного принятия до полного несогласия с утверждением анкеты).

Все 24 варианта ответов были разделены на 6 типичных блоков по 4 утверждения в каждом:

- 1) мотивы, связанные с потребностью в улучшении состояния здоровья, в физическом совершенствовании и повышении работоспособности;
- 2) мотивы, связанные с потребностью противостоять различным заболеваниям;
- 3) мотивы, характеризующие потребность формирования внешнего вида (телосложения и эстетической картины движений);
- 4) мотивы, связанные с потребностью в самоутверждении;
- 5) мотивы, характеризующие потребность в психической реабилитации;
- 6) мотивы, характеризующие гедонистическую направленность потребности к занятиям физической культурой.

В итоге каждый блок вопросов в сумме мог быть оценен от +12 (полностью сформированный мотив) до -12 (резко отрицательное отношение к данному мотиву) баллов.

Все мотивы, исследованные в настоящей работе, были подразделены на 3 группы: актуальные, психологически значимые и потенциальные.

К группе актуальных мотивов были отнесены следующие: связанные с потребностью в самоутверждении - своевременно получить зачет, обрести уверенность в себе, чтобы не возникло конфликта с преподавателем, повысить уважение к себе со стороны товарищей по группе, близких. Также в данную группу вошли мотивы улучшения внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих – улучшить телосложение, подчеркнуть выигрышные особенности фигуры, улучшить пластику движения, совершенствовать двигательные умения и навыки.

Выделена группа мотивов психологически значимых. К их числу отнесены мотивы, характеризующие потребность в психической реабилитации: снять эмоциональное напряжение, чтобы не возникло стрессовых состояний, отвлечься от неприятных мыслей, восстановить психическую работоспособность. Также к этой группе мотивов были

отнесены гедонистические мотивы. Такие как, занятия проводить в виде игр; занятия физической культурой должны быть отдыхом от интеллектуальных нагрузок на прочих предметах (рекреационные занятия); чтобы преподаватель личным примером увлекал и заинтересовывал на выполнение двигательной задачи; чтобы преподаватель полностью взял на себя регламентацию деятельности на занятии и выполнял все упражнения вместе со студентами.

К группе потенциальных мотивов были отнесены мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, связанные с потребностью в повышении физической подготовленности и работоспособности, в числе которых – улучшить физическое развитие, получать максимальную оздоровительную пользу от движений, повысить иммунитет организма, приобрести привычку к здоровому образу жизни. Также к данной группе были отнесены мотивы, характеризующие здоровье в целом и потребность в его улучшении, среди них - улучшить самочувствие, закаляться и тем самым повышать сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, профилактировать развитие патологических возрастных изменений в организме, восстановить физический потенциал, использованный в ходе других энергозатратных занятий.

Полученные в ходе опроса результаты обрабатывались с помощью математических методов: были рассчитаны средние показатели преобладания выраженности отдельных мотивов, что, на наш взгляд, отражает степень понимания студентами значимости занятий физической культурой для человека. В результате была получена следующая картина:

В группе актуальных мотивов наиболее выражена значимость мотива улучшения телосложения ($8,6 \pm 1,4$ балла), желание подчеркнуть выигрышные особенности фигуры ($6,7 \pm 1,7$ балла), несколько менее выражена значимость мотива улучшения пластики движения ($5,1 \pm 0,8$ балла) и совершенствования двигательных умений и навыков ($3,4 \pm 1,1$ балла). Вопреки нашим ожиданиям мотив своевременного получения зачета по предмету «ФК» ($2,5 \pm 0,9$ балла)

занял только четвертое место в перечне наиболее значимых мотивов данной группы. При этом, чуть опередив показатели значимости мотива обретения уверенности в себе ($2,2 \pm 1,2$ балла), избегания конфликтов с преподавателем ($1,6 \pm 0,4$ балла) и повышения уважения к себе со стороны товарищей по группе и близких ($0,8 \pm 0,4$ балла).

В группе психически значимых мотивов наибольший рейтинг имеют мотивы психической реабилитации: снятие эмоционального напряжения ($-1,4 \pm 0,4$ балла), чтобы не возникло стрессовых состояний ($-2,1 \pm 0,3$), отвлечение от неприятных мыслей ($-4,5 \pm 1,4$ балла), восстановление психической работоспособности ($-4,6 \pm 0,7$ балла). Менее всего выражены мотивы гедонистической направленности: занятия проводить в виде игр ($-4,7 \pm 1,1$ балла); занятия физической культурой должны быть отдыхом от интеллектуальных нагрузок на прочих предметах (рекреационные занятия) ($-6,5 \pm 0,8$ балла); чтобы преподаватель личным примером увлекал и заинтересовывал на выполнение двигательной задачи ($-8,2 \pm 0,7$ балла); чтобы преподаватель полностью взял на себя регламентацию деятельности на занятии и выполнял все упражнения вместе со студентами ($-9,3 \pm 1,2$ балла).

В группе потенциальных мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности студентов наиболее популярны мотивы, связанные с потребностью в улучшении состояния здоровья и повышении физической подготовленности и работоспособности. В порядке убывания: – улучшить физическое развитие ($+9,3 \pm 1,6$ балла), улучшить самочувствие ($9,1 \pm 1,7$ балла), получать максимальную оздоровительную пользу от движений ($+8,1 \pm 1,5$ балла). Также восстановить физический потенциал, использованный в ходе других энергозатратных занятий ($7,3 \pm 1,3$), повысить иммунитет организма ($+5,8 \pm 1,1$ балла), закаляться ($3,8 \pm 0,7$), приобрести привычку к здоровому образу жизни ($3,6 \pm 1,2$ балла). Также к данной группе были отнесены мотивы, характеризующие здоровье в целом и потребность в

его улучшении, среди них - профилактировать развитие патологических возрастных изменений в организме ($1,1 \pm 1,5$ балла).

Статистический анализ также позволил выявить различия мотивов в отношении к физической культуре юношей и девушек (табл. 19). Так, в группе девушек доминирующими являются такие актуальные и потенциальные мотивы, как «подчеркнуть выигрышные особенности фигуры», «освоить двигательные умения и навыки», «улучшить пластику движения», «повысить физическую подготовленность и работоспособность», «получать удовольствие от движений».

Таблица 19

Результаты анкетного опроса студентов СКГУ по поводу мотивов занятий физической культурой

№ п/п	Мотивы	девушки	В %	юноши	В %
		n = 186		n=172	
1.	Оздоровительные	41	22,1	53	30,8
2.	Актуальные	72	38,7	76	44,2
3.	Психологически значимые	73	39,2	43	25

Приведенные в таблице 19 данные свидетельствуют о том, что у юношей преобладают актуальные мотивы к занятиям физической культурой - из общего числа принявших участие в анкетировании (172 человека) 72 человека, или 38,7%, на втором месте потенциальные мотивы 53 человека, или 30,8%, и 43 человека или 25% предпочли психологически значимые мотивы.

Кроме этого, психологические мотивы наиболее преобладают у 39,2% девушек (73 человека), при этом у 38,7% (72 человека) преобладают актуальные мотивы к занятиям физической культурой. Потенциальные мотивы, прежде всего, выбрали 22% девушек (41 человек)

Полученные в результате анкетного опроса данные мы склонны рассматривать так: студенты СКГУ достаточно осведомлены об

оздоровительной ценности физической культуры, о чем говорят показатели значимости потенциальных мотивов к занятиям ФК. При этом более всего их привлекает мотив улучшения телосложения и прочие актуальные мотивы, что может свидетельствовать о поверхностном отношении к занятиям ФК. Однако это, вероятно, обосновывается возрастными особенностями молодых людей 18-23 лет (153) Обращает на себя внимание, что студенты не видят в физической культуре эмоциональной привлекательности и совершенно не сформированы гедонистические мотивы занятий физической культурой. По-видимому, в дошкольный и школьный период обучения эти молодые люди не имели соответствующих впечатлений от занятий двигательной деятельностью и физической культурой или спортом, в частности. То есть визуально привлекательная картина сформированности потенциальных мотивов занятий ФК может быть весьма обманчива и это обстоятельство требует прояснения.

Для разрешения возникших сомнений мы провели дополнительный закрытый (по степени осведомленности респондентов об истинных причинах опроса) социологический опрос. Так, в университете был проведен анонимный выборочный анкетный опрос студентов первого курса тех же факультетов СКГУ (количество опрошенных – 140 человек), в котором выяснялось отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Прежде всего, нас интересовало, занимаются ли студенты самостоятельно физической культурой в различных ее формах.

В результате опроса выяснилось, что всего лишь 2% студентов (юношей и девушек вместе), поступивших на 1 курс, регулярно занимаются физическим самовоспитанием (рис. 1). Изредка используют физические упражнения 23% студентов с целью проведения досуга или отдыха, 75% не занимаются самостоятельно физическими упражнениями или спортом вообще, но посещают при этом обязательные занятия физической культурой в вузе.

Социологический опрос первокурсников имел частной задачей выявление потребностей студентов в обязательных занятиях физической культурой. Примечательно, что 54% студентов в основном занимаются физкультурой из-за необходимости быть аттестованными по данному предмету; 20% - занимаются потому, что им это нравится; 18% осознают необходимость занятия физкультурой и спортом для поддержания в форме собственного тела; и 8% студентов ответили, что не занимались бы физкультурой в университете, если бы это было не обязательно, хотя при этом заметили, что дома они самостоятельно разово выполняют определенные физические упражнения (рис. 2)

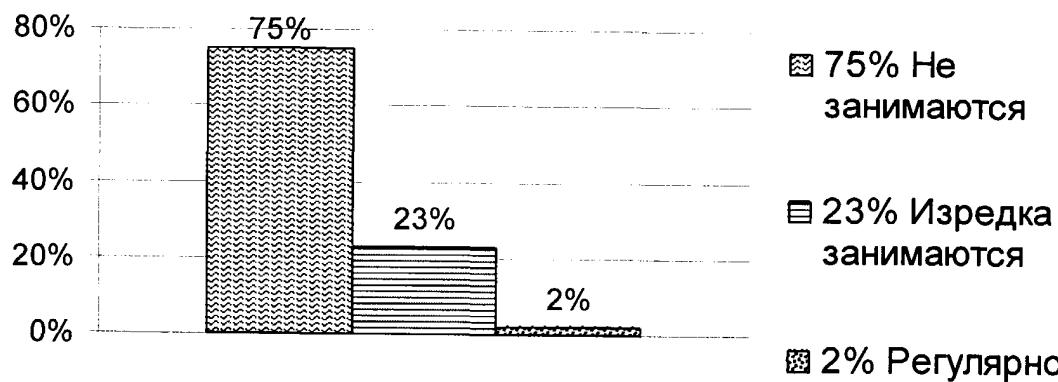


Рис. 1. Показатели отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, поступивших на 1 курс СКГУ

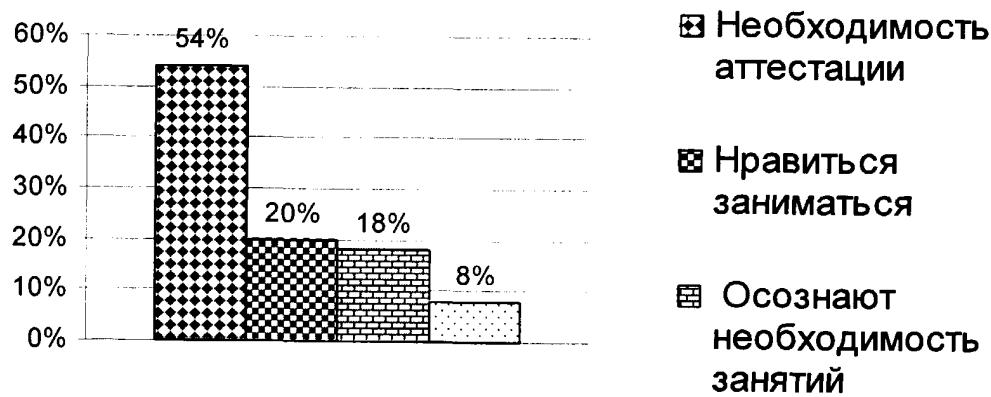


Рис. 2. Процентное соотношение студентов-первокурсников СКГУ, имеющих разную потребность в занятиях физической культурой.

Так, выяснилось, что группа респондентов, занимающихся ФК исходя из необходимости аттестации по предмету, в основном состояла из девушек. Во второй группе, где занимающимся нравится работать на занятиях ФК, оказались в основном юноши. В третьей группе студентов, осознающих необходимость занятий физической культурой, были преимущественно девушки. Это, на наш взгляд, объясняется тем, что именно девушки больше всего стремятся к совершенствованию внешнего вида, в частности, своей фигуры. При этом допускают занятия или занимаются в домашних условиях в основном юноши.

Сопоставление показателей двух опросов дают почву для размышлений на тему, почему, при наибольшей выраженности мотивов занятий физической культурой для совершенствования физического здоровья и развития, студенты не стремятся к самостоятельным занятиям физической культурой и 62% (54% + 8%) посещают обязательные занятия в вузе в основном из-за необходимости в аттестации? Ответ требует дальнейших социально-психологических и социологических исследований, но в рамках нашей работы мы можем в сложившейся ситуации с достаточным основанием заключить, что для привлечения студентов к занятиям ФК рассчитывать на осознанную потребность студентов вузов в физическом совершенствовании нам не приходится. Поэтому мы делаем ставку на формирование у них актуального мотива своевременного получения аттестации по дисциплине «ФК». Только через формирование этого мотива, через осознание эффективности регулярных занятий «ФК» для достижения цели – получения академического зачета по предмету - студента можно подвинуть к формированию потенциальных мотивов занятий физическим совершенствованием.

При этом определенное место в процессе мотивирования студентов должна, на наш взгляд, занять рейтинговая система оценки физической подготовленности студентов в комплексе иных разработанных мероприятий для привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Использование нормативной базы ПТФП двух уровней физической готовности задает при этом достаточно высокий уровень требований к физической подготовленности студентов. Для стимулирования их к занятиям физическим совершенствованием, по нашему мнению, необходима помочь дополнительно разработанной методики дифференцированной оценки индивидуальных достижений в сравнении с исходным уровнем.

3.4. Обоснование необходимости разработки методики для дифференцированной оценки физической подготовленности студентов

Различный уровень физической подготовленности современной студенческой молодежи, большой процент (около 60%) студентов, подготовленность которых на сегодняшний день не удовлетворяет современным требованиям государственного стандарта, определили необходимость разработки методики дифференцированной рейтинговой оценки их физической подготовленности в комплексе мероприятий по совершенствованию процесса физического воспитания.

Дифференциированная оценка физической подготовленности студентов с помощью рейтинговой системы контроля, на наш взгляд, позволит, прежде всего, совершенствовать физическую подготовленность основной массы студентов СКГУ, а также повысить успеваемость, уменьшить количество пропусков без уважительных причин по дисциплине «физическая культура».

Следует отметить, что в университете уже несколько лет работает централизованная рейтинговая система оценок, влияющая, прежде всего, на общую аттестацию студента по всем изучаемым дисциплинам, что крайне важно для получения студентом стипендии и права продолжать обучение на следующих курсах. Оценка успеваемости студентов по рейтинговой системе по всем дисциплинам проводится в СКГУ ежемесячно.

Рейтинговая система контроля успеваемости по предмету «физическая культура» решает задачу стимулирования студентов к регулярным занятиям «ФК» с одновременным совершенствованием собственных технических

результатов по нормативам типовой программы и ПТФП, что в результате позволяет им получить более высокие оценки по комплексу предметов, изучаемых на конкретном курсе.

Для расчета рейтинговой оценки по предмету «ФК» мы предложили использовать базовый показатель индивидуального кумулятивного индекса в баллах (ИКИ), который складывается из количества учебных часов в каждом месяце семестра и часов самостоятельной работы студентов. Далее каждому студенту начисляется некоторое количество баллов, соответствующее всем видам физкультурно-спортивной деятельности, предусмотренной в университете. Для этого нами разработаны таблицы дифференцированного оценивания физической подготовки по нормативам типовой программы и ПТФП (табл. 20, 21).

Таблица 20

Таблица дифференцированной оценки уровня физической подготовленности юношей по нормативам ПТФП

Виды упражнений	Процент увеличения базового показателя ИКИ				
	20% ИКИ	15% ИКИ	15% ИКИ	10% ИКИ	5% ИКИ
	ПУФП	НУФП	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 100м, с	12,8	13,3	13,3	13,6	14,0
Бег 3000м, мин., с	12,00	12,30	12,30	12,31-13,00	13,01-13,30
Прыжки в длину с места, см	260	245	245	240	239-230
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	18	15	15	12	10

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент справился с требованиями национального уровня физической подготовленности и получает 15% от индивидуального кумулятивного индекса от общих баллов в семестре и 20%, если выполнен президентский уровень государственного

стандарта. В случае, когда студент не справляется с указанными требованиями

Таблица 21

Таблица дифференцированной оценки уровня физической подготовленности девушек по нормативам ПТФП

Виды упражнений	Процент увеличения базового показателя ИКИ				
	20% ИКИ	15% ИКИ	15% ИКИ	10% ИКИ	5% ИКИ
	ПУФП	НУФП	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 100м	15,5	16,2	16,2	16,9	17,00
Бег 1000м	4,20	4,35	4,35	4,50	4,51-5,00
Прыжки в длину с места	200	190	190	180	170
Поднимание туловища и.п. лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	50	44	44	40	35

нормативов, мы используем разработанные нами дополнительно таблицы дифференцированного оценивания физической подготовленности в сравнении с данными исходного тестирования по показателям в конкретных видах упражнений (Практические рекомендации, п.1). Также данные таблицы используются в случае болезни студента в учебном семестре или в случае отсутствия на занятиях по иной уважительной причине.

