

Торайғыров университетінің  
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Торайғыров университета

---

**ТОРАЙҒЫРОВ  
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ  
ХАБАРШЫСЫ**

**ПЕДАГОГИКАЛЫҚ СЕРИЯСЫ**  
1997 ЖЫЛДАН БАСТАП ШЫҒАДЫ



**ВЕСТНИК  
ТОРАЙҒЫРОВ  
УНИВЕРСИТЕТА**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЕРИЯ**  
ИЗДАЕТСЯ С 1997 ГОДА

ISSN 2710-2661

---

**№ 2 (2022)**

**ПАВЛОДАР**

**НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ**  
**Торайгыров университета**

**Педагогическая серия**  
выходит 4 раза в год

---

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

о постановке на переучет периодического печатного издания,  
информационного агентства и сетевого издания

№ KZ03VPY00029269

выдано

Министерством информации и коммуникаций  
Республики Казахстан

**Тематическая направленность**

публикация материалов в области педагогики,  
психологии и методики преподавания

**Подписной индекс – 76137**

<https://doi.org/10.48081/UMYC5887>

---

**Бас редакторы – главный редактор**

Бурдина Е. И.

*д.п.н., профессор*

Заместитель главного редактора  
Ответственный секретарь

Ксембаева С. К., *к.п.н., доцент*  
Нургалиева М. Е., *PhD доктор*

**Редакция алқасы – Редакционная коллегия**

Пфейфер Н. Э.,	<i>д.п.н., профессор</i>
Жуматаева Е.,	<i>д.п.н., профессор</i>
Абибулаева А. Б.	<i>д.п.н., профессор</i>
Мирза Н. В.,	<i>д.п.н., профессор</i>
Фоминых Н. Ю.,	<i>д.п.н., профессор (Российская Федерация)</i>
Снопкова Е. И.,	<i>к.п.н., доцент (Беларусь)</i>
Кудышева А. А.,	<i>к.п.н., ассоц. профессор</i>
Оспанова Н. Н.,	<i>к.п.н., доцент</i>
Оралканова И. А.,	<i>PhD доктор</i>
Омарова А. Р.,	<i>технический редактор</i>

---

За достоверность материалов и рекламы ответственность несут авторы и рекламодатели

Редакция оставляет за собой право на отклонение материалов

При использовании материалов журнала ссылка на «Вестник Торайгыров университета» обязательна

<https://doi.org/10.48081/PWHR7471>

**\*О. Н. Назаркина<sup>1</sup>, Н. А. Соловьева<sup>2</sup>, И. И. Лиховец<sup>3</sup>,  
Д. С. Ташкеев<sup>4</sup>, Р. Ж. Ерофеева<sup>5</sup>**

<sup>1,2</sup>Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева,  
Республика Казахстан, г. Нур-Султан;

<sup>3,4</sup>Казахстанский филиал Московского государственного университета  
имени М. В. Ломоносова,

Республика Казахстан, г. Нур-Султан;

<sup>5</sup>Торайгыров университет,

Республика Казахстан, г. Павлодар

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Научная статья посвящена исследованию физической подготовленности современной молодежи. Объектом исследования стали студенты первого курса, юноши Евразийского национального университета имени Л. Н. Гумилева и Казахстанского филиала МГУ имени М. В. Ломоносова. Повышение уровня физической подготовленности молодежи – одна из основных задач физического воспитания в вузе.*

*В статье представлен анализ научных статей казахстанских авторов по проблеме физической подготовленности студентов различных вузов Республики Казахстан. Опубликованы результаты исследования определения уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста. Данный вопрос актуален, т.к. оценивая и анализируя полученные результаты, у преподавателя есть возможность скорректировать физическую нагрузку на занятиях, с учетом индивидуального подхода и особенностей развития организма. В статье также даны практические рекомендации по повышению физической подготовленности как на занятиях физической культуры в вузе, так и в самостоятельной подготовке. Выбранные авторами контрольные тесты, позволяют оценить в большей степени силовые способности студентов первокурсников. Полученные результаты сравнивались с нормативными значениями*

*тестов Первого Президента Республики Казахстан, которые являются исходными нормативами для определения физической подготовленности населения Республики Казахстан.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая подготовка, контрольные тесты, физическая культура, физические качества, силовые способности.*

## **Введение**

Проблема физического здоровья детей и молодежи в Республике Казахстан давно приковывает внимание медиков, педагогов, общественников, парламентариев и руководство страны. Несмотря на существующие нормативы к физической подготовленности для молодежи, определенных в тестах Первого Президента Республики Казахстан от 2014 года, физические качества юношей оставляют желать лучшего [1].

