

УДК 796.01:61

Ақанов, Ш.К.*ҚМПУ дене шынықтыру орталығының
аға оқытушысы**Қостанай қаласы, Қазақстан***1 КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН БАҒАЛАУ****Түйіні**

Мақалада дене тәрбиесі сабағында спортты дамытудың талаптары және дене шынықтыру пәні студенттерінің тұлғалық қасиеттерін жетілдіруге тигізер үлесінің зор екендігі анықталды.

Зерттеу барысында Қостанай мемлекеттік педагогикалық университеті 1 курс студенттерінің денсаулық көрсеткіштерінің нәтижесі балдық жүйеге аударылып, орташа балды есептеу арқылы олардың денсаулық жағдайлары айқындалды. Сонымен қатар, студенттердің физикалық денсаулығын бағалау көрсеткіштері беріліп, нәтижелері қарастырылды.

Мақаланың мәнін ашатын сөздер: студенттердің биологиялық жасы, физикалық денсаулық жағдайы, жаттығу жүйелері, күтілетін нәтиже.

1. Кіріспе. Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастыру өзектілігі артуда. Студенттер арасындағы бәсекелестікті және әр студенттің өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық үрдістер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сыни көзқараспен қарап, дене тәрбиесі сабағының міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген студенттер арасынан жас маман даярлаудың маңыздылығы артуда. **Зерттеудің мақсаты:** студенттердің функционалдық мүмкіндіктерін анықтау, антропометриялық деректерді анықтау, жылдамдықты-сапалы қасиеттерді анықтау.

2. Материалдар және әдістер. Қазіргі заманғы дене шынықтыру мен спортты дамытудың ең маңызды талаптарының бірі – физикалық және психикалық өнімділікті жақсарту, сондай-ақ денсаулықты нығайту үшін тәжірибелік әдістер мен құралдарды пайдалану технологиясын оқып үйрену. Жеке спорт түрлері немесе физикалық жаттығу жүйелері, әдетте бұқаралық сипатта, қол жетімділікке және жасқа байланысты қолайлылыққа негізделген, бұқаралық спорт деп аталатын біріктіріледі.

Денсаулық сақтау деңгейін анықтау үшін кешенді бағалау жүйесі қолданылады. Оларға:

I. Оларға мақсатты әсер ету үшін организмдегі әлсіз байланыстарды анықтаңыз

II. Жеке демалыс бағдарламаларын жасаңыз және олардың тиімділігін бағалаңыз.

III. Өмірге қауіпті аурулар қаупін болжау;

IV. Студенттің биологиялық жасын анықтаңыз

V. Жеке денсаулық көрсеткіштерін балға аударып, орташа баллды есептеу арқылы сіздің денсаулық деңгейіңізді және оның қорын анықтауға болады. Денсаулық деңгейі организмнің функционалдық жағдайының сандық сипаттамасын білдіреді.

3. Талқылау. Зерттеуге жаратылыстану-математика факультетінің бірінші курс студенттері қатысты.

Осы диагнозда пайдаланылатын негізгі әдістер:

• Жауап алу (яғни студенттерге созылмалы аурулардың, суықтың саны туралы сұхбат берілді);

- антропометриялық өлшем;
- педагогикалық байқау;
- әдеби деректерді талдау;
- практикалық нәтижелерді талдау;

Барлық диагностика физикалық индикаторлар негізінде жасалған, олар бір кестеге дейін қысқартылды. Ол келесі стандарттарға енгізілді:

I. Жүрек жұмысын бағалауға мүмкіндік беретін тыныс жиілігінің жылдамдығы. Осы деректерді өлшеп, келесі нәтижелер алынды. Жеті студентте 20%-ға жуық жүрекке жиілігі 4-6 баллға дейін жетеді, бұл жүректің қалыпты жұмысын көрсетеді. Алты оқушы, яғни 17,2%, 3 баллмен бағаланады. Жиілігі, жүрек соғу жылдамдығы аздап жеделдетілген. Жиырма екі студент, яғни 62,8%, 2 балл немесе одан аз бағаланады, бұл демалыста жүрек соғу жылдамдығын арттырады.