Разработанные таблицы для оценивания показателей физической подготовленности студентов с первого курса до завершения обучения дают возможность преподавателю контролировать и объективно оценивать физическую подготовленность, тем самым стимулировать стремление студентов совершенствовать физическую подготовленность за все время учебы в вузе и прослеживать направленность прогрессивного и регressiveивного физического совершенствования. Результаты данных контроля вынуждают преподавателя изыскивать и применять в учебном процессе

эффективные подходы, приёмы и средства для повышения физической подготовленности молодёжи.

На практике, по нашим наблюдениям в учебном процессе такой подход стимулирует студентов совершенствовать физическую подготовленность. К тому же в процессе физического воспитания у студентов не наблюдается состояние психологического дискомфорта по поводу получения худшей оценки в баллах по сравнению с получением предыдущего оценивания, а наоборот стимулирует и заинтересовывает, а также вырабатывает осознанное отношение студентов к физической культуре. Тем самым студенты успешно продвигаются вперёд и улучшают свою физическую подготовленность.

В случае выполнения требований по семи видам испытаний ПТФП разных уровней физической подготовленности (НУФП; ПУФП) студенты получают моральное поощрение в виде выдачи удостоверения, соответствующего возрастной ступени, уровню физической подготовленности и почетную грамоту от имени Президента Республики Казахстан, а по дисциплине «Физическая культура» получают аттестацию «отлично».

С целью ознакомления студентов университета с нормативной базой требований ПТФП к их физической подготовленности нами оформлен общеуниверситетский стенд, отражающий результаты сдачи нормативов президентских тестов по семи видам испытаний молодёжью в возрасте 18-23 лет, включающий в себя «Экран сдачи нормативов президентских тестов». В сводных ведомостях студенты имеют возможность проследить процесс сдачи нормативов индивидуальных показателей, а также сравнить их с физической подготовленностью студентов других групп и факультетов.

Также оформлен стенд «В помощь студентам, сдающим нормативы ПТФП», дающий информацию об использовании всех форм физической культуры при подготовке к сдаче ПТФП, рекомендации о комплексах физических упражнений для развития основных физических качеств, о необходимости учебного контроля и самоконтроля организма и т.п.

Оборудован методический кабинет, в нём собран ряд учебно-методических пособий для самостоятельной подготовки студентов к сдаче ПТФП.

Студенты, обучающиеся в университете, также могут получить профессиональную помощь и рекомендации преподавателя для проведения самостоятельных занятий, получить комплексы физических упражнений, выполнение которых способствует улучшению физической подготовленности. Это существенно дополняет практические занятия и содействует формированию у молодёжи здорового образа жизни средствами физической культуры.

Кроме вышеперечисленных мероприятий привлечения студентов к занятиям физической культурой, в университете предусмотрено материальное поощрение студентов в виде назначения стипендии по рейтинговому баллу после окончании сессии, при отсутствии задолженностей по любым дисциплинам, независимо от наличия всех итоговых форм контроля. Именная стипендия назначается, если рейтинг больше 95% по всем дисциплинам в отдельности. Повышение стипендии на 30% назначается в том случае, если суммарный рейтинг по всем дисциплинам больше 85%. Повышение на 15% - если суммарный рейтинг по всем дисциплинам больше 70% и обычная стипендия - если суммарный рейтинг по всем дисциплинам больше 51% (147,148,).

Дополнительно к этому предусмотрено оценивание дополнительной деятельности по дисциплине «физическая культура». При этом баллы студенту добавляются в тех случаях, если он активно участвует в спортивно - массовых мероприятиях университета, города, области, республики, участвует в судействе соревнований, занимается в секциях по интересам (в часы факультативных занятий), выполняет требование спортивной квалификации, участвует в научно-исследовательской работе, выполняет самостоятельную реферативную работу.

Распределение баллов по основным критериям деятельности студентов представлено следующим образом:

1. Научно-исследовательская работа на кафедре, от 20 до 30 баллов в год.
2. Участие в работе научных кружков на кафедре, от 10-20баллов.
3. Выступление с докладом на научной студенческой конференции:
 - университетской-10баллов
 - республиканской-20баллов
 - международной-30баллов
4. Призовое место, занятое на конференции в зависимости от ранга - до15баллов.
5. Участие в Олимпиаде (в зависимости от ранга), от 20 до 40 баллов.
6. Публикации (в зависимости от объёма и решения научного руководителя), 30-50 баллов.
7. Авторское свидетельство-80баллов.
8. Дипломы и медали на конкурсах студенческих работ (в зависимости от ранга), от 20-40баллов.
9. Посещение секций и дополнительных факультативов, 10-20баллов.
10. Физкультурно-спортивная деятельность во внеаудиторное время:
 - выступление за сборные команды 10баллов
 - республиканскую 20баллов
 - призовое место, занятое на соревнованиях: университетских 5баллов, республиканских 10баллов, международных 15баллов
 - выполнение требований спортивной квалификации: 1-разряд-5баллов, К М С-10баллов, М С-15баллов, М С М К-20баллов.

Проверка знаний, умений и навыков, физическая подготовленность осуществляется на трех уровнях, т.е. во время текущего, рубежного и итогового контроля. Студент, в зависимости от уровня подготовленности, дисциплинированности и других факторов, может набрать различное количество баллов в пределах возможного максимума. Баллы по текущему контролю набираются студентом за работу на каждом занятии, за рубежные виды контроля баллы набираются по завершенным темам учебного

материала, сроки аттестации устанавливаются кафедрой, и об этом информируются студенты.

Неявка студента на все виды контроля без уважительной причины оценивается как нулевой балл. В этом случае, при повторной сдаче в дополнительное время, результат тестирования оценивается с коэффициентом 0,8 балла. При отсутствии по уважительной причине зачетное задание оценивается без коэффициента. Баллы за зачеты и экзамены набираются во время сдачи этих форм контроля или зарабатываются автоматически по результатам успеваемости студента в течение семестра. Все виды контроля, в том числе зачеты и экзамены, студенты сдают в том случае, если получают за них не менее 51% отведенного на этот вид контроля количества баллов. Если студент не набирает 51% баллов, то не аттестуется и не допускается к сдаче зачетов и экзаменов. Если количество не аттестованных дисциплин больше трех, студент подлежит отчислению из вуза до начала сессии.

При определении уровня успеваемости в решении вопроса о возможности выставления зачетов и экзаменов автоматически используется следующая шкала: «отлично» 100-90%, «хорошо» 89-75%, «удовлетворительно» 74-51%, «неудовлетворительно» 50% и ниже. Если студент в течение семестра занимается регулярно и набирает не менее 75% от максимального количества баллов, то кафедра может принять решение о выставлении ему зачетов автоматически. За студентом остается право отказаться от зачета и экзамена автоматически и претендовать на более высокие баллы за счет сдачи экзамена или зачета. Студент в течение учебного года на каждом занятии получает информацию о ходе накопления своего рейтинга. Для занятия высокой итоговой позиции по рейтингу студенту необходимо добросовестно и систематически трудиться в течение всего периода обучения.

3.5. Эффективность методики дифференцированного оценивания физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой (по данным социологического опроса)

В заключение эксперимента по использованию рейтинговой системы оценивания нами был проведен социологический опрос студентов музыкально-педагогического, естественно-географического, и других факультетов СКГУ (количество опрошенных – 470 человек, из них 293 девушки, 177 юношей). По данным социологического опроса выяснялось отношение студентов к занятиям физической культурой в учебном процессе вуза после внедрения методики дифференцированного оценивания физической подготовленности студентов.

Статистически значимых отличий количества студентов, имеющих те или иные мотивационные потребности в занятиях физической культурой, нами не обнаружено на тех факультетах, где результаты деятельности студентов на занятиях физической культурой оценивались по обычной общеуниверситетской методике оценивания в рамках рейтингового контроля.

В процессе использования разработанной нами методики дифференцированной оценки в рамках рейтингового контроля были обнаружены изменения в мотивациях студентов к занятиям физической культурой. В частности, увеличилось количество студентов, имеющих оздоровительные мотивы. Кроме этого, на 20% уменьшилось количество студентов, имеющих значимые мотивы, и на 7% - имеющих актуальные мотивы. Среди юношей уменьшилось на 19% количество студентов, имеющих актуальные мотивы и на 17% - имеющих значимые мотивы, а число респондентов, имеющих оздоровительные мотивы, увеличилось на 29%. Из вышеприведенных данных следует, что разработанная методика дифференцированного оценивания студентов по рейтинговой системе контроля в комплексе мероприятий привлечения молодёжи к физической культуре дает положительные результаты. Так, за учебный год увеличилось количество студентов, имеющих оздоровительные мотивы и ставящих перед

собой цель повышения физической подготовленности и работоспособности, что и побудило их к осознанному самостоятельному физическому совершенствованию (табл. 22)

Таблица 22

Количество и процентное соотношение студентов СКГУ, имеющих наиболее сформированные различные группы мотивов к занятиям физической культурой (после внедрения рейтингового контроля)

№ п/ п	Мотивы	Девушки	В %	Юноши	В %
		N=180		N=139	
1.	Актуальные	56	31,1	31	22,3
2.	Психологические значимые	35	19,4	11	8
3.	Оздоровительные	89	49,5	97	69,7

Проведена работа по исследованию посещаемости, успеваемости и физической подготовленности студентов в сдаче нормативов ПТФП. Исследовались 4 группы студентов музыкально-педагогического факультета в 2001-2002 и 2002-2003 учебном году в количестве 96 человек, из них 31 юноша и 62 девушки. Одни оценивались по рейтинговой системе контроля, общепринятой в университете, и по нормативам типовой Республиканской программы и по нормативам ПТФП, другие - оценивались по разработанной нами дифференциированной методике.

В таблице 23 наблюдается тенденция снижения количества пропусков у студентов, оцениваемых по разработанной методике оценивания. У них почти в два раза уменьшилось количество пропусков по уважительной причине и почти в четыре раза без уважительной причины. Также увеличилось количество молодежи, справившейся с национальным уровнем физической подготовленности с 12 человек до 39 человек, и 4 студента выполнили норматив президентского уровня.

Таблица 23

Сравнительная характеристика посещаемости и сдачи нормативов ПТФП студентами МПФ, оценивающихся по дифференцированной и общеуниверситетской рейтинговой системе оценок

№ п/п	Учебн ый год	Методика	Количество студентов (чел.)		Кол-во пропуск ов по уваж. причине (час)	Кол-во пропусков по неуважите льной причине (час)	Сдали ПТФП (чел.)	
			Юно ши	Деву шки			НУФП	ПУФП
1	2001- 2002гг.	Общеуни верситетс кая	34	62	98	144	12	
2	2002- 2003гг.	Диффере нцирова нная	34	62	48	36	39	4

Таблица 24

Сравнительная характеристика успеваемости студентов МПФ, оценивающихся по дифференцированной и общеуниверситетской рейтинговой системе оценок

№ п/п	Учебный год	Методика рейтинговой оценки	Количество студентов		Успеваемость				
			Деву шки	Юно ши	«Отл» рейтинг	«Хор» рейтинг	«Удов» рейтинг	«Неуд» рейтинг	
1	2001- 2002гг.	Общеунивер ситетская	62	34	14	19	41	22	
2	2002- 2003гг.	Дифференци рованная	62	34	27	49	20	-	

В таблице 24 представлены данные количества студентов, оценивавшихся по дифференцированной методике и закончивших учебный год на оценку «отлично»; количество их увеличилось с 14 до 27 человек. На оценку «хорошо» закончило 49 человек в сравнении с 19 студентами,

оцениваемыми по традиционной методике. Количество студентов, имеющих оценку «удовлетворительно», меньше в группе, где использовалась разработанная нами методика оценивания, здесь же не имеется студентов, не аттестованных по предмету. Эти результаты свидетельствуют об эффективности дифференцированной методики оценивания студентов по рейтинговой системе.

В конечном итоге можно заключить, что использование дифференцированной системы оценивания индивидуальных показателей физической подготовленности в сравнении с исходным уровнем способствует улучшению успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура».

Также в университете после внедрения разработанной методики рейтингового оценивания был проведён анонимный опрос студентов, которые оценивались в течение года по предложенной нами и общеуниверситетской методике. Целью было выяснение их отношения к самостоятельным занятиям физической культурой по сравнению со студентами, которые оценивались по традиционной методике. В опросе приняли участие 93 девушки и 51 юноша. Результаты выглядят следующим образом: у юношей, которые оценивались по обычной методике, количество студентов, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, составляло 7%, изредка использующих физические упражнения - 31% и не занимающихся самостоятельно 62% (рис.3).

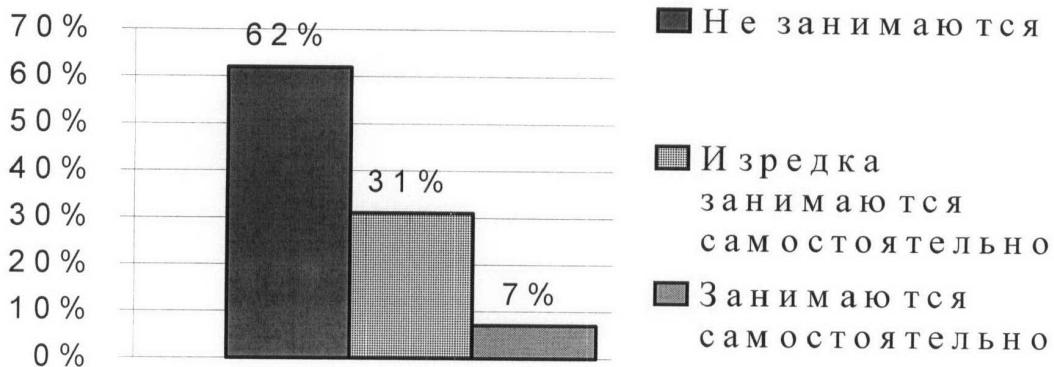


Рис 3. Показатели отношения юношей к самостоятельным занятиям физической культурой, оцениваемых по традиционной рейтинговой системе.

По иному выглядит картина у юношей, оцениваемых по экспериментальной методике. Так, число самостоятельно занимающихся студентов составило 27%, количество студентов, изредка самостоятельно использующих физические упражнения - 61%. Количество не занимающихся самостоятельно физической культурой - 12%, что на 50% меньше, чем в сравниваемой выборке (рис 4)

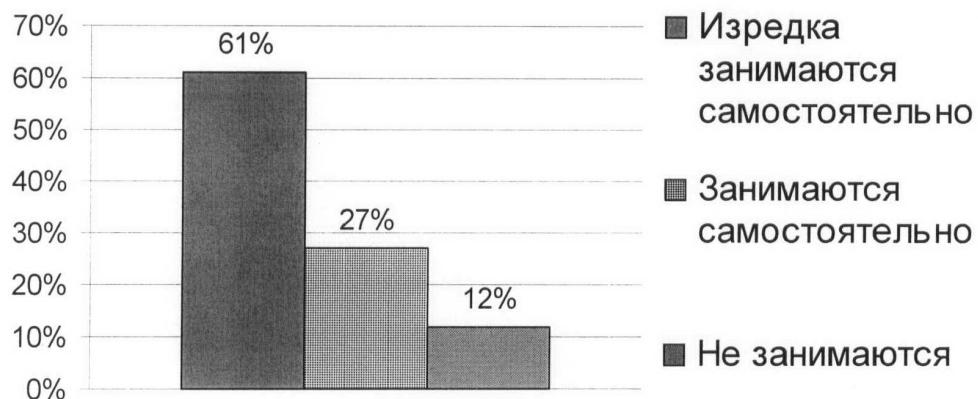


Рис 4. Показатели отношения юношей к самостоятельным занятиям физической культурой, оцениваемых по экспериментальной рейтинговой системе

У девушек, которые оценивались по общеуниверситетской рейтинговой методике, результаты опроса выглядели следующим образом: количество

занимающихся самостоятельно - 5%, изредка использующих физические упражнения - 28% и не занимающихся физической культурой - 67% (рис. 5).

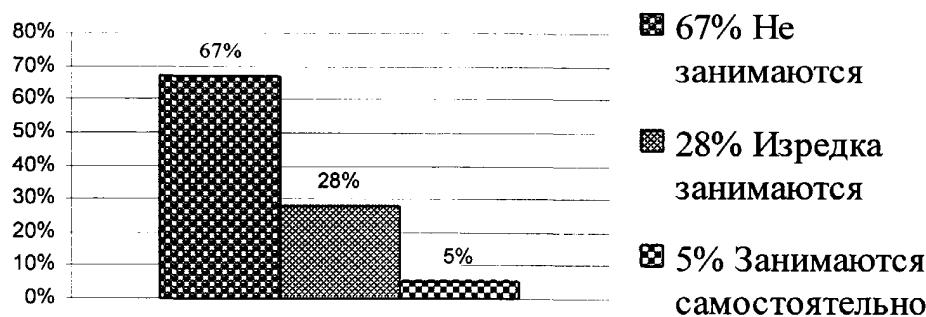


Рис 5. Показатели отношения девушек к самостоятельным занятиям физической культурой, оцениваемых по традиционной рейтинговой системе

Среди студенток, которые оценивались по экспериментальной рейтинговой методике, количество самостоятельно занимающихся составило 31%. Количество девушек, которые изредка используют в повседневной деятельности физические упражнения - 59%, а не занимающихся выявлено 10% (рис. 6).