Высокий уровень физической подготовленности юношей очень важен для безопасности страны, так как молодые ребята казахстанцы, которые становятся солдатами при призыве на воинскую службу, являются одним из основных звеньев в системе обороны вооруженных сил Республики Казахстан. Это показали и последние январские события 2022 года, где на защиту суверенитета и целостности страны встали молодые курсанты, рядовые, полицейские, чья прямая обязанность охрана безопасности граждан страны.

Целенаправленная физическая подготовка юношей осуществляется в учреждениях среднего образования (школах, лицеях, гимназиях) на уроках физической культуры, а далее на практических занятиях в колледжах и вузах страны, согласно типовым учебным программам на 1–2 курсах в объеме 4-х часов в неделю.

Практические занятия в учреждениях высшего образования по дисциплине «Физическая культура» направлены в первую очередь, на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; и далее на – освоение техники видов спорта, подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях, освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности [2].

Исследований о физической подготовленности студентов казахстанских вузов в сети интернет найдено крайне мало. Интерес к вопросу о состоянии физической подготовленности студентов первого курса ЕНУ имени Л. Гумилева и КФ МГУ имени М. В. Ломоносова послужил основанием для данного исследования. Сведения об уровне физической подготовленности студентов юношей 1-го курса позволят выявить недостатки и преимущества

применяемых методик, более направленно подходить к планированию образовательного процесса, выбору оптимальных средств и методов совершенствования процесса физической подготовки.

Цель исследования: проанализировать физическую подготовленность юношей первокурсников основного отделения нескольких факультетов ЕНУ и КФ МГУ.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1 Провести тестирование физической подготовленности юношей студентов 1 курса, согласно тестам, определенным рабочей учебной программой кафедры по дисциплине «Физическая культура» во втором семестре.

2 Определить уровень физической подготовленности студентов первого курса юношей.

3 Сделать сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов с нормативными значениями тестов Первого Президента, согласно возрастным ступеням.

#### **Материалы и методы**

В данной статье использовались традиционные методы исследования в физической культуре и спорте:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

О значении физической подготовки студентов свидетельствуют, как работы зарубежных авторов (Ильинич В. И., 2010; Зайцева И. П., 2013; Дудкин В. В., 2014 и др.), так и публикации отечественных специалистов (Айзаков А. Д., 2010; Кульназаров А. А., 2014; Бишаева А. А., 2017). Физическая подготовка студентов является фундаментом для крепкого физического здоровья. Она способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности организма, совершенствованию физических качеств [3].

Наше исследование проводилось на базе НАО «Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева» в конце декабря 2021 года в рамках проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

В исследовании приняли участие 85 студентов 1 курса трех факультетов: социальных наук, естественных наук и юридического факультета в возрасте 18 лет, отнесенных на основании медицинского осмотра и устного опроса к основному отделению.

Для исследования физической подготовленности юношей нами были использованы следующие тесты: подтягивание из виса на перекладине, прыжок в длину с места и приседания на месте за 30 сек. Необходимо отметить, что контрольные испытания направлены на выявление в большей мере развитости силовых качеств. Подтягивание и прыжок в длину с места выполняли согласно общепринятой методике. При выполнении приседаний за 30 сек. на месте испытуемый вставал в стойку ноги врозь, и по сигналу начинал выполнять задание. При приседе – руки вперед, в исходном положении – руки вниз. Подсчитывали количество правильно выполненных приседаний за минуту.

Полученные в ходе педагогического тестирования данные, подвергались математической обработке, рассчитывали  $\bar{X}$ сп – средняя арифметическая величина показателя в группе,  $m$  – стандартная ошибка средней арифметической величины,  $N$  – общее число данных выборки [4].

