

С момента включения гандбола 7х7 в программу Олимпийских игр его популярность по всему миру заметно возросла. Прежде всего, значительные изменения в правилах игры, устанавливаемые Международной федерацией гандбола, способствуют развитию. Вторым мощным стимулом служат новые методы подготовки игроков, которые разрабатывают ученые и высококвалифицированные тренеры команд. Исходные правила были довольно простыми и ориентированы на игру среди женщин. Однако со временем игра становилась более сложной. Сегодня гандбол справедливо называется "атлетической игрой", пользующейся популярностью как у мужчин, так и у женщин. Эволюция правил игры представляет собой динамичный творческий процесс, на который влияют совершенствование оборудования, изменение времени проведения матчей и распространение игры по всему миру. Одним из наиболее существенных изменений в современных правилах является возможность для всех полевых игроков выполнять функции и в нападении, и в защите. В отличие от старых правил, где игровая площадка делалась на три зоны: поле одной команды, среднее поле и поле другой команды.

По данным государственной статистической отчетности в Российской Федерации в настоящее время гандболом занимается свыше 107 тысяч человек. 35% от общего количества спортсменов составляют женщины, что является значительным показателем. В Германии же, количество занимающихся гораздо больше. Гандбол - второй по популярности командный вид спорта в стране. Им занимаются 750 тысяч человек.

Гандбол во Франции представляет собой второй по популярности командный вид спорта, согласно статистике, лицензированных игроков на 2019 год насчитывается более 490 998, и более чем 2372 клубов.

Последние годы на территории республики Казахстан отмечается популяризация олимпийского движения. Широкое распространение получает подход, в соответствии с которым основной ценностью обозначенного движения является достижение новых спортивных результатов. Такой подход обуславливает поиск новых источников финансирования и привлечения негосударственных, спонсорских средств для развития массового гандбола.

*Аренов А. В., Сыздыкова С.Ж.,  
Имамалиева Г. Н., Кушмагулова А. К.  
НАО «Медицинский университет Астана»  
НИИ профилактической медицины имени академика Е. Д. Даленова  
г.Астана*

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИЗ ИНДИИ И КАЗАХСТАНА 1 КУРС**

**Введение.** Физическое здоровье является важным показателем жизнедеятельности человека, которое характеризуется рядом морфологических и функциональных свойств организма. Оно отражает общий уровень социально-экономических условий жизни населения, а поскольку студенты являются особой социальной группой, то оценка их здоровья является важной и необходимой. В настоящее время имеются сведения, что уровень физической подготовленности студентов находится на низком уровне. Поэтому сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи является актуальной задачей. В связи с этим целью работы явилось изучение физической подготовленности и здоровья студенток Медицинского университета Астана.

**Актуальность.** Актуальность данной работы обусловлена важностью развития и сохранения физического здоровья студентов. На данный момент по различным данным физическая подготовленность студентов находится на низком уровне. Исходя из этого, данная работа является актуальной, так как позволит проанализировать физическую

подготовленность студентов первого курса из Индии и Казахстана, что в дальнейшем поможет скорректировать расписание занятий физической культурой и спортом.

**Материалы и методы.** В данном исследовании приняли участие 41 студента, занимающихся в основной группе физкультуры (23 студента 1 курса казахского языка и 18 студентов 1 курса иностранного языка). С 22 января по 31 января было проведен опрос, для определения следующих физических качеств: сила, скорость, выносливость. Для оценки показателя силы были взяты следующие упражнения: броски набивного мяча, отжимания на трицепс, приседания с набивным мячом, прыжок в длину, сгибание и разгибание рук (ноги на возвышенности), нижний и верхний пресс, пресс спины, отжимания от скамейки; показателя выносливости: сед углом, прыжки на скакалке, планка; показателя скорости: челночный бег, бег на 100 метров.

**Результаты и обсуждение.** По силовым показателям, которые были оценены с помощью таких нормативов, как “броски набивного мяча”, “отжимания на трицепс”, “приседания с набивным мячом”, “прыжок в длину”, “сгибание и разгибание рук” (ноги на возвышенности), “нижний и верхний пресс”, “пресс спины”, “отжимания от скамейки” студенты казахских групп показали более высокие показатели. Для сравнения максимальный показатель для упражнения “броски набивного мяча” отметили 8,7 % студентов казахских групп, в иностранной группе 0 %.

Показатели выносливости оценивались по следующим нормативам: “сед углом”, “прыжки на скакалке”, “планка”. В данном случае казахские группы показали более высокие результаты. Например, максимальный показатель для норматива “сед углом” отметили 65,2 % студента казахских групп, 50% иностранных групп; “планка” - 60,9% казахские группы, 50 % иностранные.

По показателям скорости казахские группы также получили более высокие показатели. Для примера по нормативу “челночный бег” максимальные показатели получили 52,1 % студентов казахских групп, 50 % иностранных; “бег на 100 метров” - 34,8 % казахские, 25 % иностранные.

**Заключение.** Таким образом, была проведена оценка и сравнение физической подготовленности студентов казахских групп и иностранных групп. Опрос показал, что более высокой физической подготовленностью согласно показателям силы, выносливости и скорости имеют студенты казахских групп.

*Арланұлы А.*

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,  
Оян орта мектеп, Қаратал ауданы  
Жетісу облысы*

## **ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН ШҰҒЫЛДАНУДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ӘЛІППЕСІ**

**Аннотация.** Шынығу - салауатты өмір салтының негізі. Оқушы ерте уақыттан бастап денсаулығын нығайтып жалпы денесінің шынығуына көмектесетін әртүрлі жолдарды іздестіре бастағаны жөн. Қазіргі заманда денені шынықтыру жұмысына көңіл бөле отырып дене тәрбиесінің қосымша құралдары табиғаттың сыртқы күштерінің әсері ауа ваннасы күнге, қыздырыну әртүрлі температурадағы су сияқты тағы басқа әдістер кеңінен қолданылады.

**Тірек сөздер:** Денсаулық, бой жазу жаттығулары, үйлесім

**Аннотация** Закаливание-основа здорового образа жизни. Подростку следует с раннего времени начать искать различные способы, которые помогут укрепить здоровье и закалить организм в целом. В современном мире, уделяя внимание закаливанию организма,