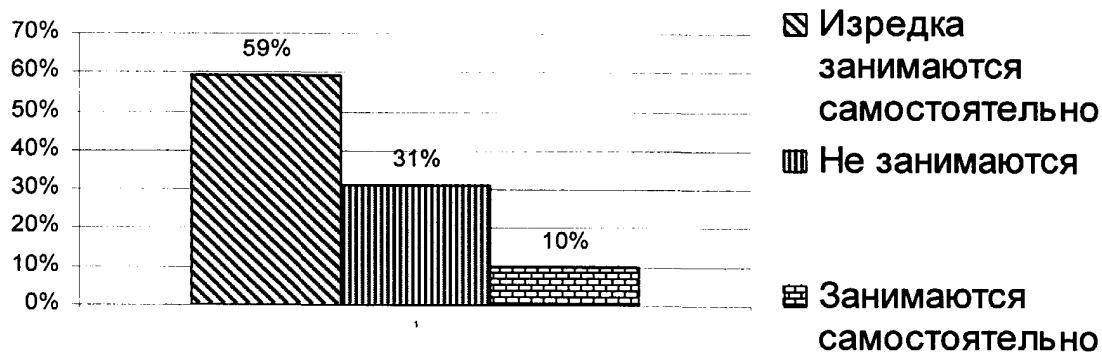


Рис 6. Показатели отношения девушек к самостоятельным занятиям физической культурой, оцениваемых по экспериментальной рейтинговой методике

Обращает на себя внимание тот факт, что в сравниваемых выборках студентов явно различается количество респондентов, не занимающихся

самостоятельно физическими упражнениями. Как среди юношей, так и среди девушек, оцениваемых по экспериментальной методике рейтингового контроля, больше тех, кто выполняет в течение дня хотя бы комплекс физических упражнений различного свойства – это либо утренняя гимнастика, либо комплекс релаксирующих упражнений в интервалах отдыха, либо комплекс, предложенный преподавателем физической культуры для совершенствования физических качеств.

В целом полученные данные социологического опроса позволяют утверждать, что разработанная нами методика оценивания студентов по дисциплине «Физическая культура» положительно повлияла на заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Студенты, помимо актуального мотива своевременной аттестации по физической культуре, сформировали потенциальные более значимые потребности в занятиях физическими упражнениями и, кроме того, это подтверждается данными о количестве студентов, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями. Полученные результаты по нашему мнению позволяют студентам в период реформирования системы высшего образования и с переходом на кредитную технологию обучения помогут студентам в вузе в какой-то мере адаптироваться к учебным нагрузкам и справиться с программой высшей школы.

Резюме

Проведенное исследование физической подготовленности и физического развития, а также мотивации к занятиям физической культурой студентов СКГУ показало, что существуют противоречия между уровнем современных требований к физической подготовленности молодого поколения и реальной картиной изучаемого явления. При этом анализ мотивационной сферы занятий «ФК» говорит о том, что понимание значимости занятий физической культурой у студентов сформировано достаточно. При этом преобладает мотив к улучшению состояния здоровья, физического развития и

самочувствия, но это в свою очередь, находится в противоречии с реальными действиями студентов: самостоятельно физическими упражнениями занимается мизерная часть - 2-7%. Эмоциональной привлекательности в занятиях ФК большинство из них не усматривает. Более половины студентов посещают занятия ФК только из-за необходимости аттестации.

В этой связи использование рейтинговой оценки деятельности студентов на занятиях физической культурой признано эффективным средством стимуляции их к занятиям «ФК». Нормативной базой при оценке физической подготовленности явились президентские тесты, при этом для стимулирования достижений физической подготовленности разработаны и применены таблицы дифференцированной оценки индивидуальных результатов продвижения относительно исходных показателей каждого студента. Применение дифференцированной рейтинговой оценки способствовало положительному результату, который выразился, прежде всего, в увеличении числа студентов (по данным социологического опроса), самостоятельно использующих занятия физическими упражнениями самостоятельно. Однако темп увеличения показателей физической подготовленности студентов при введении рейтингового контроля все-таки не может быть признан удовлетворительным. Потому что использование общеуниверситетской методики оценивания деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» не даёт желаемого результата и присутствует много неуспевающих студентов, а при использовании дифференциированного оценивания – 20% имеют удовлетворительный уровень физической подготовленности, который не позволяет им справиться с нормативной базой национального уровня, не говоря уже о президентском уровне.

В связи с этим, на наш взгляд, необходимо использовать специальные приемы стимулирования студентов к занятиям физическим совершенствованием, чтобы, прежде всего, повысить их уровень физической

подготовленности. Этую задачу-минимум в нашем исследовании мы предположили решить путем внедрения:

- с одной стороны, методики рейтинговой оценки показателей деятельности студентов при освоении требований дисциплины «физическая культура», и в частности, показателей физической подготовленности, при условии, что индивидуально у каждого студента будут оцениваться изменения показателей тестов физической подготовленности в сравнении с исходными данными, продемонстрированными при поступлении студента в вуз;
- с другой стороны, предложить использование дифференцированного и индивидуального подхода при организации занятий, для формирования методики малогрупповой формы занятий для совершенствования у студентов отстающих в развитии физических качеств. Так как в ходе наших исследований было выявлено, что уровень физической подготовленности студенческой молодёжи весьма разнороден.

Глава 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Организация и ход исследования

Для выявления эффективности внедрения в вузе методики рейтинговой оценки деятельности студентов на предмете «Физическая культура» в 2001-2003гг. нами был проведен основной педагогический эксперимент. Он состоял в сравнении результатов физической подготовленности и сформированности мотивов к занятиям физической культурой нескольких групп студентов СКГУ.

Для проведения эксперимента были выбраны 5 групп студентов музыкально-педагогического факультета (138 человек), которые составили в целом экспериментальную группу 1 (ЭГ-1), и другие 5 групп студентов машиностроительного факультета (143 человека), которые были объединены в экспериментальную группу 2 (ЭГ-2). В обеих группах перед началом эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности по нормативам ПТФП. В то же время у студентов были определены показатели функционального состояния организма. Вместе с тем был проведен анкетный опрос для изучения мотивации к занятиям физической культурой и отношения студентов к самостоятельным физическим совершенствованием.

4.1.1. Рабочая концепция исследования

Проведенные предварительные исследования показали эффективность использования в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» методики рейтинговой оценки деятельности студентов. Однако результаты физической подготовленности студентов не имели значительных приростов, что послужило основанием для выдвижения предположения о том, что к студентам, имеющим отстающие в развитии физические качества, необходим специфический подход, т.е. следовало бы разработать методику занятий физической подготовкой, основной задачей которой стало бы повышение уровня развития физических качеств. Причем основная работа должна проходить на занятиях по физической культуре.

Для реализации сказанного нами была разработана методика развития отстающих физических качеств, которая была отработана в предварительных экспериментах в 2001-2002гг. на занятиях по физической культуре в СКГУ.

Далее эксперимент был построен следующим образом.

Студенты ЭГ-1 на занятиях физической культурой распределялись на подгруппы в соответствии с уровнем развития у них физических качеств, студенты ЭГ-2 занимались по типовой программе для вузов Казахстана. Как в ЭГ-1, так и в ЭГ-2 применялась при этом методика рейтинговой оценки деятельности студентов в различных дополнительных мероприятиях: студенты посещали секции и факультативы по интересам, участвовали в соревнованиях и их судействе, выполняли научную и самостоятельную учебно-исследовательскую работу.

Методика развития отстающих физических качеств апробировалась в начале 2001-2002 учебного года (в сентябре-октябре) на занятиях по разделу «Легкая атлетика». Двигательная активность студентов в неделю составляла 8-10 часов.

На первом занятии у студентов были определены показатели физических качеств, таких как быстрота (бег 100м), динамическая сила (у юношей – подтягивание на перекладине, у девушек - упражнение «подъём туловища из исходного положения лёжа на спине за 1 минуту»), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), общая выносливость (бег на 1000м у девушек и 3000м у юношей). При этом у каждого были выделены отстающие в развитии физические качества.

Для работы экспериментальной группы-1 была определена форма организации основной части занятия по подгруппам, в которые входили студенты, имеющие отстающие конкретные физические качества.

При этом основная часть обязательных учебных занятий проходила с использованием тренировочных воздействий, совершенствующих их физический статус. Тренировочный режим работы был избран нами, прежде

всего потому, что в основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека. Происходит совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты (7,11,18,19,35,41-43,45,87,123,124,126,159,165, 166,195,197). Улучшение разнообразных функций организма, обеспечивающих осуществление данной (требуемой) мышечной деятельности, проявляется в повышении физической подготовленности (тренированности) занимающихся и росте их предельных показателей в тренируемых (и сходных с ними) видах мышечной деятельности (6, 7,99, 192, 193).

Адаптация организма человека к физическим нагрузкам в процессе тренировки, как указывают В.К.Бальсевич и И.П.Запорожанов (22), является биологической основой тренировочного эффекта, тем главным механизмом, на основе которого он достигается.

В области физической культуры даже систематическое занятие физическими упражнениями не всегда рассматривается как тренировка, поскольку повышение функциональных возможностей отдельных органов, систем и всего организма в целом, т.е. тренировочные эффекты, возникают только в том случае, если систематические тренирующие нагрузки достигают или превышают некоторую пороговую нагрузку (22). Как правило, пороговая нагрузка должна превышать обычную (повседневную бытовую или привычную тренировочную) нагрузку (19,20,91,). Как отмечает В.К.Бальсевич (18, с.186), "наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны соответствовать функциональным возможностям занимающегося, его текущему состоянию и соразмеряться с естественным ходом развития его двигательной функции".

Это правило нами соблюдалось при выборе тренировочных нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые

соответствовали нашим целям тренировки и были адекватны состоянию организма занимающегося.

Также в режиме тренировочных нагрузок учитывалась готовность и естественная предрасположенность занимающихся к предлагаемым формам направленности и интенсивности нагрузки (19).

В построении учебного процесса для воспитания физических качеств мы основывались на учете положительного и отрицательного «переноса» навыков и физических качеств, а последовательность процесса учебных занятий строилась на основе совершенствования двигательных способностей и повышения разносторонней физической подготовленности (44).

Планируя очередное занятие, мы исходили из главной цели и намечали реализацию конкретных задач для достижения тренировочного эффекта. В этом немалую роль играла подготовительная часть занятий общей и специальной разминки, обеспечивающей двигательную деятельность и функциональные оперативные сдвиги организма, создающие благоприятные предпосылки для результативного и безопасного выполнения упражнений в основной части, уже с повышенной интенсивностью координационной сложности движений и нагрузки.

Основная часть занятий была направлена на решение тех основных задач, которые решались путем последовательного выполнения двигательных действий средствами физических упражнений, обеспечивающих достаточно значительный тренировочный эффект, который необходим для развивающего воздействия на разные отстающие стороны физических качеств человека.

В настоящее время существуют разные подходы и рекомендации в проведении занятий. Возможности осуществлять те или иные задачи зависят от ряда конкретных условий построения занятий и общего объема выделяемого для этого времени (23,44,34,61,79, 110,112,115, 155).

Мы предпочли для решения задач исследования воспользоваться дифференцированным подходом при совершенствовании отстающих в развитии

физических качеств у студентов в рамках обязательных занятий. Это обуславливало специфику занятий и требовало распределения занимающихся на группы в соответствии с данными отстающих у них физических качеств, и соответствующего планомерного подбора физических упражнений, развивающих отстающие качества.

При выполнении физических упражнений суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими компонентами (71,72,74,75): интенсивность упражнения, продолжительность упражнения, число повторений, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха. Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества несет в себе результат адаптации изменений во всех системах организма, прежде всего функциональных и морфологических. Это требует строго регламентированной дозировки физических нагрузок, применяемых к организму студентов (76).

Характер воздействия тренировочных занятий, на физическую подготовленность занимающихся зависит от вида упражнения и структуры двигательных действий, обладающих различной избирательной направленностью. Это такие виды циклических упражнений аэробной направленности, которые способствуют развитию общей выносливости, упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие как общую, так и специальную выносливость, также ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость (25,28,36,38,46,76,94,156). Однако наибольшим оздоровительным эффектом обладают упражнения на развитие аэробных возможностей (98), в связи с этим в программу учебного процесса студентов, прежде всего, были включены циклические упражнения аэробной направленности с постепенным увеличением нагрузок (12,10,38).

В первую очередь, на занятиях мы определили наиболее оптимальный объем физических нагрузок, чтобы обеспечить улучшения аэробных

возможностей. Аэробные возможности можно увеличить только при превышении индивидуальных порогов частоты, продолжительности и интенсивности (60-90% ЧСС) занятий (98, 191).

Исходя из вышеизложенного, процесс выбора нами физических нагрузок на тренировочных занятиях включал следующие основные моменты (75):

1. Тип физических нагрузок.
2. Определение продолжительности занятий в каждой подгруппе.
3. Определение интенсивности каждого занятий и число повторений.
4. Продолжительность интервала отдыха и его характер.

Учитывая приведенные методологические положения использования тренировочных нагрузок, все студенты, входившие в состав экспериментальной группы, были разделены по результатам первичного тестирования на подгруппы. В подгруппу отбирались занимающиеся, имеющие выраженный дефицит одного из физических качеств – быстроты (8 человек), динамической силы (7 человек), скоростно-силовых качеств (7 человек), выносливости (8 человек). На занятиях были определены следующие подгруппы совершенствования двигательных способностей:

- 1 подгруппа - совершенствование скоростных способностей;
- 2 подгруппа - совершенствование силовых способностей;
- 3 подгруппа - совершенствование скоростно-силовых способностей;
- 4 подгруппа – совершенствование общей выносливости.

После подготовительной части занятия подгруппы разводились по соответствующим местам, к примеру, 1-подгруппа в которой у студентов было отмечено отстающее в развитии качества быстроты, занимались совершенствованием именно этого физического качества (в дальнейшем подгруппа называется «быстрота»); подгруппа, в которой отмечено отстающее в развитии скоростно-силового качества, выполняли упражнения на развитие этого физического качества; и подгруппа, в которой у испытуемых выявлено отстающая сторона в развитии силовых способностей, занималась развитием

силы, а подгруппа в развитии выносливости занималась совершенствованием данного физического качества.

Время занятия в подгруппах составляло 30-40 минут. По окончании работы все подгруппы переходили на общую для всех занимающихся группу, где проводились различные эстафеты и спортивные игры в соревновательной форме по заданию преподавателя.

Контрольная группа также занималась по типовой программе по разделу «Лёгкая атлетика» с двигательной активностью 10-12 часов в неделю, студенты посещали секции, участвовали в соревнованиях, выполняли СРС. На занятиях студенты занимались физическими упражнениями, направленные на развитие тех же двигательных качеств. При этом деление группы производилось только по половому признаку. В основной части занятия использовались преимущественно фронтальный и поточный метод выполнения упражнений. В конце основной части занятия студенты выполняли медленный бег по пересеченной местности. В заключительной части выполнялись упражнения для восстановления дыхания.

4.2. Обоснование методики развития у студентов, отстающих физических качеств на занятиях физической культурой.

4.2.1. Методика развития скоростных способностей студентов.

Методика развития у студентов, отстающих скоростных качеств имела следующие основные компоненты:

- основным для совершенствования скоростных способностей был метод строго регламентированного упражнения, в частности, метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости выполнения заданий. В качестве основного средства взяты специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег прыжковыми шагами. В одном занятии использовали все три упражнения, при этом варьировалось время и интенсивность их выполнения;
- интервалы отдыха между повторениями одного упражнения 10-15 секунд,

а между сериями – 3-5 минут. В интервалах отдыха выполнялась ходьба с дыхательными упражнениями (до восстановления дыхания); интервалы отдыха определены опытным путем: по истечении 3 минут величина ЧСС достигала практически у всех испытуемых 88-90 уд/мин, частота дыхания восстанавливалась, что позволяло студентам приступить к повторному выполнению упражнения;

- время выполнения и количество упражнений в одной серии представлено (табл. 25)
- интенсивность выполнения упражнений была низкой, средней и большой; подбиралась опытным путем по показателям ЧСС в конце выполнения каждого повторения упражнения (табл. 25). По окончании шестого повторения упражнения с заданной интенсивностью относительно максимально возможной для конкретного индивидуума скорости у большинства испытуемых были зафиксированы показатели ЧСС, отражающие кумулятивный эффект утомления (табл. 25,26).

Таблица 25

Показатели ЧСС при выполнении бега с высоким подниманием бедра у девушек (вариант занятия большой интенсивности) (исходная ЧСС - 88 уд/мин)

Номер повторения	Время выполнения упражнения, с.	Показатели ЧСС
1	8	127
2	9	152
3	10	160
4	11	163
5	12	166
6	13	170

Таблица 26

Показатели ЧСС при выполнении юношами семенящего бега (вариант занятия большой интенсивности) (исходная ЧСС - 85 уд/мин)

Номер повторения	Время выполнения упражнения, с	Показатели ЧСС
1	8	120
2	10	135
3	12	145
4	14	156
5	15	160
6	16	165

4.2.2. Методика развития скоростно-силовых способностей студентов

Дальность прыжка в длину с места, как известно, зависит от развиваемой при отталкивании мощности в минимально короткое время и проявления высокого уровня координационных способностей. В соответствии с этим в подгруппе «развития скоростно-силовых качеств» перед студентами были поставлены следующие частные задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Повысить мощность отталкивания за счет увеличения взрывной силы, мышц разгибателей бедра и голени, сгибателей голени, разгибателей мышц стопы.

Широкое использование специальных прыжковых упражнений, их многократное и разнообразное выполнение способствуют образованию у занимающихся правильного навыка в отталкивании, а также развитию скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений, выполняемых испытуемыми в подгруппе, включал большое количество движений, приближенных по характеру нервно-мышечных усилий к прыжку в длину с места:

- многократные прыжки толчком двух ног;
- выпрыгивание с отягощением;
- спрыгивание со спортивных снарядов (прыжки в глубину);

- запрыгивание на спортивные снаряды и перепрыгивание через них.

Кроме того, использовались такие прыжковые упражнения, как доставание подвешенных предметов, прыжки через повышенную опору, прыжки на повышенную опору, многоскоки и т.д.