Для оценки физической подготовленности мы опирались на разработанные нами формы контроля – рубежного (P2) и итогового для юношей, который представлены таблице 1, 2. Тест P2 оценивался из 100 баллов, итоговый контроль также оценивался из 100 баллов – сумма двух тестов/2. Оценка 100 баллов – это максимальная оценка в балльно-рейтинговой системе кредитной технологии обучения.

Таблица 1 – Оценка теста на силовую выносливость

Тест на силовую выносливость: количество приседаний за 30 сек	Выполнение требований промежуточного контроля 100 % (100 баллов)		
	юноши	%	девушки
	30	100	23
	28	95	21
	26	90	19
	24	85	17
	22	80	15
	20	75	13
	18	70	11
	16	65	9
	14	60	7
	12	55	5
	10	50	3

Таблица 2 – Оценка тестов физической подготовленности юношей 1 курса

Тест на определение силовых качеств – подтягивание на высокой перекладине. Максимальный балл – 100. Техника выполнения: выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладин и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук запрещается.	Количество раз	%-ное содержание
	13	100
	12	95
	11	90
	10	85
	9	80
	8	75
	7	70
	6	65
5	60	
4	55	
3	50	
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места. Максимальный балл – 100 баллов. Техника выполнения: проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях, имеющих разметку.	Единица изм. (см)	%-ное содержание
	230	100
	225	95
	220	90
	215	85
	210	80
	205	75
	200	70
	195	65
	190	60
185	55	
180	50	

Для оценки физической подготовленности студентов, нами была разработана структура оценочной шкалы, позволяющая определить уровень физической подготовленности каждого студента, которая идентична балльно-рейтинговой системы в вузе [5]. Интерпретация оценивания приведена в таблице 3.

Таблица 3 – Структура оценки уровня физической подготовленности (юноши)

Возраст 18–23	Уровень физической подготовленности					Оценка уровня
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	качественная
	95–100	90–94	80–89	70–79	50–69	балльная

Исходя из разработанной оценки в формах контроля юношей 1 курса, мы определили оценку уровней физической подготовленности в каждом отдельном тесте (таблица 4).

Таблица 4 – Оценка уровня физической подготовленности студентов первокурсников

Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Количество приседаний за 30 сек				
28–30 раз	26–27 раз	22–25 раз	18–21 раз	10–17 раз
Подтягивания				
12–13 раз	11 раз	9–10 раз	7–8 раз	3–6 раз
Прыжок в длину с места				
225–230 см	220 см	210–219 см	200–209 см	180–199 см

Кроме того, полученные в ходе работы показатели контрольных тестов, сравнивались с результатами нормативов к физической подготовленности Тестов Первого Президента Республики Казахстан для 4-ой ступени, соответствующей возрасту 18–23 лет.

Нормативные значения для подтягивания следующие:

- президентский уровень готовности – 17 раз;
- национальный уровень готовности – 14 раз;
- начальный уровень готовности – 11 раз.

Нормативные значения для прыжка в длину с места таковы:

- президентский уровень готовности – 260 см;
- национальный уровень готовности – 245 см;
- начальный уровень готовности – 220 см.

Тест с приседаниями за 30 сек в тестах Первого Президента Республики Казахстан отсутствует.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Результаты тестирования первокурсников трех факультетов представлены в таблице 5. Оценка уровня физической подготовленности юношей первого курса определялась по трем педагогическим тестам и зафиксирована в таблице 6.

Таблица 5 – Результаты физической подготовленности студентов первого курса Евразийского национального университета имени Л. Н. Гумилева (N=85)

Педагогические тесты	Показатели физической подготовленности (Хср $\pm$ $\sigma$ )
Приседания за 30 сек (кол-во раз)	32 $\pm$ 0,26
Подтягивание (кол-во раз)	9 $\pm$ 0,28
Прыжок в длину с места (см)	213 $\pm$ 1,5

Таблица 6 – Оценка уровня физической подготовленности юношей первого курса (%)

Тест	Уровни физической подготовленности и показатели в %				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Приседания за 30 сек (кол-во раз)	99	1	–	–	–
Подтягивание (кол-во раз)	41	6	22	13	18
Прыжок в длину с места (см)	45	24	12	6	13

Анализируя полученные результаты было выявлено, что 99 % студентов в тесте «Приседания за 30 сек» имеют высокий уровень физической подготовленности и всего 1 % – уровень физической подготовленности «выше среднего». Можно констатировать тот факт, что с данным тестом студенты справляются успешно.