II. Өсім салмағының индексі, сондай-ақ адам өміршеңдігін көрсетеді. Нәтижеге сәйкес, 29 студент нормаға сәйкес келетін, 82,9%, 2 студент – 5,7%, салмағы аз, ал 4 студент – 11,4% болса, салмақта.

III. Үшінші көрсеткіш – қан қысымы. Жалпы алғанда, 30 студенттің 85,7%-ы туралы куәліктің негізінде, артериялық қысымы бар, 5 студентте, яғни 14,3%, қысым қысқарады немесе азаяды.

IV. 4-ші көрсеткіш – өкпенің өмірлік қабілеттілігі. Алты студент 66 мл / кг құрайды, бұл көрсеткіш – 17,2%, ал 9 студент 55-65 мл / кг құрайды, бұл 14,3%, 12 студент сары түсті. 50-55 мл / кг, бұл 34,3% және 50 мл / кг-нан аз, сонымен қатар 34,3% көрсеткішті көрсетеді.

V. Келесі көрсеткіш – бұл кросс 2000 м. Бұл жерде келесі нәтижелер анықталды: бірде-бір студент 7-9 балл ала алмаған, 31 студент 5 балды иемденген, бұл 88,6%-ды құрайды, 4 студенттің нәтижесі 2-ден 4-ке дейін баллды құрайды, 11,4%-ды құрады – бұл жүгіру төзімділігінің төмен деңгейі.

VI. 6-шы көрсеткіш – бұл денені көтеру туралы, арқамен жерге жатып, қолды басқа, аяғы бекітілген (қыздар) және тартылу (ұлдар). Бұл студенттердің күш-қуат сапасын анықтауға мүмкіндік береді. Келесі нәтижелер анықталды: 17 студент – 48,6%-ды, 5 балл – жоғары нәтиже, 9 студент – бұл 25,7%-ды, 4 балл – орташа нәтиже, 6 студент бар-жоғы 3 баллды құрады, 17,1%-ды құрады, 3 студент 2 балл өте төмен деңгейді алды.

VII. 7-ші көрсеткіш – бұл бір орыннан ұзындыққа секіру, жылдамдық-күшінің сапасын анықтайды. Нәтижені негізге ала отырып, 7 студент 6 балл – бұл жоғары нәтижені, 28%-ды құрады. 3 студенттің орташа нәтижесі – 5 балл, 8,6%-ды құрайды. 18 студент 3 баллға ие, 51,5%-ды құрайды – бұл қанағаттанарлық нәтиже және 6 студенттің нәтижесі 1–2 баллды құрайды, бұл 17,1% – өте төмен көрсеткіш.

VIII. 8-ші көрсеткіш – бұл жылына ауырғандардың сан көрсеткіші. Нәтижеге сүйене отырып, 14 студент жылына ауырғандардың немесе кем аурулардың қатарында – бұл 40%-ды, 2 рет суық тию ауруымен жылына – 15 студент, 42%-ды, 3 рет суық тию ауруымен жылына 3 студент, 8,5%-ды, 3 студенттің ауырғаны 4 рет және одан көпті құраған – бұл 8,5%.

IX. 9-ші көрсеткіш – бұл созылмалы аурулар саны. Нәтижені негізге ала отырып 4 студент – 11,4%-ды бір созылмалы аурумен, ал қалған 31 студент – практикалық дені сауды 88,6%-ды құрайды.

X. 10-ші көрсеткіш – бұл дене шынықтыру сабақтарының дәрежесі. Дене шынықтыру сабақтарының өтілі көрсеткішінің ұлғаюымен денсаулық сақтау деңгейі өседі. Осы жағдайды мектептегі сабақ өтілі еңбегі 10 жылды құраған.