Использовались такие методы, как повторный; вариативного воздействия; кратковременных максимальных усилий; сопряженного воздействия.

Число повторений не превышало 4-7.

Интервалы отдыха устанавливались в зависимости от задач каждого занятия и используемого метода тренировки (отдых между сериями 12-18 сек).

Характер отдыха между отдельными упражнениями как активный, так и пассивный.

Интенсивность нагрузок определялась по числу выполненных упражнений, ЧСС не превышала у юношей 140-165 уд/мин, у девушек - 146-160 уд/мин, что соответствовало среднему уровню интенсивности.

4.2.3. Методика развития силовых способностей студентов

Для развития силовых способностей у студентов использовались статодинамические методы непредельных усилий с нормированным и максимальным количеством повторений (до отказа) (29,37) с целью совершенствования динамической и статической выносливости и прироста максимальной силы, соответствующей нормативному требованию ПТФП.

С первого по третье занятие юноши выполняли комплекс упражнений с гантелями. Девушки – комплекс упражнений на скамейке и подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

С четвёртого занятия юноши и девушки выполняли основное упражнение – подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине.

Опытным путем были определены параметры нагрузки для работы в подгруппе «совершенствование силы» (табл. 27,28).

Таблица 27

Параметры нагрузки при выполнении подтягиваний на перекладине юношами в подгруппе «совершенствование силы»

№ п/п	Количество подходов	Максимальное количество повторений	темп	ЧСС, уд/мин	Характер и длительность отдыха
1	2	До отказа	Медленный	125-130	30-35с, пассивно-активный отдых
2	2	До отказа	Средний	130-135	35-40с пассивно-активный отдых
3	2	До отказа	Быстрый	135-145	45-60с пассивно-активный отдых
4	3	До отказа	Медленный	127-135	35-40с пассивно-активный отдых
5	3	До отказа	Средний	136-142	40-45с пассивно-активный отдых
6	3	До отказа	быстрый	145-150	50-60с пассивно-активный отдых

Таблица 28

Параметры нагрузки при выполнении поднимания и опускания туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту девушками в подгруппе «совершенствование силы»

№ п/п	Количество подходов	Максимальное количество повторений	темп	ЧСС, уд/мин	Характер и длительность отдыха
1	2	До отказа	Быстрый	145-155	60-80с, пассивно-активный отдых
2	3	До отказа	Быстрый	156-165	65-90с, пассивно-активный отдых

В начальном этапе тренировки, направленной на развитие силы и выносливости к силовой работе, нами применялись упражнения со средними отягощениями в среднем темпе. Для совершенствования выносливости к силовой деятельности и силы мышц, участвующих в движении в подтягивании

на перекладине, являющимся основным видом испытаний по президентским тестам, студенты выполняли в среднем темпе подтягивания веса тела у юношей.

Для воспитания силовой подготовленности у девушек, в отличие от юношей применялся метод динамических усилий посредством работы с непредельными отягощениями и выполнения упражнений с максимальной скоростью при развитии быстрой силы, для решения задач проявления скоростно-силовой выносливости за определенный промежуток времени в условиях быстрых движений.

4.2.4. Методика совершенствования выносливости у студентов в беге на 1000-3000 метров

Среди основных двигательных качеств, определяющих функциональные возможности организма, как показателя физической подготовленности, особое место занимает выносливость. Поддержание высокой работоспособности у студентов во многом зависит от эффективности функционирования систем аэробного энергообеспечения организма и характеризуется термином «общая выносливость». Наиболее доступным и эффективным средством для выработки этого жизненно необходимого качества является бег, особенно используемый в циклических видах спорта, а тренировочный эффект во многом зависит от интенсивности, с которой выполняются беговые тренировочные нагрузки. Интенсивность беговой нагрузки можно оценить по частоте сокращений сердца во время бега или по скорости бега на дистанции. По величине этих же показателей обычно и задаётся тренировочная интенсивность (32, 185).

Нагрузка, направленная на развитие и поддержание общей выносливости (аэробной функции), по интенсивности должна быть не ниже 100 уд/мин (рекомендованный диапазон 100-150 уд/мин (31,169)). Как известно, эффект нагрузки, направленной на развитие выносливости, значительно усиливается с ростом интенсивности выполнения упражнений (39,56). Исходя из этого, оптимальной нагрузкой для студентов был выбран бег с интенсивностью 130-150 уд/мин.

Также для выработки выносливости использовались нагрузки, при которых частота сердечных сокращений составляла 70-85% от их максимальной частоты ЧСС (86,94,176,133,141). Однако недостатком этого подхода является необходимость контроля за пульсом во время выполнения упражнений, что нелегко сделать без специальной аппаратуры. Задавать и контролировать интенсивность нагрузки на занятиях преподавателю гораздо удобнее по скорости бега отдельных отрезков, особенно при проведении занятий на стадионе.

Следует привести некоторые параметры для подбора упражнений для совершенствования общей выносливости у студентов: ЧСС до 150 уд/мин; более высокие функциональные показатели тренировочной нагрузки будут связаны уже с воспитанием специальной выносливости (169).

В связи с этим и с учетом индивидуальных особенностей студентов, особенно на первых занятиях контролировалась ЧСС, и подбирались соответствующие параметры нагрузки для развития общей выносливости и выработка специальной выносливости в беге у девушек на 1000 метров и у юношей на 3000 метров.

Общеизвестно, что для совершенствования выносливости преимущественно используется нагрузка, выполняемая равномерным методом без интервалов отдыха. Исходя из этого, занятия были ориентированы на выполнение бега в медленном темпе. Причем после 3-4 занятий он стал привычным упражнением для занимающихся, продолжительность бега составляла 8-15 мин. В дальнейшем упражнение выполнялось с увеличением скорости бега для совершенствования специальной выносливости (ЧСС – свыше 150 уд/мин). В связи с этим выносливость развивали в два периода:

Первый период – подготовительный, продолжительностью 3 занятия. В этом периоде решалась задача подготовки всех систем организма к последующим более интенсивным нагрузкам.

Второй период – контрольный, с четвёртого по 13 занятие совершенствовалась общая выносливость, проводилась работа на дистанциях,

соответствующих нормативам президентских тестов – 1000м у девушек и 3000м у юношей. Для выполнения задания нами были разработаны графики бега для юношей и девушек, причем для занимающихся ставилась задача придерживаться разработанного графика преодоления соответствующих дистанций (табл. 29,31).

Также в первом периоде занятий для студентов с различным уровнем физической подготовленности использовался примерный подбор основных средств развития общей выносливости (табл. 30).

Таблица 29
График бега на время для развития выносливости на отрезках дистанции 3000м
у юношей, (мин, с)

Оценка	100 м	400м	800м	1000м	2000м	2400м	2800м	3000м
ПУФП	27с 32с	1мин 32с	3мин 4с	3мин 50с	7мин 40с	9мин 32с	10мин 54с	12мин 00с
НУФП «отл.»	30с 36с	1мин 12сек	3мин	4мин 00с	8мин 00с	9мин 46с	11мин 32с	12мин 30с
«хор.»	31с 32с 44с 1мин 48с	1мин 44с 28с 3мин 36с	3мин	4мин 20с 4мин 30с	8мин 40с	10мин 24с	12мин 08с	13мин 11с
«Удов.»	32с 34 с 48с 1мин 52с	1мин 48с 36с 3мин 44с	3мин	4мин 30с -4мин 40с	9мин 00с	10мин 48с	12мин 36с	13мин 41с
					9мин 20с	11мин 12с	13мин 04с	14мин 10с

Таблица 30

Перечень физических упражнений для развития общей выносливости у студентов, (с)

Упражнения	Примерная дозировка на занятии					
	Юноши			Девушки		
	Группы физической подготовки					
	1-я	2-я	3-я	1-я	2-я	3-я
Бег на месте у опоры	2x50с	2x40с	2x35с	2x40с	2x30с	2x25с
Бег через скакалку	2x55с	2x50с	2x40с	2x45с	2x40с	2x30с
Равномерный бег со скоростью 3,0-3,5м/сек	800м	700м	600м	450м	400м	300м
Переменный бег с ускорением по 40-60м через 200м медленного бега	700м	600м	500м	400м	300м	250м
Бег на отрезках до 40м со скоростью 90% от максимальной	3x60м	3x50м	3x40м	3x40м	3x30м	2px30м
Бег в гору и под гору	3x50м	3x40м	3x30м	3x30м	2x30м	2x20м

Таблица 31

График бега на время для развития выносливости на отдельных отрезках дистанции 1000м у девушек, (мин, с)

Оценка	100м	400м	600м	800м	1000м
ПТФП	29с	1мин 46с	2мин 39с	3мин 30с	4мин 20с
НУФП «отлично»	30с	1мин 53с	2мин 49с	3мин 46с	4мин 35с
« хорошо»	30-34с	2мин 00с 2мин 04с	3мин 00с 3мин 06с	4мин 00с 4мин 08с	5мин 01с 5мин 10с
« удов»	31-36с	2мин 04с 2мин 08с	3мин 06с 3мин 12с	4мин 08с 4мин 14с	5мин 11с 5мин 20с

В работе со студентами для развития выносливости на дистанциях (1000м у девушек) и (3000 м у юношей) использовались следующие особенности методики:

- по достижении продолжительности бега в медленном темпе 8-15 минут при выполнении заданий повышалась скорость бега, что должно было способствовать развитию специальной выносливости. На каждом последующем занятии тренировочная нагрузка увеличивалась: на первых занятиях за счет увеличения объема; далее - за счет увеличения интенсивности выполнения упражнений при уменьшении объема нагрузки.
- использовались следующие методы тренировки: равномерный (интенсивность выполнения – ЧСС–115-150 уд/мин) для совершенствования общей выносливости; переменный (интенсивность выполнения – ЧСС – 150- до 170 уд/мин) – для совершенствования специальной выносливости; интервальный метод – выполнение упражнений 50-60с, число повторений 2-3; интервалы отдыха 15-20с (ЧСС – 135-160 уд/мин);

4.3 Результаты основного педагогического эксперимента

В обеих группах в начале учебного года было проведено тестирование физической подготовленности по испытаниям, предусмотренным в ПТФП.

Средние показатели физической подготовленности у участников обеих групп, как девушек, так и юношей не превышало оценки «удовлетворительно» по контрольным нормативам типовой программы для вузов. То есть выбранные нами группы в целом не отличаются по уровню их подготовленности от общей массы студентов, обучающихся в СКГУ на указанных факультетах. Достоверных различий показателей ни среди юношей, ни среди девушек обеих групп выявлено не было.

По окончании учебного года было проведено повторное тестирование, обработанные результаты применения методики совершенствования отстающих физических качеств у студентов в ЭГ-1 представлены следующим образом:

-показатели физической подготовленности студентов в ЭГ-1 (как юношей, так и девушек) достоверно выше, чем в контрольной группе (табл.32). В подгруппах студенты быстрее осваивали технику физических упражнений, а выполнение упражнений среди практически равных по силам товарищей предотвращало возникновение у них состояния смущения и опасности выглядеть несостоинственно, раскрепощало студентов. В связи с этим повышалась активность студентов на занятии, не стало случаев отказа от выполнения заданий.

Оценивая влияние учебного процесса на развитие основных отстающих физических качеств у студентов в целом, можно констатировать, что в ЭГ-1 повысились показатели физической подготовленности, что позволило всем без исключения выполнить нормативы зачетных требований, а отдельным – нормативы ПТФП.

Об этом свидетельствуют сравнительные характеристики физической подготовленности студентов ЭГ-1 по сравнению с ЭГ-2 в беге на 100 метров у девушек и юношей; в прыжках в длину с места, в беге на 1000 метров у девушек и 3000 метров у юношей, а также в силовой гимнастике.

Таблица 32
Показатели физической подготовленности студентов в основном педагогическом эксперименте (до и после эксперимента) (n=281)

№ п/п	Контрольные тесты	Показатели юношей			Показатели девушек		
		ЭГ-1 (n=44) $X \pm \sigma$	ЭГ-2 (n=84) $X \pm \sigma$	Достоверность различий Р	ЭГ-1 (n=94) $X \pm \sigma$	ЭГ-2 (n=59) $X \pm \sigma$	Достоверность различий Р
1.	Бег 100м, с	<u>14,0±0,7</u> 13,53±0,25	<u>13,9±0,8</u> 13,7±0,34	>0,05 <0,05	<u>17,3±1,0</u> 16,85±0,37	<u>17,1±0,9</u> 17,02±0,33	>0,05 <0,05
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	<u>10±3</u> 13±1,12	<u>11±4</u> 11±1,81	>0,05 <0,05	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места, см	<u>236±9</u> 253±12,7	<u>235±8</u> 240±10,6	>0,05 <0,05	<u>182±8</u> 190±5,9	<u>181±9</u> 187±6,03	>0,05 <0,05
4.	Бег 3000м, мин.	<u>12,53±0,23</u> 12,33±14	<u>12,57±0,25</u> 12,37±10	>0,05 <0,05	-	-	-
5.	Бег 1000м, мин.	-	-	-	<u>4,50±0,15</u> 4,32±4	<u>4,51±0,16</u> 4,40±6	>0,05 <0,05
6.	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине	-	-	-	<u>35±4</u> 43±2,9	<u>36±5</u> 40±5,9	>0,05 >0,05

Большинство из студентов перед началом эксперимента имели удовлетворительные оценки по показателям функциональных проб (табл. 33). После эксперимента значительные изменения наблюдаются, в показателях функционального состояния организма студентов в ЭГ-1 по сравнению с ЭГ-2. Положительные сдвиги наблюдаются в показателях системы дыхания, сердечно-сосудистой системы и работоспособности (табл. 33). Так, более выраженными и статистически значимыми по сравнению с первоначальными показателями были показатели пробы Штанге, пробы Рюффье и Флака.

Таблица 33
Процентное соотношение студентов, имеющих различный качественный уровень показателей функционального состояния организма (n= 281)

№ п / п	Функциональные пробы и качественный уровень подготовки	Показатели юношей		Показатели девушек	
		ЭГ-1 (n=44)	ЭГ-2 (n=84)	ЭГ-1 (n=94)	ЭГ-2 (n=59)
1	Проба Штанге: «отлично»	<u>6%</u> 9%	<u>5%</u> 14%	<u>2%</u> 5%	<u>3%</u> 13%
	«хорошо»	<u>11%</u> 21%	<u>13%</u> 29%	<u>9%</u> 18%	<u>10%</u> 48%
	«удовлетв.»	<u>76%</u> 70%	<u>79%</u> 57%	<u>83%</u> 77%	<u>82%</u> 39%
	«не удовлетв.»	<u>7%</u> -	<u>3%</u> -	<u>6%</u> -	<u>5%</u> -
2	Проба Кверга (комплексная нагрузка 5мин.): «очень хорошо»	<u>3%</u> 6%	<u>2%</u> 11%	- 2%	- 5%
	«хорошо»	<u>9%</u> 17%	<u>12%</u> 25%	<u>11%</u> 19%	<u>14%</u> 31%
	«удовлетворительно»	<u>52%</u> 65%	<u>59%</u> 64%	<u>52%</u> 61%	<u>50%</u> 52%
	«слабо»	<u>36%</u> 12%	<u>27%</u> -	<u>37%</u> 18%	<u>36%</u> 12%
3	Индекс Рюффье (30 приседаний за 30 с): «отлично»	<u>5%</u> 7%	<u>5%</u> 21%	<u>2%</u> 6%	<u>3%</u> 11%
	«хорошо»	<u>9%</u> 18%	<u>14%</u> 32%	<u>12%</u> 27%	<u>14%</u> 33%

Продолжение табл.33					
	«удовлетворительно»	<u>53%</u> 63%	<u>57%</u> 47%	<u>45%</u> 53%	<u>46%</u> 56%
	«слабо»	21% 12%	11% -	34% 14%	31% -
4	«не удовлетворительно»	<u>12%</u> -	<u>13%</u> -	<u>7%</u> -	<u>6%</u> -
	Проба Флака: работоспособность «хорошо»	<u>27%</u> 30,6%	<u>20,5%</u> 39,1%	<u>13%</u> 20,1	<u>15,3%</u> 38,7%
	«посредственно»	<u>73%</u> 69,4%	<u>79,5%</u> 60.9%	<u>87%</u> 79.9%	<u>85,7%</u> 61,3%

Примечание: в знаменателе до эксперимента, в числителе после эксперимента

Кроме того, были проанализированы результаты успеваемости студентов обеих экспериментальных групп (табл. 34). В обеих группах были аттестованы все студенты, тогда как в других группах, не вошедших в число экспериментальных, факты не аттестации по дисциплине «ФК» имели место.

Таблица 34

Сравнительная характеристика успеваемости студентов СКГУ участвующих в эксперименте

№ п / п	Группа, факультет	Кол-во аттестова- нных студентов	Учебный 2002-2003 год		
			Рейтинговая шкала оценок успеваемости		
			«Отлично» ИКИ (90-100%)	«Хорошо» ИКИ (75-89%)	«Удов» ИКИ (51-74%)
1	ЭГ-2 МСФ	143	26	47	65
2	ЭГ-1 МПФ	138	56	68	14

Данные таблицы 38 свидетельствуют о том, что число «отличников» и студентов, имеющих оценку «хорошо» по ИКИ, среди юношей и девушек ЭГ-1 больше на 30 человек, чем в ЭГ-2, а число студентов, получивших оценку «удовлетворительно», меньше на 51 человека, чем ЭГ-2.

Количество пропущенных часов без уважительных причин у студентов ЭГ-1 (музыкально-педагогического факультета) 140, т.е. на 1 студента приходится 1,01 часа пропусков. Это на 550 часов меньше в сравнении с ЭГ-2

(на машиностроительном факультете, работавшем по типовой программе для вузов), где на одного студента пришлось 4,8 часа пропущенных занятий (табл. 35).