При рассмотрении результатов подтягивания мы выявили, что 41 % имеют высокий уровень физической подготовленности, 6 % – выше среднего, 22 % – средний уровень, остальные студенты (30 %) имеют слабую физическую подготовленность.

Результаты прыжка в длину характеризуются достаточно высокими показателями: 45 % имеют высокий уровень физической подготовленности, 24 % – ниже среднего, 12 % – средний уровень.

Сравнивая полученные показатели с нормативными значениями Тестов Первого Президента Республики Казахстан было выявлено, что национальный уровень готовности в тесте «Подтягивание на перекладине» имеют всего 8 % первокурсников, 39 % имеют начальный уровень готовности, остальные студенты не попадают в данную оценку.

В тесте прыжок в длину с места 69 % обучающихся показывают результат начального уровня готовности и соответственно 31 % имеют показатели ниже этого уровня.

### **Выводы**

Таким образом, диагностика и оценка физической подготовленности студенческой молодежи, поступившей в 2021 году на первый курс в Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева и КФ МГУ имени М. В. Ломоносова у большей части обучающихся находится на уровне от «среднего» до «высокого», согласно разработанной авторами структуре оценки уровня физической подготовленности для юношей. Однако, сравнительный анализ полученных результатов с нормативными значениями Тестов Первого Президента Республики Казахстан свидетельствует, что физическая подготовленность обучающихся желает иметь лучшего.

Отдельные показатели тестов соответствуют только начальному уровню готовности, что говорит о слабой физической подготовленности студентов.

Для достижения более высоких результатов в подтягиваниях рекомендуем включать в практические занятия комплексы упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса, с использованием гантелей, эспандеров, резиновых жгутов, фитнес-резинок, резиновых лент, тренажерных устройств. Выполнение подобных комплексов упражнений также рекомендуем для внеаудиторной самостоятельной работы студентов с систематичностью 2–3 раза в неделю, и результат непременно улучшится.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Приказ И. о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 22 декабря 2014 года № 9988 «Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы». [Электронный ресурс]. – URL : <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988> [дата обращения 13.04.2022].

2 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603 «Об утверждении типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования». [Электронный ресурс]. – URL : <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1800017651> (Дата обращения 13.04.2022).

3 Физическая культура студента: учебник [Текст] / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

4 **Капилевич, Л. В.** Научные исследования в физической культуре : учебное пособие [Текст] / Л. В. Капилевич. – Томск : Томск, 2012. – 144 с.

5 **Куренцов, В. А., Зюрин, Э. А., Видро, Е. М.** Исследование динамики физической подготовленности студентов среднего профессионального образования как критерия, определяющего готовность к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО [Текст] // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 1. – С.46–53.

6 Послание Президента Республики Казахстан народу Казахстана «Повышение благосостояния граждан Казахстана – главная цель государственной политики», г. Астана, 7 февраля 2008 года. [Электронный ресурс]. – URL : [https://adilet.zan.kz/rus/docs/K080002008\\_](https://adilet.zan.kz/rus/docs/K080002008_) (Дата обращения 13.04.2022).

7 Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта

Республики Казахстан до 2025 года». [Электронный ресурс]. – URL : <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1600000168> (Дата обращения 13.04.2022).

8 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗПК. «О физической культуре и спорте». [Электронный ресурс]. – URL : <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228#z315> (Дата обращения 13.04.2022).

9 **Адамбеков, К. И., Кульназаров, А. К., Касымбекова, С. И.** Формирование основ физической культуры учащейся молодежи: монография [Текст]. – Алматы, 2004. – 128 с.

10 **Бишаева, А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [Текст] / А. А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 320 с.

## REFERENCES

1 Prikaz I.o. ministra kultury i sporta respubliky kazakhstan ot 21 noyabrya 2014 goda №103 zaregistririvan v ministerstve yusticii Respubliki Kazahstan 22 dekabrya 2014 goda № 9988 «Ob utverzhdenii pravil provedeniya testov pervogo prezidenta Respubliki Kazahstan – Elbasy». [On approval of the Rules for conducting tests of the First President of the Republic of Kazakhstan – Elbasy]. [Electronic resource]. – <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988> (Date of application 13.04.2022).

