

Это дает право утверждать, что правильная организация тренировочного процесса и рациональная подготовка спортсменов могут свести к минимуму количество случаев спортивного травматизма в целом в спорте и в вольной борьбе в частности.

### Литература

- 1 Башкиров, В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультуры и спорт, 1981. – 224 с.
- 2 Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П. А. Ф. Х. – Киев, Олимпийская литература, 2003. – 470 с.
- 3 Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2005. – 416 с.

УДК 796.011.3-057.84:796

*В. А. Чулков*

### ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-03 02 01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*В статье рассмотрен вопрос касающийся уровня физической подготовленности абитуриентов, которые выполняли нормативные требования спортивного многоборья экзамена «Физическая культура» в 2016 году в УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь. Было выявлено, что уровень общей физической подготовленности у поступающих на дневную форму выше, чем у поступающих на заочную форму обучения.*

Профессиональная деятельность учителя физической культуры и здоровья, наряду со специальными знаниями, умениями, требует высокого уровня развития физических качеств. Поэтому при поступлении в ВУЗ оценивается физическая подготовленность абитуриентов – будущих учителей [1].

В УО «ГГУ имени Ф. Скорины» при поступлении на специальность 1-03 02 01 «Физическая культура» абитуриенты сдают внутренний экзамен по предмету «Физическая культура (выполнение нормативных требований спортивного многоборья)» для определения уровня физической подготовленности. Вузу дано право самостоятельно разрабатывать программу экзамена на основе методических рекомендаций Министерства образования, где рекомендуются контрольные упражнения и критерии оценки результатов (см. таблицы 1, 2) [2].

Программу вступительных испытаний составляют пять контрольных упражнений, определяющих уровень как физической, так и технической подготовленности абитуриента.

Вступительные испытания проводятся в практической форме в виде соревнований в течение двух дней подряд.

В программе первого дня: плавание 50 м.

В программе второго дня: прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки); бег 30 м; бег 1500 м (юноши), бег 1000 м (девушки) [2].

**Цель исследования:** исследовать и определить уровень физической подготовленности абитуриентов, выполнявших нормативные требования спортивного многоборья

экзамена «Физическая культура» в 2016 году в УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь.

Таблица 1 – 10-балльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>										
Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее

Таблица 2 – 10-балльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ</b>										
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
Плавание 50 м (мин, с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее

В соответствии с логикой исследовательской работы на третьем этапе исследования проводился анализ и обобщение уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих на дневную и заочную форму обучения в УО «ГГУ имени Ф. Скорины» в 2016 году общей физической подготовленности.

Количество тестируемых абитуриентов, поступающих на дневную форму составило 104 человека (73 юношей и 31 девушки), и 56 человек на заочную (29 юношей и 27 девушек).

Результат каждого контрольного упражнения оценивался по десятибалльной шкале согласно критериев оценки контрольных упражнений (см. таблицы 1, 2). Для оценки общей физической подготовленности баллы, полученные абитуриентом в каждом

из пяти контрольных упражнений, суммировались для подсчета средней арифметической величины.

По переводной таблице определялась итоговая отметка (см. таблицу 3) [2].

**Результаты исследования.** Уровень общей физической подготовленности у юношей, поступающих на дневную форму выше, чем у юношей, поступающих на заочную форму. У девушек, поступающих на дневную форму обучения уровень общей физической подготовленности гораздо выше, чем у девушек, поступающих на заочную форму (см. таблицу 4).

Таблица 3 – Переводная таблица определения итоговой отметки по предмету «Физическая культура»

Средний балл за 5 контрольных упражнений	Итоговая отметка за вступительные испытания
9,5–10,0	10
8,5–9,4	9
7,5–8,4	8
6,5–7,4	7
5,5–6,4	6
4,5–5,4	5
3,5–4,4	4
2,5–3,4	3
1,5–2,4	2
0,5–1,4	1

Таблица 4 – Уровень общей физической подготовленности

Уровни физической подготовленности	Дневная форма обучения				Заочная форма обучения				Количественная оценка в баллах
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	
	Кол-во отметок		в %		Кол-во отметок		в %		
Ниже минимального уровня, оцениваемого в один балл, отказ от выполнения задания	–	–	–	–	–	–	–	–	0
1. Очень низкий	–	–	–	–	–	–	–	–	1
	–	–	–	–	–	–	–	–	2
2. Низкий	–	1	–	1,4	1	–	3,7	–	3
	1	–	3,2	–	3	–	11,1	–	4
3. Средний	2	2	6,5	2,7	1	2	3,7	6,9	5
	5	7	16,1	9,6	2	3	7,4	10,4	6
4. Высокий	2	14	6,5	19,2	4	3	14,8	10,4	7
	4	16	12,9	21,9	8	9	29,6	31,04	8
5. Очень высокий	10	24	32,3	32,9	5	9	18,6	31,04	9
	7	9	22,6	12,3	3	3	11,1	10,4	10

### Литература

1 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : советский спорт, 2007. – 464 с.

2 Программа вступительных испытаний по физической культуре для абитуриентов факультета физической культуры УО «ГТУ им. Ф. Скорины» 2016 года. – 14 с.