Количество студентов, справившихся с национальным уровнем физической подготовленности, в ЭГ-1 составляет 44 человека (60,7%), а в ЭГ-2 – 23 человека (30,3%), что на 30% меньше, чем в ЭГ-1. Нормативы президентского уровня показали 9 человек (12,4%) в ЭГ-1 и 1 человек в ЭГ-2 (1,43%), что на 10,9% меньше (табл. 35).

Таким образом, совместное применение разработанной нами методики рейтинговой оценки и совершенствования отстающих физических качеств показывает, что большая часть студентов полностью овладевает зачётными требованиями и нормативами президентских тестов.

При этом обращает на себя внимание тот факт, что студенты ЭГ-1 – это в основном девушки, которые, как известно, неоднозначно относятся к занятиям физической культурой и чаще весьма негативно. Более того, студенты музыкально-педагогического факультета всегда держали первенство в СКГУ по количеству пропусков занятий по «ФК», а в 2002-2003 учебном году, т.е. в год проведения эксперимента они переместились на одно из лидирующих мест по посещаемости и успеваемости.

Результаты сравнения убеждают также в том, что сама рейтинговая система контроля и оценивания знаний может не иметь достаточной эффективности без дополнительного совершенствования самого учебного процесса, хотя в сравнении с общеуниверситетскими показателями посещаемости и успеваемости студенты ЭГ-2 заняли место в первой десятке, чего в предыдущие годы не наблюдалось. Безусловно, сравнение с предыдущими годами может быть признано некорректным, однако в данном случае мы не можем провести сравнение по-иному, т.к. при условии введения во всем университете рейтинговой системы контроля не имеем права оставить какую-либо группу без соответствующего оценивания.

Таблица 35
Сравнительная характеристика посещаемости студентов СКГУ,
участвовавших в эксперименте, и их показатели сдачи ПТФП

№ п / п	Группа, факультет	Кол-во аттестов анных студент ов(чел.)	Кол-во пропусков не уважит причин (час.)	Кол-во пропусков по уважит. причине (час.)	Сдали НУФП чел.	Сдали ПУФП чел.
1	ЭГ-2 МСФ	143	690	174	23	1
2	ЭГ-1 МПФ	138	140	92	44	9

До эксперимента в процессе использования нами методики совершенствования отстающих физических качеств совместно с методикой рейтинговой оценки были изучены мотивы у студентов в обеих экспериментальных группах. Особых различий по мотивам у юношей и девушек в ЭГ-1 и ЭГ-2 нами не обнаружено (табл. 36).

Таблица 36

Количество и процентное соотношение студентов СКГУ, имеющих наиболее сформированные различные группы мотивов к занятиям физической культурой (до внедрения методики развития отстающих физических качеств)

№ п / п	Мотивы	Девушки				Юноши			
		ЭГ-1 N=94	B %	ЭГ-2 N=59	B %	ЭГ-1 N=44	B %	ЭГ-2 N=84	B%
1.	Актуальные	18	19,1	17	18,8	14	31,8	21	30
2.	Психологичес ки значимые	30	31,9	32	34,2	7	15,9	9	15,7
3.	Оздоровитель ные	46	49	45	47	23	52,3	54	54,3

После проведения эксперимента нами были обнаружены положительные изменения в ЭГ-1 в мотивациях студентов к занятиям физической культурой. В частности, на 23,3% увеличилось количество девушек, отдающих приоритет оздоровительным мотивам. Кроме этого, на 21,3% уменьшилось количество

студенток, выбирающих первоначально психологически значимые мотивы, и на 2% стало меньше девушек, которые занимались из-за необходимости получить зачёт. Среди юношей на 18,1% уменьшилось количество студентов, посещающих занятие с целью аттестации и на 4,6% из числа молодёжи отнесённых к психологически значимым мотивам и желающих улучшить телосложение и пластику движения. Число респондентов, имеющих оздоровительные мотивы, увеличилось на 22,7%. В ЭГ-2 как у юношей, так и у девушек оздоровительные мотивы в основном остались на прежнем уровне, с небольшими изменениями от 3,5% и 6,7% в сторону улучшения. Кроме этого, на 4,1% уменьшилось количество девушек приоритетно-выбирающих психологически значимые мотивы, при этом на 2,6% уменьшилось число студенток имеющих интерес к занятиям физической культурой только из-за аттестации и получения зачёта. Из вышеприведенных данных следует, что методика дифференцированного оценивания студентов по рейтинговой системе контроля совместно с методикой развития у них отстающих физических качеств не только повышает физическую подготовленность молодежи, но и побуждает и активизирует студентов к сознательной самостоятельной деятельности по физическому совершенствованию (табл. 37).

Таблица 37

Количество и процентное соотношение студентов СКГУ, имеющих наиболее сформированные различные группы мотивов к занятиям физической культурой
(после основного педагогического эксперимента)

№ п / п	Мотивы	Девушки				Юноши			
		ЭГ-1 N=94	В %	ЭГ-2 N=59	В %	ЭГ-1 N=44	В %	ЭГ-2 N=84	В %
1.	Актуальные	16	17,1	21	16,2	6	13,7	19	28,6
2.	Психологические значимые	10	10,6	11	30,1	5	11,3	8	13,1
3.	Оздоровительные	68	72,3	27	53,7	33	75	57	57,8

Нами проведено сравнение показателей физической подготовленности студентов вузов г. Петропавловска (табл. 38,39). Судя по показателям физической подготовленности студентов ЭГ-1, как у юношей, так и у девушек наблюдается превышение результатов в сравнении со средними показателями студентов Северо-Казахстанского государственного университета (СКГУ), Северо-Казахстанской юридической академии (СКЮА) и филиала Центрально-Азиатского университета (ЦАУ). Например, по силовой гимнастике у девушек результаты на 18% выше в сравнении со средними показателями студентов СКГУ, на 34% - показателей студентов СКЮА и на 39% - показателей студентов ЦАУ. У юношей результаты выше на 30% в сравнении со студентами СКГУ, на 38% - СКЮА и на 46% - ЦАУ. Так же по результатам прыжка в длину с места показатели выше у девушек на 8% по сравнению со студентами СКГУ, на 10% - со студентами СКЮА и ЦАУ. У юношей - на 3,9% выше в сравнении со студентами СКГУ, на 6,7% - СКЮА и 8,3% - ЦАУ. Результаты бега на 1000м у девушек и на 3000м у юношей ЭГ-1 выше, чем у студентов всех других вузов г. Петропавловска.

Таблица 38
Показатели физической подготовленности девушек ЭГ-1 в сравнении со средними результатами студенток разных вузов г. Петропавловска

№ п/п	Контрольные тесты	ЭГ-1 $X \pm \sigma$	СКГУ $X \pm \sigma$	СКЮА $X \pm \sigma$	ЦАУ $X \pm \sigma$
1	Подъем туловища из и.п. лежа на спине, кол., раз за 1 мин	$41 \pm 2,9$	34 ± 7	27 ± 5	25 ± 7
2	Прыжок в длину с места, см	$190 \pm 6,1$	$174 \pm 11,3$	$170,1 \pm 8$	$170,4 \pm 5$
3	Бег 100м, с	$16,85 \pm 0,37$	$17,9 \pm 0,9$	$18,3 \pm 0,7$	$18,6 \pm 8$
4	Бег 1000 м, мин, с	$4,35 \pm 4$	$4,53 \pm 12$	$4,58 \pm 6$	$4,59 \pm 7$

Таблица 39

Показатели физической подготовленности юношей ЭГ-1 в сравнении со средними результатами студентов разных вузов г. Петропавловска

№ п/п	Контрольные тесты.	ЭГ-1 $X \pm \sigma$	СКГУ $X \pm \sigma$	СКЮА $X \pm \sigma$	ЦАУ $X \pm \sigma$
1	Подтягивание, кол-во раз	$13 \pm 1,12$	9 ± 3	8 ± 4	7 ± 3
2	Прыжок с места в длину см	$252 \pm 15,7$	242 ± 8	235 ± 6	231 ± 4
3	Бег 100 м, с	$13 \pm 1,12$	$139 \pm 0,5$	$13,3 \pm 0,3$	$140 \pm 0,6$
4	Бег 3000 м, мин, с	$11,56 \pm 7$	$13,30 \pm 1,4$	$13,42 \pm 11$	$13,44 \pm 12$

Также нами в университете до проведения основного эксперимента рейтингового оценивания был проведён анонимный опрос студентов ЭГ-1 и ЭГ-2, целью которого было выяснение отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. В опросе приняли участие 123 девушки и 115 юношей. Результаты опроса девушек показали, что обе экспериментальные группы не имели особых отличий в отношении студенток к занятиям физической культурой с той разницей, что в ЭГ-1 в сравнении с ЭГ-2 на 6% было больше девушек, которые не занимались физическим совершенствованием (рис.7)

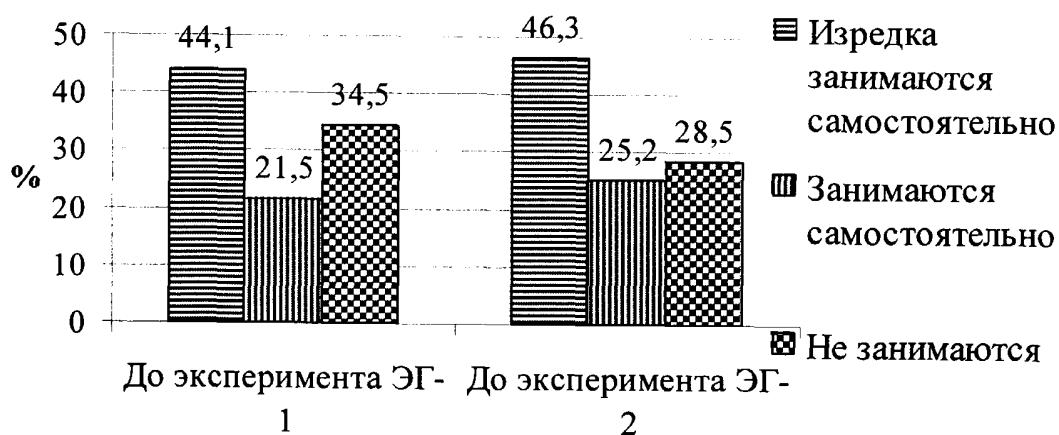


Рис 7. Показатели отношения девушек к самостоятельным занятиям физической культурой до проведения основного эксперимента

У юношей различий в отношениях к самостоятельным занятиям физическим совершенствованием не выявлено (рис.8)

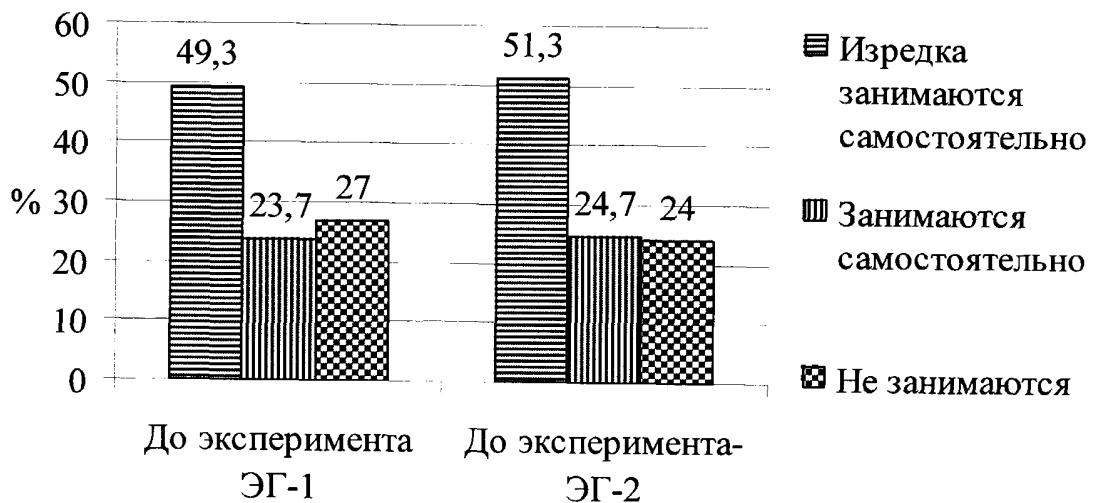


Рис 8. Показатели отношения юношей к самостоятельным занятиям физической культурой до проведения основного эксперимента

После проведения основного эксперимента для выявления отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой нами также был проведён опрос среди студентов в ЭГ-1 и ЭГ-2, в нём приняло участие 121 девушка и 109 юношей. Полученные данные выявили определённые критерии успешности мотивационных устремлений студентов к самостоятельному физическому совершенствованию в ЭГ-1 по сравнению с ЭГ-2. В частности, у девушек в ЭГ-1 на 17,1% увеличилось количество систематически занимающихся физической культурой, на 11,2% стало больше тех студенток, которые, предпочитают изредка использовать физические упражнения самостоятельно и на 28,4%, уменьшилось количество девушек, не занимающихся физкультурой вообще. В ЭГ-2 число самостоятельно занимающихся уменьшилось на 3%, количество изредка использующих физические упражнения на 3,1% увеличилось и число студентов, не занимающихся физкультурой самостоятельно, практически не изменилось (рис. 9)

Рассматривая результаты опроса у юношей, необходимо подчеркнуть, что в ЭГ-1 по сравнению с ЭГ-2 на 16,6% возросло число студентов, желающих самостоятельно совершенствоваться физически, кроме того, на 6,8% увеличилось количество юношей изредка использующих средства физической культуры самостоятельно, и на 23,4% уменьшилось в группе количество юношей, которые не занимаются самостоятельно. В ЭГ-2 процентное соотношение практически не изменилось (рис.10)



Рис 9. Показатели отношения девушек к самостоятельным занятиям физической культурой после проведения основного эксперимента

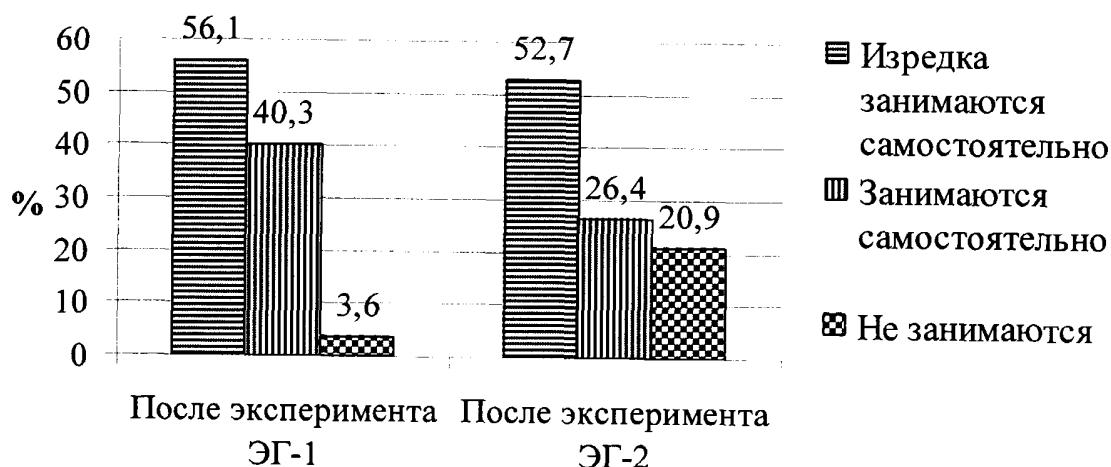


Рис 10. Показатели отношения юношей к самостоятельным занятиям физической культурой после проведения основного эксперимента

Всё изложенное позволяет сделать заключение, что у студентов занимающихся в ЭГ-1 более выражены мотивационные устремления к физическому самосовершенствованию, чем в ЭГ-2 как у юношей, так и у девушек.

Резюме

Резюмируя вышеизложенное, можно заключить, что модернизация рейтинговой системы в вузе в процессе физического воспитания студентов и применение разработанной нами методики рейтингового контроля и совершенствования отстающих физических качеств убедительно доказывают эффективность применяемой нами методики, которая позволяет осуществить переход от жёсткой регламентации обязательных занятий по дисциплине «ФК» к самовоспитанию. В конечном итоге удалось добиться улучшения достоверных показателей физической подготовленности, повышению показателей функциональных возможностей организма, посещаемости и успеваемости студентов, а это можно рассматривать в качестве эталона о степени вовлечённости и характера устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культуры. Также определённым критерием является успешность в формировании устойчивых мотивационных установок и устремлений студенческой молодёжи к самосовершенствованию и самовоспитанию.

При этом использование нормативной базы президентских тестов позволяет на современном государственном уровне оценить физическую подготовленности студентов и планировать учебную работу с учётом индивидуальных недостатков в физической подготовленности студентов и адекватно реагировать для ее совершенствования, а также овладению студентов необходимыми двигательными умениями и навыками. Указанный комплекс экспериментальных факторов, внедренный в процесс физического воспитания студентов, способствует не только совершенствованию физических качеств занимающихся, но и повышает интерес к занятиям физической культурой, что в

конечном итоге выражается в улучшении успеваемости, снижении количества пропусков академических занятий без уважительных причин. Это позволяет студентам выполнить зачётные требования программы, освоить нормативы требований ПТФП как национального, так и президентского уровня готовности.

Причем использование рейтинговой системы оценок, без внедрения методики подготовки и совершенствования в подгруппах отстающих физических качеств, имеет достоверно более низкую эффективность.

Таким образом, использование рейтинговой системы оценки без внедрения модифицированной методики физической подготовки студентов вузов имеет недостаточно высокую эффективность, что следует учитывать при внедрении данной системы в вузах.