2 Prikaz Ministraobrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan ot 31 oktyabrya 2018 goda № 603 «Ob utverzhdenii tipovykh uchebnykh program tsikla obshcheobrazovatelnykh discipline dlya organizatsiy vysshego ili poslevuzovskogo obrazovaniya». [On approval of standard curricula of the cycle of general education disciplines for organizations of higher and (or) postgraduate education]. [Electronic resource] – <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1800017651> (Date of application 13.04.2022).

3 Fizicheskaya kultura studenta [Physical education of the student] : uchebnik [Text] / pod red. V. I. Ilinicha. – Moscow : Gardariki, 2000. – 448 p.

4 **Kapilevich, L. V.** Nauchny`e issledovaniya v fizicheskoy kul`ture [Scientific research in physical culture] : uchebnoe posobie [Text] / L. V. Kapilevich. – Tomsk : Tomsk, 2012. – 144 p.

5 **Kurencov, V. A., Zyurin, E. A., Vidro, E. M.** Issledovanie dinamiki fizicheskoy podgotovlennosti studentov srednego professional`nogo obrazovaniya kak kriteriya, opredelyayushhego gotovnost` k vy`polneniyu normativny`kh trebovaniy VFSK GTO [The study of the dynamics of physical fitness of students of secondary vocational education as a criterion determining readiness to meet the regulatory requirements of tests] [Text] // Bulletin of Sports Science. – 2017. – № 1. – P.46–53.

6 Poslanie Prezidenta Respubliki Kazakhstan narodu Kazakhstana «Povy`shenie blagosostoyaniya grazhdan Kazakhstana – glavnaya czel` gosudarstvennoj politiki» [Improving the welfare of citizens of Kazakhstan is the main goal of state policy], g. Astana, 7 fevralya 2008 goda. [Electronic resource]. – URL : [https://adilet.zan.kz/rus/docs/K080002008\\_](https://adilet.zan.kz/rus/docs/K080002008_) (Date of application 13.04.2022).

7 Ukaz Prezidenta Respubliki Kazakhstan ot 11 yanvarya 2016 goda № 168 «Ob utverzhdenii Konczepczii razvitiya fizicheskoy kul`tury` i sporta Respubliki Kazakhstan do 2025 goda» [On approval of the Concept of development of physical culture and sports of the Republic of Kazakhstan until 2025]. [Electronic resource]. – URL : <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1600000168> (Date of application 13.04.2022).

8 Zakon Respubliki Kazakhstan ot 3 iyulya 2014 goda № 228-V ZRK. «O fizicheskoy kul`ture i sporte» [About physical culture and sports]. [Electronic resource]. – URL : <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228#z315> (Date of application 13.04.2022).

9 **Adambekov, K. I., Kul`nazarov, A. K., Kasy`mbekova, S. I.** For mirovanie osnov fizicheskoy kul`tury` uchashhejsya molodezhi : monografiya [Formation of the basics of physical culture of students : monograph] [Text]. – Almaty`, 2004. – 128 p.

10 **Bishaeva, A. A.** Fizicheskaya kul`tura [Physical Culture] : uchebnik dlya stud. uchrezhdenij sred. prof. obrazovaniya [Text] / A. A. Bishaeva. – 2-e izd., ster. – M. : Akademiya, 2017. – 320 p.

Материал поступил в редакцию 13.06.22.

*\*О. Н. Назаркина<sup>1</sup>, Н. А. Соловьева<sup>2</sup>, И. И. Лиховец<sup>3</sup>,  
Д. С. Ташкеев<sup>4</sup>, Р. Ж. Ерофеева<sup>5</sup>*

<sup>1,2</sup>Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,  
Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.;

<sup>3,4</sup>М. В. Ломоносов атындағы Мәскеу мемлекеттік университетінің  
Қазақстандық филиалы,  
Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.;

<sup>5</sup>Торайғыров университеті,  
Қазақстан Республикасы, Павлодар қ.

Материал 13.06.22 баспаға түсті.

## ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАҒЫ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫН ТАЛДАУ

*Ғылыми мақала қазіргі жастардың дене дайындығын зерттеуге арналған. Зерттеу нысаны бірінші курс студенттері, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің және М. В. Ломоносов атындағы ММУ Қазақстандық филиалының студенттері болды. Жастардың дене даярлығы деңгейін арттыру – ЖОО-дағы дене тәрбиесінің негізгі міндеттерінің бірі.*

*Мақалада Қазақстан Республикасының әртүрлі ЖОО студенттерінің дене дайындығы мәселесі бойынша қазақстандық авторлардың ғылыми мақалаларына талдау ұсынылған. Шақыруға дейінгі жастағы жасөспірімдердің дене шынықтыру деңгейін анықтау бойынша зерттеу нәтижелері жарияланды. Бұл мәселе өзекті болып табылады, өйткені нәтижелерді бағалау және талдау арқылы мұғалім жеке көзқарас пен дененің даму ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтардағы физикалық белсенділікті түзетуге мүмкіндік алады. Мақалада сонымен қатар университеттегі дене шынықтыру сабақтарында да, өзін-өзі дайындауда да дене шынықтыруды арттыру бойынша практикалық ұсыныстар берілген. Авторлар таңдаған бақылау тестілері бірінші курс студенттерінің күш қабілеттерін жоғары дәрежеде бағалауға мүмкіндік береді. Алынған нәтижелер Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығын анықтау үшін бастапқы нормативтер болып табылатын Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президенті тестілерінің нормативтік мәндерімен салыстырылды.*

*Кілтті сөздер: дене шынықтыру, дене шынықтыру, бақылау тестілері, дене шынықтыру, физикалық қасиеттер, күш қабілеттері.*

*\*O. N. Nazarkina<sup>1</sup>, N. A. Solovieva<sup>2</sup>, I. I. Likhovets<sup>3</sup>, D. S. Taskeev<sup>4</sup>, R. Zh. Yerofeyeva<sup>5</sup>*

<sup>1,2</sup>L. N. Gumilyov Eurasian National University,  
Republic of Kazakhstan, Nur-Sultan;

<sup>3,4</sup>Kazakhstan Branch of Lomonosov Moscow State University,  
Republic of Kazakhstan, Nur-Sultan;

<sup>5</sup>Toraigyrov University,  
Republic of Kazakhstan, Pavlodar.

Material received on 13.06.22.

## ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

*The scientific article is devoted to the study of physical fitness of modern youth. The object of the study were first-year students, young men of the L. N. Gumilyov Eurasian National University and the Kazakhstan branch of the Lomonosov Moscow State University. Improving the level of physical fitness of young people is one of the main tasks of physical education at the university.*

*The article presents an analysis of scientific articles by Kazakhstani authors on the problem of physical fitness of students of various universities of the Republic of Kazakhstan. The results of the study of determining the level of physical fitness of young men of pre-prescription age have been published. This question is relevant, because evaluating and analyzing the results obtained, the teacher has the opportunity to adjust the physical load in the classroom, taking into account the individual approach and the peculiarities of the development of the body. The article also provides practical recommendations for improving physical fitness both in physical education classes at the university and in independent training. The control tests chosen by the authors allow us to assess to a greater extent the strength abilities of first-year students. The obtained results were compared with the normative values of the tests of the First President of the Republic of Kazakhstan, which are the initial standards for determining the physical fitness of the population of the Republic of Kazakhstan.*

*Keywords: physical fitness, physical fitness, control tests, physical culture, physical qualities, strength abilities.*

Теруге 13.06.2022 ж. жіберілді. Басуға 30.06.2022 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

5,65 Мб RAM

Шартты баспа табағы 25,55.

Таралымы 300 дана. Бағасы келісім бойынша.

Компьютерде беттеген З. С. Исакова

Корректоры: А. Р. Омарова

Тапсырыс № 3936

Сдано в набор 13.06.2022 г. Подписано в печать 30.06.2022 г.

Электронное издание

5,65 Мб RAM

Усл.п.л. 25,55. Тираж 300 экз. Цена договорная.

Компьютерная верстка З. С. Исакова

Корректор: А. Р. Омарова

Заказ № 3936

«Toraighyrov University» баспасынан басылып шығарылған

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

«Toraighyrov University» баспасы

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

8 (7182) 67-36-69

e-mail: kereku@tou.edu.kz

vestnik-pedagogic.tou.edu.kz