4. Нәтижелер. Нәтижелерді бағалау:

I. 6,0 баллдан жоғары-ауруға тәуекелдер нөлге тең, мұндай студенттер практикалық есепте жоқ.

II. 5,0-ден 5,9 арасындағы аймақ – ағза аурулары сенімділігінің жоғары дәрежесін куәландырады. Ауруға тәуекелдер осындай көрсеткішті 3,6%-ды, мұндай студенттерден 13 адам 37,2%-ды құрайды.

III. 4,0-ден 4,9 аралығындағы аймақ – денсаулық қаупі туындағанына қарай әр түрлі аурулар деңгейін төмендету – 17 студентті 48,5%-ды құрайды.

IV. 3,0-3,9 балл диапазоны – бұл ағзаға ауырған күйде көрсетеді (органдар мен үлкен жүйелер жұмыс кернеуі істейді), студент өз денсаулығымен айналысуы керек, мұндай 5 студент анықталып 14,3%-ды құрайды.

V. 2,0-2,9 сандары мынаны дәлелдейді, студент өмір салтына қатысты қылмыстық образды өз денсаулығына жүргізеді, мұндай студенттер анықталған жоқ.

Кешенді бағалау үшін биологиялық жасында пайдалануға болады, физикалық денсаулық деңгейінің көрсеткіші 6 мен 7-ге тең және одан жоғары жас мөлшеріне дейін 30 жас, салауатты өмір салтының жетекшісі, бірақ ондай студенттер бізде жоқ, 13 студент жасы 40 жасқа сай, 17 студент жасы 50 жасқа дейін сай және 5 студент 60 жасқа дейінгіні құрайды.

5. Қорытынды. Қорыта айтқанда, алдымен әрбір студенттің жеке тұлғалық әлеуметтік құзіреттілігін дамыту керек. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткізіп, яғни студенттің өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артады. Дене шынықтыру пәні арқылы студенттердің денсаулық деңгейіне де аса назар аударылады. Қазіргі уақытта денсаулыққа пайдалы жаттығулар жасау арқылы студенттің құлшынысын арттыру маңызды болып табылады. Студенттердің танымдық қабілеттерін арттырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы спортқа байланысты екендігін түсіндіріп, оны өз тәжірибесінде қолдана білуге үйрету. Нәтижесінде студенттердің білім сапасы артып, оқу аралық бақылауларда жоғары сапаға қол жеткізуге болады. Студенттердің физикалық денсаулығын кешенді бағалау үшін оларды шыдамдылыққа, танымдылыққа, сыни тұрғыдан ойлап оны іс жүзінде қолдана білуге және бәсекеге қабілетті маман етіп шығаруды мақсат ету қажет.

Әдебиеттер тізімі

Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. – 382 б.

Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: [Текст] / Р.И. Купчинов. – Минск, ТетраСистемс, 2006. – 352 б.

Белова, В.И., Рендюк, Т.Д., Кондратович, А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья [Текст] / В.И. Белова, Т.Д. Рендюк, А.Н. Кондратович. – Москва, Олма-Пресс, 2005. – 960 б.

Мәлімет редакцияға түсті: 23.05.2018

АКАНОВ, Ш.К.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

В статье изложены требования к развитию спорта на уроке физической культуры, что способствует улучшению личностных качеств учащихся.

В этой статье вы можете определить состояние здоровья первокурсников Костанайского государственного педагогического университета путём выявления состояния здоровья учащихся-первокурсников, вычисляя средний балл здоровья. Кроме того, оценки физического состояния учащихся были оценены и были подведены итоги.

Ключевые слова: *биологический возраст учащихся, физическое здоровье, системы упражнений, ожидаемый результат.*

AKANOV, SH.K.

ASSESSMENT OF PHYSICAL HEALTH OF FIRST-YEAR STUDENTS

The article outlines the requirements for the development of sports at the physical training class, which contributes to improve the personal qualities of students.

In this article, you can determine the state of health of first-year students of Kostanay State Pedagogical University by revealing the state of health of first-year students by calculating the average health score. In addition, assessments of the physical state of students were evaluated and the results were summed up.

Keywords: *biological age of students, physical health, exercise systems, expected result.*