ВЫВОДЫ

1. Физическая подготовленность студентов, оцениваемая по нормативам типовой программы по физической культуре для вузов, соответствует в среднем «удовлетворительному» уровню и достоверно не изменяется при обучении с 1 по 3 курсы: удовлетворительный уровень показывают студенты в тестах, отражающих состояние быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, хороший – в тестах, отражающих развитие общей выносливости; почти четверть студентов не справляются с контрольными нормативами; при этом физическое развитие студентов, поступивших на первый курс, соответствует возрастным нормам.
2. Выявлено, что наиболее значимыми мотивами для занятий физической культурой у студентов являются мотивы улучшения внешнего вида, что соответствует психологическим особенностям их возраста, значимыми также являются мотивы улучшения здоровья, избегания конфликтов с преподавателями, профилактики развития стрессовых состояний, но заниматься физической культурой студенты готовы в основном из-за необходимости получения академического зачета, а самостоятельно занимаются физическим совершенствованием не более 10% студентов, в чем состоит противоречие желаемого, вербализуемого и реализуемого студентами отношения к физической культуре.
3. Для изменения мотивации студентов к занятиям физической культурой эффективно опираться на значимый мотив получения аттестации по дисциплине «физическая культура» и использовать рейтинговое оценивание, в котором оцениваются индивидуальные достижения студентов в физической подготовке, посещаемость занятий, участие в соревнованиях, научных конференциях, а также самостоятельная учебно-исследовательская работа, посещение занятий факультативов и спортивных секций по разработанной таблице оценок.
4. Методика рейтинговой оценки физической подготовленности студентов состоит в следующем: в качестве нормативных требований использованы

нормативы президентских тестов физической подготовленности; в случае выполнения студентами нормативов национального или президентского уровня подготовленности они получают 15%-20% баллов от индивидуального кумулятивного индекса (ИКИ) в текущем семестре, и оцениваются по разработанной таблице; в случае не выполнения - балльная оценка снижается до 5% от ИКИ; у студентов, имеющих низкую физическую подготовленность, оцениваются индивидуальные достижения в сравнении с исходным уровнем по разработанной прогрессивной шкале, что позволяет стимулировать их к физическому совершенствованию.

5. Разработанная методика рейтингового оценивания имеет более высокую эффективность в сравнении с принятой в университете методикой, основанной на оценивании физической подготовленности студентов по типовой программе по физической культуре для вузов, это доказано в экспериментальном исследовании, где выявлены положительные изменения мотивации студентов к занятиям физической культурой.
6. Рейтинговое оценивание деятельности студентов в рамках освоения дисциплины «физическая культура» имеет наибольшую эффективность в комплексе с использованием методики развития отстающих физических качеств при малогрупповой форме организации занятий физической подготовкой, в частности способствует достоверно большему приросту показателей физической подготовленности и улучшению показателей функционального состояния студентов в сравнении с использованием методики рейтинговой оценки и традиционной методики занятий физической подготовкой.
7. Использование разработанной методики рейтинговой оценки деятельности студентов в рамках дисциплины «ФК» стимулирует их самостоятельно физически совершенствоваться, дает возможность, постепенно повышая успеваемость, увеличивать свой индивидуальный кумулятивный индекс; при этом сокращается количество пропусков занятий без уважительных причин; и изменяется отношение студентов к

дисциплине в целом: так доля студентов, занимающихся физической культурой самостоятельно, после эксперимента составила у юношей 27% против 7%, у девушек 31% против 5% исходных. Также увеличилось количество студентов изредка занимающихся самостоятельно – на 30% у юношей и на 31% у девушек, уменьшилось количество студентов, не занимающихся самостоятельно физической культурой, у юношей на 57%, у девушек на 50%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для расчета рейтинговой оценки по предмету «ФК» мы предложили использовать базовый показатель индивидуального кумулятивного индекса в баллах (ИКИ), который складывается из количества учебных часов в каждом месяце семестра и часов самостоятельной работы студентов. Далее каждому студенту начисляется некоторое количество баллов, соответствующее всем видам физкультурно-спортивной деятельности, предусмотренной в университете. Для этого нами разработаны таблицы дифференцированного оценивания физической подготовки по нормативам типовой программы и ПТФП (табл. 1, 2).

Таблица 1

Таблица дифференцированной оценки уровня физической подготовленности юношей по нормативам ПТФП

Виды упражнений	Процент увеличения базового показателя ИКИ				
	20% ИКИ	15% ИКИ	15% ИКИ	10% ИКИ	5% ИКИ
	ПУФП	НУФП	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 100м, с	12,8	13,3	13,3	13,6	14,0
Бег 3000м, мин, с	12,00	12,30	12,30	12,31-13,00	13,01-13,30
Прыжки в длину с места, см	260	245	245	240	239-230
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	18	15	15	12	10

Таблица дифференцированной оценки уровня физической подготовленности девушек по нормативам ПТФП

Виды упражнений	Процент увеличения базового показателя ИКИ				
	20% ИКИ	15% ИКИ	15% ИКИ	10% ИКИ	5% ИКИ
	ПУФП	НУФП	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 100м.	15,5	16,2	16,2	16,9	17,00
Бег 1000м	4,20	4,35	4,35	4,50	4,51-5,00
Прыжки в длину с места	200	190	190	180	170
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	50	44	44	40	35

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент справился с требованиями национального уровня физической подготовленности и получает 15% от индивидуального кумулятивного индекса от общих баллов в семестре и 20%, если выполнен президентский уровень государственного стандарта. В случае, когда студент не справляется с указанными требованиями нормативов, мы используем таблицы дифференциированного оценивания физической подготовленности молодежи по показателям в конкретных дисциплинах по разным видам упражнений в сравнении с данными исходного тестирования (табл. 3-10). Также данные таблицы используются в случае болезни студента в учебном семестре или в случае отсутствия на занятиях по иной уважительной причине.

Таблица 3

Таблица результатов оценки показателей бега на 100 м по величине прироста в сравнении с исходным уровнем (показатели девушек), с

Исходный результат	Прирост показателей			
	Оценка в баллах, с			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
16,2	0	0,1	0,2	0,3
16,3-16,6	-0,1	0	0,1	0,2
16,7-16,8	-0,2	-0,1	0	0,1
16,9-17,0	-0,3	-0,2	-0,1	0
17,1-17,2	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1
17,3-17,4	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2
17,5-17,9	-0,6	-0,5	-0,4	-0,3
18,0-18,5	-0,7	-0,6	-0,5	-0,4
18,6-19,1	-0,8	-0,7	-0,6	-0,5
19,2-20,0	-0,9	-0,8	-0,7	-0,6

Таблица 4

Таблица результатов показателей бега на 1000 м по величине прироста в сравнении с исходным уровнем (показатели девушек), мин, с

Исходный результат	Прирост показателей			
	Оценка в баллах, с			
5 баллов	4-5 баллов	3-2 балла	2-3 балла	1-2 балла
4,35	0	2	4	6
4,36-4,38	-5	-4	-3	-2
4,39-4,40	-6	-5	-4	-3
4,41-4,50	-7	-6	-5	-4
4,51-5,00	-8	-7	-6	-5
5,01-5,15	-9	-8	-7	-6
5,16-5,30	-11	-10	-9	-8
5,31-5,45	-12	-11	-10	-9
5,46-6,00	-13	-12	-11	-10
6,01-7,00	-15	-14	-13	-12

Таблица 5

Таблица результатов оценки показателей бега на 100 м по величине прироста с исходным уровнем (показатели юношей), с

Исходный результат	Величина прироста показателей			
	Оценка в баллах, с			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
13,3	0	0,1	0,2	0,3
13,4-13,5	-0,1	0	0,1	0,2
13,6-13,7	-0,2	-0,1	0	0,1
13,8-13,9	-0,3	-0,2	-0,1	0
14,0-14,2	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1
14,3-14,5	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2
14,6-14,8	-0,6	-0,5	-0,4	-0,3
14,9-15,1	-0,7	-0,6	-0,5	-0,4
15,2-15,6	-0,8	-0,7	-0,6	-0,5
15,7-16,0	-0,9	-0,8	-0,7	-0,6

Таблица 6

Таблица результатов оценки показателей бега на 3000 м по величине прироста с исходным уровнем (показатели юношей), мин, с

Исходный результат	Величина прироста показателей			
	Оценка в баллах			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
12,30	0	2	4	6
12,31-12,40	-4	-3	-2	-1
12,41-12,45	-6	-4	-2	0
12,46-12,50	-8	-6	-4	-2
12,51-12,55	-10	-8	-6	-4
12,56-13,00	-12	-10	-8	-6
13,01-13,15	-14	-12	-10	-8
13,16-13,30	-16	-14	-12	-10
13,31-14,00	-18	-16	-14	-12
14,01-15,00	-20	-18	-16	-14

Таблица 7

Таблица результатов оценки показателей прыжка в длину с места по величине прироста с исходным уровнем (показатели юношей), см

Исходный результат	Прирост показателей			
	Оценка в баллах, см			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
245	0	-2	-4	-6
230-244	4	3	2	1
220-229	6	4	3	2
210-219	8	6	4	3
200-209	10	8	6	4
190-199	12	10	8	6
180-189	14	12	10	8
170-179	16	14	12	10
160-169	18	16	14	12

Таблица 8

Таблица результатов оценки показателей прыжка в длину с места по величине прироста с исходным уровнем (показатели девушек), см

Исходный результат	Прирост показателей			
	Оценка в баллах, см			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
190	0	-1	-2	-3
180-189	3	2	1	0
170-179	4	3	2	1
160-169	5	4	3	2
150-159	6	5	4	3
140-149	8	7	6	5
130-139	10	9	8	7
120-129	12	11	10	9
110-119	14	13	12	11

Таблица 9

Таблица для оценивания показателей подтягивания на перекладине по величине прироста в сравнении с исходным уровнем,(кол-во раз)

Исходный результат	Величина прирост показателей			
	Оценка, (количество раз)			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
15	0	-1	-2	-3
14	1	0	-1	-2
13	2	1	0	-1
12	3	2	1	0
11	4	3	2	1
10	5	4	3	2
8-9	6	5	4	3
6-7	7	6	5	4
4-5	7	6	5	4
1-3	8	7	6	5

Таблица 10

Таблица для оценивания показателей подъём туловища положения, лёжа на спине у девушки по величине прироста в сравнении с исходным уровнем, (кол-во раз в мин.)

Исходный результат	Величина прирост показателей			
	Оценка (количество раз в мин.)			
5 баллов	4-5 баллов	3-4 балла	2-3 балла	1-2 балла
44	0	-1	-2	-3
43-40	3	2	1	0
39-35	4	3	2	1
34-30	5	4	3	2
29-25	6	5	4	3
24-20	7	6	5	4
19-15	8	7	6	5
14-10	9	8	7	6

Пример расчета индивидуального кумулятивного индекса (ИКИ):

Например, в беге на 100 метров у юношей, за период двухмесячных занятий по физической культуре (ИКИ 36баллов) в семестре, студенту, выполнившему национальный уровень физической подготовленности (НУФП) с результатом 13,3с, начисляется 15% к его общему числу баллов по рейтинговой системе контроля по дисциплине «ФК», что составляет округленно 6 баллов. При результате 13,6с, студент соответственно получает 10% от (ИКИ 36 баллов), что составляет округленно 4 балла, и так далее, аналогично у девушек (таб.1,2).

2. Дополнительно к этому предусмотрено оценивание дополнительной деятельности по дисциплине «физическая культура». При этом баллы студенту добавляются в тех случаях, если он активно участвует в спортивно - массовых мероприятиях университета, города, области, республики, участвует в судействе соревнований, занимается в секциях по интересам (в часы факультативных занятий), выполняет требование спортивной квалификации, участвует в научно-исследовательской работе, выполняет самостоятельную реферативную работу.

Распределение баллов по основным критериям деятельности студентов представлено следующим образом:1. Научно-исследовательская работа на кафедре от 20 до 30 баллов в год

2. Участие в работе научных кружков на кафедре от 10-20баллов.

3. Выступление с докладом на научной студенческой конференции:

- университетской-10баллов

- республиканской-20баллов

- международной-30баллов

4. Призовое место, занятое на конференции в зависимости от ранга - до15баллов.

5. Участие в Олимпиаде (в зависимости от ранга) от 20 до 40 баллов.

6. Публикации (в зависимости от объёма и решения научного руководителя) 30-50 баллов.
7. Авторское свидетельство-80баллов.
8. Дипломы и медали на конкурсах студенческих работ (в зависимости от ранга) от 20-40баллов.
9. Посещение секций и дополнительных факультативов 10-20баллов.
10. Физкультурно-спортивная деятельность во внеаудиторное время:
 - выступление за сборные команды 10баллов
 - республиканскую 20баллов
 - призовое место, занятое на соревнованиях: университетских 5баллов, республиканских 10баллов, международных 15баллов
 - выполнение требований спортивной квалификации: 1-разряд-5баллов, К М С-10баллов, М С-15баллов, М С М К-20баллов.

Проверка знаний, умений и навыков, физическая подготовленность осуществляется на трех уровнях, т.е. во время текущего, рубежного и итогового контроля. Студент, в зависимости от уровня подготовленности, дисциплинированности и других факторов, может набрать различное количество баллов в пределах возможного максимума. Баллы по текущему контролю наблюдаются студентом за работу на каждом занятии, за рубежные виды контроля баллы наблюдаются по завершенным темам учебного материала, сроки аттестации устанавливаются кафедрой, и об этом информируются студенты.

Неявка студента на все виды контроля без уважительной причины оценивается как нулевой балл. В этом случае, при повторной сдаче в дополнительное время, результат тестирования оценивается с коэффициентом 0,8 балла. При отсутствии по уважительной причине зачетное задание оценивается без коэффициента. Баллы за зачеты и экзамены наблюдаются во время сдачи этих форм контроля или зарабатываются автоматически по результатам успеваемости студента в

течение семестра. Все виды контроля, в том числе зачеты и экзамены, студенты сдают в том случае, если получают за них не менее 51% отведенного на этот вид контроля количества баллов. Если студент не набирает 51% баллов, то не аттестуется и не допускается к сдаче зачетов и экзаменов. Если количество не аттестованных дисциплин больше трех, студент подлежит отчислению из вуза до начала сессии.

3. При определении уровня успеваемости в решении вопроса о возможности выставления зачетов и экзаменов автоматически используется следующая шкала: «отлично» 100-90%, «хорошо» 89-75%, «удовлетворительно» 74-51%, «неудовлетворительно» 50% и ниже. Если студент в течение семестра занимается регулярно и набирает не менее 75% от максимального количества баллов, то кафедра может принять решение о выставлении ему зачетов автоматически. За студентом остается право отказаться от зачета и экзамена автоматически и претендовать на более высокие баллы за счет сдачи экзамена или зачета. Студент в течение учебного года на каждом занятии получает информацию о ходе накопления своего рейтинга. Для занятия высокой итоговой позиции по рейтингу студенту необходимо добросовестно и систематически трудиться в течение всего периода обучения.

4. Максимальная сумма баллов, которую может набрать студент по дисциплине «физическая культура», определяется часами учебного плана с учетом времени на самостоятельную работу (при 4 часах практических занятий в неделю- 72 часа за семестр; при 2 часах занятий в неделю- 36 часов за семестр), в качестве самостоятельной работы (СРС) студенты выполняют реферативные задания по предлагаемым темам согласно плану-графику на каждый месяц в семестре в области теории физической культуры и спорта. Каждый час оценивается в 1 балл, если тема полностью раскрыта, в других случаях баллы снижаются. К сдаче контрольных

нормативов допускаются студенты, сдавшие теоретические и методические разделы и прошедшие полный курс практических занятий.

5. Распределение баллов по основным критериям деятельности студентов представлено в процентном соотношении от ИКИ в семестре следующим образом: -посещение занятий -50%, физическая подготовленность-20%, посещение секций и факультативов-5%, участие в соревнованиях-5%, судейство соревнований -5%, участие в научно-исследовательской работе-5%, выполнение требований спортивной квалификации-10%

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрасилов, Б. Виды испытаний и нормативы для молодежи в возрасте 18 – 23 лет: информационное письмо № 5 – 4 /Б.Абдрасилов. – Алматы: [б.и.], 2002. – 1 с.
2. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов /Н.А.Агаджанян. – М.: РУДН, 1997. – 199 с.
3. //Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи /И.В. Ефимова, Т.А.Булавина. – Минск: [б.и.], 1995.– Ч.2– С. 77– 78.
4. Анализ работы областного управления туризма и спорта СКО за 1997-1999 гг. – Петропавловск: [б.и.], 1999. – 12 с.
5. Анализ работы областного управления туризма и спорта СКО за 2000-2002 гг. – Петропавловск: [б.и.], 2002. – 10 с.
6. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем /П.К.Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 477 с.
7. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы /П.К.Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
8. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология /Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов н/Д : Феникс; 2000. – 245 с.
9. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека /Г.Л.Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
10. Апанасенко, Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида /Г.Л.Апанасенко, Р. Г.Науменко //Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 29–31.
11. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида /Г.Л.Апанасенко, Р.Г.Науменко //Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-32.

12. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье индивида: методологические аспекты /Г.Л. Апанасенко // Бюллетень СО АМН СССР. – 1988. – № 2. – С. 9– 11.
13. Аскарова, З. А. Изменение показателей гемодинамики у студентов I-IV курсов до и после физической нагрузки /З.А.Аскарова, С. С.Маркеева, Г. Т.Сраилова // Материалы V съезда физиологов Казахстана. – Алматы: [б. и.], 2003. – С. 304– 306.
14. Асмолова, Л.А. Роль президентских тестов в повышении уровня физической подготовленности и познавательной активности студентов /Л.А.Асмолова //Углубление реформ и проблемы научно-технического прогресса: тезисы докладов XXXVII НТК, 30 марта – 3 апреля 1999 г. – Усть-Каменогорск: [б. и.], 1999. – Ч.3. – С. 82.
15. Асмолова, Л. А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Л.А.Асмолова. – Алматы: [б. и.], 1999. – 31 с.
16. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена /И.В.Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
17. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: (пособие для студ., аспирантов и преп. ин – тов физ.культ.) /Б.А.Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
18. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры /В.К.Бальсевич //Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – 236 с.
19. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека /В.КБальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 274 с.
20. Бальсевич, В. К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема /В.К.Бальсевич // Вопросы философии. – 1981. – № 8. – С. 41-45.

21. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого /В.К Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
22. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека /В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 223 с.
23. Батясов, Ю.И. Здоровье студентов финансового института / Ю. И.Батясов, Р. А.Хайруллин, В. Ю.Батясов //Казанский медицинский журнал. – 1997. – Т. 78, № 4. – С. 298.
24. Беренштейн, Г.Ф. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов /Г.Ф.Беренштейн, Д. А.Полевой, М. Н.Нурбаева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11/12. – С. 29-30
25. Биологические и педагогические аспекты выносливости: (по материалам Всесоюз. симпоз.) //Теория и практика физической культуры. – 1972.–№ 8. – С. 29–33.
26. Бондаренко, В.А. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом /В.А.Бондаренко. – Петропавловск: изд – во, 2001. – 33 с.
27. Богатырев, В.С. Снижение уровня физической подготовленности выпускниц средних школ /В.С.Богатырев, В.И.Циркин, С.А. Дворянский //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 14- 16.
28. Бравая, Д.Ю. Сравнительный анализ эффектов статической (изометрической) и динамической (изокинетической) силовых тренировок /Д.Ю. Бравая //Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 2. – С. 18–19.
29. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье /И.И.Брехман. – 2–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

30. Бутенко, М В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук /М.Ф.Бутенко. – Барнаул: [б.и.], 2004. – 23с.
31. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 65 с.
32. Вайцеховский, С.М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочной нагрузки /С.М.Вайцеховский //Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 45.
33. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действием /И.А.Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: изд – во, 1991. –144 с.
34. Вербицкий, А.А. Совершенствование педагогического процесса в вузе /А.А.Вербицкий //Советская педагогика. – 1986. – № 8. – С. 75–78.
35. Верхohanский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхohanский //Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41-54.
36. Верхohanский, Ю.В. Долговременный отставленный тренировочный эффект силовых нагрузок /Ю.В.Верхohanский //Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 5. – С. 5.
37. Верхohanский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /Ю.В. Верхohanский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
38. Виру, А.А. Аэробные упражнения /А.А.Виру, Т.А.Юримяэ, Т. А.Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
39. Виру, Л.А. Физическая работоспособность у студенток под влиянием упражнений на выносливость /Л.А.Виру //Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов: материалы Всесоюз. науч. конф. – М.: [б.и.], 1989. – Ч. 1. – С. 62– 63.
40. Виленский, М.Я. Социально-психологические и педагогические основы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности: метод.

разраб. для слушателей фак. повышения квалиф. ГЦОЛИФКа /М.Я.Виленский, Ю.Г.Травин, С.А.Гудыма. – М.: [б.и.], 1992. – 38 с.

41. Волжин, А.И. Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления /А.И.Волжин, Ю.К.Субботин. – М.: изд – во, 1987. – 92 с.
42. Волков, Н. И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учеб. пособие для слушателей высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа, /Н.И.Волков. – М.: [б.и.], 1986. – 63 с.
43. Волков, Ю. Г. Человек как космопланетарный феномен /Ю. Г.Волков, В. С. Поликарпов. – Ростов-н/Д: [б.и.], 1993. – 127 с.
44. Вопросы физического воспитания студентов: межвуз. сб. ст. /отв. ред. В.Е. Борилевич. – Л.: Изд – во Ленингр. ун – та, 1989. – 120 с.
45. Газенко, О. Г. Физиология адаптационных процессов /О. Г.Газенко, Ф. З. Меерсон. – М.: [б.и.], 1986. – 254 с.
46. Генявилюс, Ю. А. Исследование эффективности легкоатлетических упражнений, развивающих выносливость, в целях подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО/ Ю. А.Генявилюс, В. П.Стакионене, И. П. Скернявилюс //Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов: материалы Всерос. науч. конф. – М.: [б.и.], 1980. – С. 11–13.
47. Глебова, Н. Н. Подростки на пороге XXI века /Н.Н.Глебова [и др.] //Актуальные вопросы детской и подростковой гинекологии: материалы и тезисы докл. III Всерос. науч.- практ. конф. – Новосибирск; СПб., 1998. – С. 26–28.
48. Годик, М. А. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы /М.А.Годик, В.Н.Тимошин //Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2. – С. 32–33.
49. Горанько, М.И. Здоровье студентов – огромное достояние государства /М.И. Горанько. – Алматы: Арыс, 1999. – С. 18–21.

50. Горанько, М.И. Социальная значимость физического воспитания как учебно-педагогической дисциплины в вузе /М.И.Горанько // ФК и здоровый образ жизни студентов: материалы 28 – й науч.– метод. конф. Физическая культура. – Алматы: [б.и.], 1998. –108 с.
51. Горанько, М.И. Президентские тесты физической подготовленности / М.И. Горанько, А.К. Кульназаров, Е.Б. Канагатов. – Алматы: Эл-Фараби, 1997. – 95 с.
52. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: специальность 03.11.00 «Физическая культура и спорт» – Астана:[б.и.], 1999. – 47 с.
53. Гук, Е. П. Роль спорта в укреплении здоровья студентов и повышении их успеваемости /Е.П.Гук, Р.Л.Капелиович // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 46.
54. Данияров, С.Б. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации студентов /С.Б.Данияров, В.В. Соломенкин, И. Г.Крынов //Психологический журнал. – 1989. – № 8. – 24 с.
55. Данияров, С.Б. Некоторые показатели адаптации студентов к условиям обучения в вузе /С.Б.Данияров, В.В.Соложенкин, И.Г.Краснов // Здравоохранение. – 1985. – № 3. – С. 18–22.
56. Должункова, И. П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук /И.П. Должункова. – М.:[б.и.], 1991. – 22 с.
57. Долошицкий, С.Л. К гигиенической оценке работоспособности студентов медицинского института /С.Л. Долошицкий, Н.С. Лобойко // Гигиена и санитария, 1976. – № 2. – С. 39–42.
58. Дубровский, В. М. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов /В.М.Дубровский. – М.: Владос, 1999. – 480 с.

59. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для студентов мед. вузов /В.А.Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
60. Жаксылыков, М.Ф. Организационно-педагогическое обоснование ГПФП в вузе: автореф. дис. ...канд. пед. наук /М.Ф. Жаксылыков. – Алматы: [б.и.], 1997. – 28 с.
61. Жбанов,О.В. Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания /О.В. Жбанов //Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 25–27.
62. Железняк, Ю. Д. В новых условиях – новый учитель /Ю.Д. Железняк //Физическая культура в школе. – 1989. – № 2. – С. 33–36.
63. Женщины и дети Казахстана. – Алматы: [б.и.], 1997. – 68 с.
64. Жидких, В. П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук /В.П. Жидких. – Омск: [б.и.], 2000. – 248 с.
65. Жумадилханов, А.С. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов основного отделения на примере занятий мини-футболом: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.С. Жумадилханов. – Алматы: [б.и.], 2002. – 30 с.
66. Завьялов, А.И. Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса /А.И.Завьялов, С.В.Макаревич. – Минск: [б.и.], выпуск №1,1983. – 47с
67. Закирьянов, К.Х. Педагогические основы профессионального воспитания студентов /К.Х. Закирьянов. – Усть-Каменогорск: ВКГУ, 1994. – 208 с.
68. Закирьянов, К.Х. Профессионально-педагогическая и прикладная физическая подготовка студентов /К.Х.Закирьянов, [и др.] – Усть-Каменогорск, ВКГУ, 1998. – 110 с.
69. Замаренов, Б. К. Динамика психической деятельности студентов-спортсменов в условиях значительных физических нагрузок /Б.К.

Замаренов //Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 4. – С. 44–46.

- 70. Заркешев, Э. Г. Особенности преподавания физической культуры в условиях реформирования системы высшего образования /Э.Г.Заркешев // Перспективы государственно-правового и социального развития Республики Казахстан: материалы междунар. науч.-теорет. конф /Э.Г. Заркешев. – Костанай: [б. и.], 2001. – С. 24–25.
- 71. Зациорский, В. М. Воспитание физических качеств: Учебн. «Теория и методика физического воспитания» для ИФК /В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 168–236.
- 72. Зациорский, В. М. Двигательные качества спортсменов. (исследования по теории и методике физического воспитания): автореф. дис. ... д–ра пед. наук /В.М. Зациорский. – М: [б. и.], 1969. – 71 с.
- 73. Зациорский, В. М. Спортивная метрология: Учебник для ин–тов физ. культуры /В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
- 74. Зациорский, В.М. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движения / В.М.Зациорский, В.П. Филин //Теория и практика физической культуры, 1962. – № 6. – С. 166–234.
- 75. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена /В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
- 76. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости /Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 205 с.
- 77. Иванов, Г.Д. Действенность закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»: проблемы физического воспитания в вузах /Г.Д.Иванов //Вестник физической культуры. – Алматы: [б.и.], 2001. – С. 9 – 11.
- 78. Иванов, Г.Д. Физическое воспитание в вузе: Учеб.-метод. пос. для преподавателей и студентов /Г.Д. Иванов. – Алматы: РИК, 1993. – 224 с.

79. Иванов, Г.Д. Физическое воспитание в вузе: Учеб. пособие /Г.Д. Иванов. – Алматы: РИК, 1997. – 253 с.
80. Иванов, Г. Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры /Г.Д. Иванов //Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 17–19.
81. Игнатьев, А.С. Теоретико-методологические аспекты физической культуры студентов /А.С. Игнатьев. – Воронеж.: [б.и.], 1999. –167 с.
82. Ильницкий, В.И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов медицинского вуза /В.И.Ильницкий, Е.А.Ясинский, О.В. Забытивская //Физическое воспитание студентов медицинского и фармацевтического институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения: материалы 2–й Всесоюз. учеб.-метод. конф.– Львов: [б.и.], 1991. – С. 54–55.
83. Информация о проделанной работе по приему нормативов президентских тестов физической подготовленности населения СКО за 1997–1998 гг. – Петропавловск: [б.и.], 1998. – 8 с.
84. Каргаполов, В.П. Профессиональное становление студента гуманитарного вуза: теоретические аспекты /В.П. Каргаполов. – Хабаровск: [б. и.], 1996. – № 2. –222 с.
85. Карпман, В.Л. Тесты в спортивной медицине /В.Л. Карпман, З. Б.Белоцерковский, И. А.Грудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 228 с.
86. Касымбеков, С.И. Оптимизация соотношения специфических и неспецифических средств подготовки при повышении выносливости: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.И. Касымбеков. – Алматы: [б. и.], 1996. – 28 с.
87. Киселев, Л. В. Системный подход к оценке адаптации в спорте /Л.В. Кисилёв. – Красноярск: [б. и.], 1986. – 124 с.

88. Клименко, В.А. Двигательно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /В.А. Клименко. – Хабаровск: [б. и.], 2004. –23 с.
89. Кожин, В.И. Методика исследования физического развития и физической подготовленности молодежи /В.И.Кожин. – Ростов–н/Д.: [б.и.], 1995. – С. 25.
90. Концепция Государственных стандартов высшего образования Республики Казахстан. – Алматы.: Казахская академия образования им. Алтынсарина, 1998. – 14 с.
91. Корольков, А. А. Норма как закономерное явление /А.А.Корольков, В. П.Петленко //Философские и социально-гигиенические учения о здоровье и болезни– М.: [б.и.], 1975. – С. 56.
92. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта / Ю. В.Корягина, В. Г.Тристан. – Омск: [б.и.], 2001. – С. 8–9.
93. Коц, Я. М. Спортивная физиология /Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 306 с.
94. Коц, Я.М. Физиология выносливости: учеб. пособие для студентов, слушателей, аспир. и преп. ГЦОЛИФКа /Я.М. Коц. – М.: [б.и.], 1985. – 65 с.
95. Крылова, Т.И. Физическая подготовленность студенток института сервиса в процессе обучения в вузе и возможности ее совершенствования /Т.И.Крылова, Н.П.Филатова //Актуальные проблемы высшей школы в третьем тысячелетии: материалы междунар. науч.–практ. конф.- Петропавловск: [б. и.], 2002. – С. 181–183.
96. Кряж, В.Н. Гуманистическая концепция и практика физического воспитания /В.Н.Кряж. – Минск.: [б.и.], 1996. – С. 62 – 85.
97. Куклевский, Г. М. Основы спортивной медицины / Г. М.Куклевский, Н. Д.Граевская. – М.: Медицина, 1971. – С. 107–117.

98. Купер, К. Новая аэробика /К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
99. Кустова, Е.В. Морфологические, физиологические и психофизиологические характеристики детей 13–14 лет в условиях микросоциальных сред: автореф. дис. ... канд. бiol. наук /Е.В. Кустова. – Тюмень: [б. и.], 1999. – 21с.
100. Кушербаев, К.Е. Здоровье, образование и благополучие граждан Казахстана как стратегический приоритет /К.Е. Кушербаев // Стратегические приоритеты развития Казахстана до 2030 г.: материалы междунар. науч.-практ. конф., 14–17.05. 1998. – Алматы: [б.и.], 1998. – С. 6 – 23.
101. Кушербаев, К.Е. Стратегия развития высшего образования в Республике Казахстан /К. Кушербаев. – Алматы: [б. и.], 1998. – 110 с.
102. Ластовченко, В. Б. Адаптация студентов к обучению в вузе /В.Б. Ластовченко. // Гигиена и санитария. – 1983. – № 7. – С. 21–23.
103. Лебедкина, Л. И. Оздоровительная направленность занятий физической культурой студентов СурГПИ /Л.И. Лебёдкина //Физическая культура и спорт в современных условиях: теория, практика и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск: [б.и.], 2002. – С. 118–121.
104. Леонтиюк, А. М. Физическая культура в университете – не падчерица? /А.М. Леонтиюк //Санкт-Петербургский университет: 2003. – № 17 (3641). – С. 4.
105. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодёжи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д – ра. пед. наук /А.В. Лотоненко. – Краснодар: [б.и.], 1988. – 40 с.
106. Лубышева, Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Л.И. Лубышева. – Омск: [б. и.], 1984. – 215 с.

107. Лубышева, Л. И. Физкультурное воспитание как средство формирования физической культуры личности студента /Л.И. Лубышева //Проблемы развития физической культуры молодежи: межвуз. сб. науч. тр. /Воронеж. ун-т, – Воронеж: [б. и.], 1992. – С.22–28
108. Лычагина, И.Н. Адаптация студентов к обучению в вузе и управленческий подход к ней /И.Н. Лычагина //Управление физкультурно–спортивным движением: состояние, проблемы и пути их решения: материалы междунар. науч. – практ. конф. – Челябинск: [б. и.], 2002. – С. 84 – 86.
109. Макурина, А.С. Факторы эффективности процесса воспитания положительной мотивации учебной деятельности студентов физкультурно – педагогического вуза: материалы междунар. науч. – практ. конф. /А.С. Макурина.– Челябинск: [б.и.], 2002. – С. 84 – 86.
110. Макурина, А. С. Формирование положительной мотивации в процессе физического воспитания студентов /А.С. Макурина //Прогрессивные технологии здравостроения: сб. науч. тр. – Челябинск: [б.и.], 2001, – С. 258–268.
111. Малыгин, А. М. Определение основных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы расчетным методом /А.М. Малыгин. – Петропавловск: [б.и.], 1997. – 235 с.
112. Мамбетов, Н. Особенности физического воспитания студентов в экологически неблагополучных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Н. Мамбетов. – Алматы: [б.и.], 1988. – 20 с.
113. Мандриков, В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук /В.Б. Мандриков. – Краснодар: [б.и.], 2002. – 59 с.
114. Мандриков, В. Б. Оценка физической подготовленности студентов по программе «Президентские состязания» / В.Б.Мандриков, Н. Д.Ткачева //Научно-методическое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию в вузах: сборник матер. гор. науч.-практ. конф., посвящ. 70-

летию образования кафедры физвоспитания. – Волгоград: [б.и], 1999. – С. 54–55.

115. Мандриков, В. Б. Поиск решения в оздоровлении студентов / В. Б.Мандриков, В. В.Наумин // Роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи: тезисы докл. междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: [б.и.], 1998. – С. 124–125.
116. Мандриков, В. Б. Роль типологических особенностей гемодинамики в оценке функционального состояния студентов /В.Б. Мандриков // Физическое воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения: тезисы докл. II –й Всесоюз. учеб.-метод. конф. – Львов: [б.и.], 1991. – С. 67–68.
117. Мандриков, В.Б. Физическая подготовленность студентов ВМА / В.Б Мандриков, М.П. Мицулина //Научно – методическое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию в вузах : сборник матер. науч-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физвоспитания. – Волгоград: [б.и.], 1999. – с. 54–59.
118. Марченко, М. К. Исследование умственной работоспособности студентов в период после действия активного отдыха /М.К. Марченко //Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 9. – С. 47.
119. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии /Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 194 с.
120. Марчибаева, У. С. Совершенствование методики педагогического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студента /У. С Марчибаева, С. К.Юмашева, Б. К. Каржанов // Вопросы физической культуры и спорта: сб. науч. ст.– Алматы: [б.и.], 1998. – С. 52–56.
121. Марчибаева, У. С. Физическое воспитание студентов вуза с учетом физического развития и физической подготовленности: автореф. ... канд. пед. наук /У.С. Марчибаева. – Алматы: [б.и.], 1998. – 29 с.

122. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте /Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
123. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин – тов физ.культ. /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
124. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин – тов физ. культу. /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
125. Материалы Госкомстата Республики Казахстан. – Алматы.: [б.и.], 1997. –
126. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З.Меерсон, М. Г.Пшениникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
127. Мендеекеева, А. Н. О здоровом образе жизни учащихся и молодежи /А.Н. Мендеекеева //Вестник физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 114–115.
128. Михайлов, В.А. Рейтинговая система оценки успеваемости студентов специального учебного заведения /В.А. Михайлов //Вестник физической культуры. 2001. – № 1. – С. 44–46.
129. Молодежь Казахстана 2000: положение, тенденции, перспективы: Государственный доклад. – Алматы: [б.и.], 2000. –
130. Морозова, Т. М. Работоспособность студенток с отклонениями в состоянии здоровья / Т.М. Морозова, А.П. Полякова, В.Д. Прошлякова // Физической воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения: материалы 1 Всесоюз. учеб. – метод. конф.– Харьков: [б.и.], 1985. – С. 56–57.
131. Моррофункциональный статус студентов–первокурсников Сибирская акад. физ. культ. /Л.Г.Харитонова [и др.] // Научные труды: ежегодник. – Омск, 2001. – С.160–164.
132. Назарбаев, Н.А. Стратегия развития Республики Казахстан до 2030 года. /Н.А. Назарбаев. – Алматы: Билим, 1997. –104 с.

133. Найгоф, Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей /Р. Найгоф. – М.: Спорткомитет СССР, 1982. – 31 с.
134. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов /В.М. Наскалов //Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.
135. Национальный отчет о человеческом развитии. – Алматы: [б.и.], 1997. –12 с.
136. Об образовании: закон Респ. Казахстан от 16 июня 1999г. – Астана: [б. и.], 1999. – С. 7.
137. О введении «Президентских тестов» физической подготовленности населения Республики Казахстан: постановление Правительства Респ. Казахстан от 24 июня 1996 г., № 774. – Алматы: [б.и.], 1996. – 2 с.
138. О введении в систему образования Республики Казахстан «Президентских тестов» физической подготовленности: приказ М – ва образования Респ. Казахстан от 13.09. 1996г., № 294. – Алматы: [б. и.], 1996. – 5 с.
139. О введении «Президентских тестов» физической подготовленности среди учебных заведений: приказ Департамента образования СКО от 24.03.1997г., № 76. – Петропавловск: [б. и.], 1997. – 4 с.
140. О введении «Президентских тестов» физической подготовленности в СКО: решение Акима области от 17. 03. 1997г., № 36. – Петропавловск: [б. и.], 1997. – 6 с.
141. О внесении изменения к Положению о «Президентских тестах» физической подготовленности населения Республики Казахстан: постановление Правительства Респ. Казахстан от 12 июня 2002 г., № 637. – Астана: [б. и.], 2002. – 8 с.
142. О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001 – 2005 гг.: Указ Президента Респ.

Казахстан от 12 марта 2001 г., № 570 // Казахстанская правда. – 2001. – 17 марта. – С. 3.

143. О физической культуре и спорте: закон Респ. Казахстан от 2 дек. 1999г., № 490 //Казахстанская правда. – 1999. – 7 декабря. – С. 1.
144. Онгарбаев, Д.Т. Внедрение президентских тестов: состояние проблемы /Д.Т. Онгорбаев //Вестник физической культуры. – 2001. – №3. – С. 48 – 52.
145. Орехов, Л. И. Программа комплексного оздоровления Республики Казахстан /Л.И.Орехов. [и др.] – Алматы: Типография Парл. Респ. Казахстан. – 1997. – 168 с.
146. Орехов, Л.И. Состояние и перспективы физического воспитания студентов в свете современных концептуальных подходов /Л.И.Орехов, Л.А.Асмолова //Проблемы интеграции специализированных высших учебных заведений в международное образовательное пространство: материалы междунар. науч. симпоз. посвящ. 10-летию Независимости Кыргызской Республики – Бишкек: [б.и.], 2001. – С. 21 – 23.
147. Орехов, Л.И. Физическая подготовленность и здоровье студентов, как определяющие факторы подготовки высококвалифицированных специалистов в XXI веке /Л.И.Орехов, Ж.Б.Бозтаев, Е.Л.Караваева //Вестник физической культуры. – 2002. – №1. – С. 17.
148. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека /Е. А.Пирогова, Л. Я.Иващенко, Н. П.Стапко. – Киев: Здоровье. – 1986. – 152 с.
149. Положение о рейтинговой системе контроля и оценки знаний СКГУ. – Петропавловск:[б.и.], 2001. – 16 с.
150. Положение о промежуточной аттестации обучающихся СКГУ. – Петропавловск: [б.и.], 2001. – 11 с.

151. Полозов, А.А Технология применения рейтинга в педагогическом процессе /А.А. Полозов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 16–18.
152. //Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: тезисы межрегион.науч. – практ. конф. мол. учёных и студентов /СибГАФК. – Омск: [б.и.], 2002. – С. 90–92.
153. Психология человека от рождения до смерти /под ред. А.А.Реана. –СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2002. – 692с.
154. Резин, Е. Только в дружбе со спортом /Е.Резин.- http://www/medinfo.kz/medinform.Files/god_zdor.htm/ – 2003. – 2 с.
155. Рейзин, В.М. Физическая культура в жизни студента /В.М. Рейзин, А.С. Ищенко. – Минск: Вышеш. шк., 1986. – 175 с.
156. Рекомендации (позиции) Американского института спортивной медицины. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния //Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 2. – С. 58–59.
157. Руденко, Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания студенток вузов на основе специального подбора содержания вариативного компонента программы: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Е.А. Руденко. – Хабаровск: [б.и.], 2003. – 24с.
158. Руководство к лабораторным занятиям по возрастной физиологии и школьной гигиене /Н.Д. Колодченко и [др.] – Петропавловск: [б.и.], 2000. – С. 4-9.
159. Селуянов, В. Н. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов /В. Н.Селуянов, Е. Б.Мякинченко, В. Т.Тураев //Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 29–33.

160. Сармулдинов, Р.Б. Повышение роли и места физического воспитания в учебно-воспитательном процессе вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Р.Б. Сармулдинов. – Алматы: [б.и.], 1997. – 24 с.
161. Смирнов, Ю. Н. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности /Ю.Н. Смирнов. – Малаховка: [б.и.], 1996. – 126 с.
162. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: учебник для студ. пед. вузов /Ю.И.Смирнов. – М.: Академия, 2000. – 228с.
163. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта /В.М. Смирнов, В. М.Дубровский. – М.: [б.и.], 2002. – С. 405–446.
164. Слепченко, Г.В. Уровень физического здоровья /Г.В.Слепченко, Ж.М.Мукатаева, И.С.Одинцева // Материалы V съезда физиологов Казахстана – Павлодар: [б.и.], 2003. – С. 362–365.
165. Солодков, А. С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты /А.С. Солодков. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 5. – С. 3–5.
166. Солодков, А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: лекция /А.С. Солодков. – Л: [б.и.], 1988. – 40 с.
167. Состояние здоровья населения Республики Казахстан. – Алматы: [б.и.], 1997. – 123 с.
168. Статистический ежегодник Северо-Казахстанской области. – Петропавловск: [б.и.], 2003. – 260 с.
169. Суслов, Ф. П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов /Ф.П. Суслов //Теория и практика физической культуры. – 2000. – 8 с. – <file:///A:/vinoslivost/htm>)
170. Тамм, С. И. Адаптация студентов и критерии оценки состояния их здоровья /С.И. Тамм // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту: [б. и.], 1984.–178 с.

171. Тараненко, А.Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.Ф. Тараненко. – Малаховка: [б. и.], 1992. –23 с.
172. Типовая учебная программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений /А.И.Арещенко [и др.] – Алматы:[б. и.], 2001. – 37 с.
173. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие. / В. Г.Тристан, Ю. В.Корягина. – Омск: [б. и.], 2001. – 95 с.
174. Турдышева, Э. Ш. Организация и методика физического воспитания студентов в учебных группах общефизической подготовки /Э.Ш. Турдышева //Сборник научных статей. – Алматы: [б. и.], 1999. – С. 3–5.
175. Тюленьев, С. Ю. Технология преподавания физической культуры в вузах /С. Ю.Тюленьев, С.Н.Зуев, Л.М.Крылова //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 50–54.
176. Физиология мышечной деятельности: учебник для ин-тов физич. культ. /под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347с.
177. //Физическая культура и спорт – здоровье населения России: материалы Всерос. науч. – практ. конф., 17 – 20 дек. 2001 г. / СибГАФК.– Омск: [б. и.], 2001. – С. 3–11.
178. //Физическая культура и спорт в современных условиях: теория, практика и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (18 – 21 нояб. 2002 г.) /СибГАФК. – Омск: [б. и.], 2002. – С. 53–56.
179. //Физическая культура и спорт – здоровье населения России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. 17 – 20 дек. 2001г. /СибГАФК. – Омск: [б. и.], 2001. – С. 245–249.
180. Физкультура и здоровье студентов /под ред. Е. Д. Хомской, М. М. Рыжак. – М.: изд – во. 1998. – 125 с.

181. Хаустов, С. Значение здорового образа жизни и двигательной активности в укреплении здоровья подростков / С.Хаустов, М.Ким //Вестник физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 72 – 75.
182. Хаустов, С. И. Силовая готовность учащихся 5-х классов к выполнению президентских тестов Республики Казахстан / С.И.Хаустов, М.Е. Кусмиденов // Вопросы физической культуры и спорта. – Алматы: [б. и.], 1998. – С. 26–32.
183. Хаустов, С. И. Силовая подготовка – фактор гармонического развития человека: автореф. дис. ... д–ра. пед. наук /С.И. Хаустов. – Алматы: [б. и.], 2001. – 51 с.
184. Хлупина, Л. И. Роль физического воспитания в адаптации студентов к условиям вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Л.И. Хлупина. – Л: [б. и.], 1980. – 221 с.
185. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культ. /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: Academia, 2001. – 479 с.
186. Чоговадзе, А. В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для студентов мед. ин – тов /А.В. Чоговадзе, М.М. Круглый. – М.: Медицина, 1977. – 176 с.
187. Шилько, В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ...д – ра. пед. наук /В.Г. Шилько. – М.: [б. и.], 2003. – 47с.
188. Шилько, В. Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов /В.Г. Шилько //Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 9. – С. 50–52.

189. Юшков, В. И. Пути совершенствования физической подготовки студенток основного учебного отделения вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук /В.И. Юшков. – СПб., 1991. – 24 с.
190. Amstertension, E.A. Physical activity, fitness, and hypertension /E.A. Amstertension., J. H. Wilmore., A.N. DeMaria // Medicine and Scince in Sports and Exercise, 25(10).i–x. – American College of Sports Medicine, 1993.
191. Astrand, H. O. Rodahl K. Textbook of work physiology – New York, 1970. – 669 p.
192. Bevecard, S. Holmgren A. Jonson B. Circulatory studies in well trained athletes at rest and during heavy exercise with special reference to stroke volume and true influence of body position //Acta Physiol, Scand. – 1963. – v. 57. – P. 26–50/
193. Иванов, Г.Д. Дене тербиесі / Г.Д.Иванов, Ф.К.Караков. - Алматы, 1995. – 202 с.
194. Kukkonen-Harjila K, Olja P. Nieminen R. Die Physiologische Belastung bei Sportlichen Massenveranstaltungen in den Sportarten Radfahren Rudern, Lauf und Skilanglauf // Madizin und Sport. – 1987. – № 2. – S. 44–45.
195. Malhorta, M. S. Pulse count as measure of energy expenditure //J. Appl.Physiol. – 1963. – vol. 18. – № 15.
196. Saltin, B. Physiological adaptation to physical conditioning //Acta med. Scand, 1986.220.Suppl. - № 711. – P. 11–24.
197. Hove, C. Z. Estrablesing Empoyce Recreation Programs' a Human Rationals //Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1983. – № 8. – P. 34–52.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

АНКЕТА

Уважаемый студент! Кафедра физической культуры и туризма Северо-Казахстанского государственного университета изучает отношение студентов к занятиям физической культурой.

Просим Вас ответить на вопрос анкеты: «Что для Вас является наиболее важным в процессе физического воспитания?». Вам предлагается ряд утверждений, которые необходимо выбрать в соответствии с Вашим личным отношением к физической культуре и обязательно дать рейтинговую оценку – при вашем полном согласии с приведенным утверждением вы должны поставить оценку +3, при Вашем полном несогласии с утверждением поставьте оценку -3. При промежуточных оценках выбирайте значения от +2 до -2.

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

№ П/п		Рейтинговая оценка					
		+3	+2	+1	-1	-2	-3
1	Улучшить состояние здоровья.						
2	Снять эмоциональное напряжение						
3	Улучшить самочувствие						
4	Своевременно получить зачет						
5	Обрести уверенность в себе						
6	Знать информацию о своей физической подготовке						
7	Чтобы не возникло стрессовых состояний						
8	Освоить двигательные умения и навыки						
9	Улучшить телосложение						
10	Улучшить пластику движения						
11	Отвлечься от неприятных мыслей						
12	Восстановить психическую работоспособность						
13	Занятия ФК как отдых от интеллектуальных нагрузок на прочих предметах и в связи с этим должны строиться как рекреационные занятия						
14	Чтобы не возникло конфликта с преподавателем						
15	Занятия проводить в виде спортивных игр						
16	Чтобы преподаватель личным примером увлекал на выполнение двигательной задачи						
17	Повысить уважение к себе со стороны преподавателей, друзей, близких						
18	Приобрести привычку к здоровому образу жизни						

19	Жесткий регламент выполнения упражнений на занятиях						
20	Получать удовольствие от движений						

Приложение 2

Уважаемый студент! Кафедра физической культуры и туризма Северо-Казахстанского государственного университета изучает отношение студентов к занятиям физической культурой.

Просим Вас ответить на следующие вопросы, которые помогут выбрать направление для реформирования преподавания дисциплины «физическая культура» в нашем вузе.

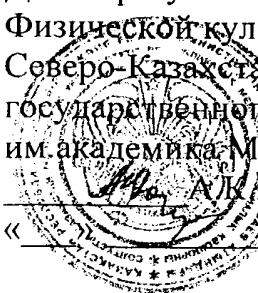
Спасибо за участие в опросе!

1. Вы посещаете занятия физической культурой в вузе чтобы:

- повысить уровень собственного здоровья
- своевременно сдать зачет
- преподаватель поставил оценку хотя бы за посещаемость
- отдохнуть, отвлечься от предыдущих занятий
- повысить физическую подготовленность и сдать контрольные нормативы
- не посещал(а) бы, если бы дисциплина не была обязательной

«СОГЛАСОВАНО»

Декан факультета
Физической культуры
Северо-Казахстанского
государственного университета
им. академика М. Козыбаева
А.К. Жолаушинов
2004г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Начальник городского
отдела туризма и спорта
г. Петропавловска
Б.А. Фатьянов
2004 г.

**АКТ ВНЕДРЕНИЯ**

Мы, ниже подписавшиеся, составили настоящий акт в том, что в период с 1 сентября 2003 года по 1 июня 2004 года, под руководством и при непосредственном участии старшего преподавателя кафедры физической культуры и туризма Старчекова Михаила Михайловича, разработана и внедрена в практику методика рейтинговой оценки результатов освоения студентами требований дисциплины «физическая культура», представляющая собой комплексную оценку физической подготовленности, самостоятельной работы студентов, участия в соревнованиях, посещения занятий в спортивных секциях и факультативах, а также оценку научно-исследовательской работы студентов.

От внедрения методики получен положительный эффект, выразившийся в повышении уровня физической подготовленности студентов на 22%. Количество студентов полностью сдавших нормативы президентских тестов возросло на 18%. На 23% уменьшилось количество пропусков занятий, и на 14% - количество неуспевающих студентов по дисциплине «физическая культура».

Заведующий кафедрой
физической культуры и туризма

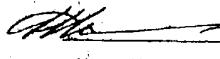
Шитов А.С.

Автор – разработчик
Ст. преподаватель
Старчеков М.М Старчеков

Северо - Казахстанский
государственный университет
им. академика М.Козыбаева
г. Петропавловск, 642000
ул. Пушкина 86

«СОГЛАСОВАНО»

Первый проректор
Северо-Казахстанской
юридической академии
доцент, к.ф.н.

 Шатилов С.Ф.
« « 2004 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник городского
отдела туризма и спорта

г. Петропавловск
Б.А.Фатьянов

2004 года



АКТ ВНЕДРЕНИЯ

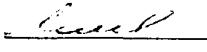
Мы, ниже подписавшиеся, составили настоящий акт в том, что в период с 1 сентября 2003 года по 1 июня 2004 года, под руководством и при непосредственном участии Старчекова Михаила Михайловича, разработана и внедрена в практику методика рейтинговой оценки результатов освоения студентами требований дисциплины «физическая культура», представляющая собой комплексную оценку физической подготовленности, самостоятельной работы студентов, участия в соревнованиях, посещения занятий в спортивных секциях и факультативах, а также оценку научно-исследовательской работы студентов

. От внедрения методики получен положительный эффект, выразившийся в повышении уровня физической подготовленности студентов на 26%. Количество студентов полностью сдавших нормативы президентских тестов возросло на 19%. На 11% уменьшилось количество неуспевающих студентов и на 24% - количество пропусков по дисциплине «физическая культура».

Начальник учебной части

СКЮА

 Фаберская В.В.
Заведующая кафедрой,
Доцент, к.с.н.

 Ипполитова Т.В.

Северо - Казахстанская

юридическая академия,
г. Петропавловск, 642007
ул. Мира 69 «а»

Автор – разработчик:

Ст. преподаватель

 М.М. Старчеков