

6. С предложенной концепцией преодоления пандемии, вызванной COVID-19 целесообразно ознакомиться всем заинтересованным в этом, в первую очередь врачам и работникам физической культуры.

Литература

1. Волков В.К., Козлов В.И. Урок здоровья / Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции, вып. 7, Москва: МГСУ, 2014, с. 277–281.

2. Волков В.К., Карасев А.В., Козлов В.И., Крамской С.И. О содержании конструктивной физической культуры / Культура физическая и здоровье современной молодежи: мат. междунар.-мет. конф. / ред. колл. Л.Б. Андриюшенко [и др.]; под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой, Воронеж: ВГПУ, 2018, с. 76–80.

3. Волков В.К., Козлов Ю.В., Струк Ю.В., Якушева О.А. На пути к национальной оздоровительной системе / Культура физическая и здоровье, 2019, № 1, с. 9 – 11.

4. Volkov V.K., Karasev A.V., Kozlov V.I. About the progressive development of modern man. *Materials of the International Conference «Process Management and Scientific Developments»*, Birmingham, United Kingdom, January 16, 2020a, pp. 48 – 54. DOI: 10.34660/IFN.2020.4.52970.

5. Volkov V.K., Molchanov I.V., U.V. Struk U.V. Basic provisions of sanogenetic treatment *Materials of the International Conference «Scientific research of the SCO countries: synergy and integration»*, Beijing, PRC, February 20, 2020b, pp. 153 – 158. DOI 10.34660/INF.2020.25.55696.

6. Временные методические рекомендации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 8 (08.09.2020) / Министерство Здравоохранения Российской Федерации, 2020, 227 с.

7. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд., М.: Советская энциклопедия, 1988, 1600 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Л.А. Глинчикова, И.А. Ребезов, В.И. Калягин, В.В. Кинах
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
г. Калининград, Российская Федерация, e-mail: loraglin@mail.ru

В статье представлены результаты физической подготовленности абитуриентов направления «физическая культура».

Ключевые слова: абитуриенты, двигательная активность, физическая подготовленность, физическая культура.

Существует мнение, что физическое состояние молодежи ежегодно ухудшается, что вызывает некоторые затруднения в обучении по двигательным дисциплинам, в особенности у первокурсников, у которых основное количество спортивных дисциплин по учебному плану приходится на 1 курс. Обучающихся все сложнее становится вовлекать в занятия спортом, не смотря на специфическую направленность их образования, а иногда приходится устранять пробелы в физическом развитии [1, с. 76]. Ежегодно преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спорта изучают результаты испытаний абитуриентов, прошедших вступительные испытания, которые становятся обучающимися 1 курса направления «физическая культура», чтобы на основе исходного уровня поднять уровень их физической подготовленности.

В связи с вышесказанным, целью нашей работы является исследование двигательной подготовленности абитуриентов и поиск путей его повышения.

Мы предполагаем, что, достигнув цели, удастся качественно решать образовательные задачи направления подготовки «физическая культура», поставленные перед высшей школой.

Материал и методы. В исследовании принимают участие преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спорта БФУ им. И. Канта, абитуриенты и обучающиеся направления «физическая культура». Нами использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, анализа, обобщения и математической обработки полученных материалов.

Результаты и их обсуждение. По нашим наблюдениям, спортсменам стало сложнее поступать на направление подготовки «физическая культура», несмотря на то, что физическая подготовленность позволяет им сдать практический экзамен без особого труда, но теоретическая подготовка по предмету биология, являющемуся обязательным для прохождения вступительных испытаний, представляется достаточно сложным процессом для преодоления требуемого рубежа, т.е. получения достаточного количества баллов для участия в конкурсе для поступления в высшее учебное заведение. С момента, когда ввели в качестве вступительных испытаний результаты ЕГЭ по биологии, прошло не одно десятилетие, за это время с одной стороны наблюдается повышение интеллектуального потенциала абитуриентов, с другой стороны – снижение их двигательной активности. Следствием чего является снижение физической подготовленности и возникающие трудности в сдаче практического экзамена, состоящего из двигательных тестов.

Таблица 1 – Контрольные тесты общефизической подготовленности

№ п/п	Тесты	Муж.	Жен.
1	Подтягивание;	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	-	+
2	Прыжки в длину с места	+	+
3	Бег 20 м с хода	+	+
4	«Челночный» бег 6 x 10 м	+	+
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1,5 мин)	+	+
6	Поднимание туловища из положения лежа на животе (1,5 мин)	+	+
7	Гибкость – наклон вперед из положения сидя	+	+
8	Бег, с возможным переходом на ходьбу	3000 м	2000 м

Таблица 2 – Тестируемые качества

№ п/п	Содержание теста	Тестируемое качество
1	Бег: 3000 м, 2000 м с возможным переходом на ходьбу	Общая выносливость
2	1. подтягивание хватом сверху	Силовые способности
	2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	3. поднимание туловища из положения лежа на животе	
	4. поднимание туловища из положения лежа на спине	
3	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества
4	Наклон вперед из положения сидя	Гибкость
5	Бег 20 м с ходу	Абсолютная скорость
6	«Челночный» бег 6 x 10 м	Координационные способности

Мы наблюдали в течение четырех лет за уровнем физической подготовленности абитуриентов направления «физическая культура» и выявили следующие результаты (таблицы 3, 4).

Программа вступительных испытаний на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, квалификация (степень) бакалавр Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта включает такие формы, как контрольные тесты общефизической подготовленности, так и тесты проверяющие уровень: общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей, гибкости, абсолютной скорости, координационных способностей. Тестовые задания по тестированию вышеназванных качеств, приведены в следующих таблицах [3, С. 3].

Тестирование по приведенным тестовым заданиям проводилось на легкоатлетическом стадионе и в гимнастическом зале. Количество тестируемых абитуриентов ежегодно отличается. Приведем средние показатели результатов тестирования абитуриентов из сводных протоколов вступительных испытаний по направлению «физическая культура» за четыре года с 2016 по 2019 гг. В 2020 году из-за сложившейся эпидемиологической обстановки не было возможности тестировать абитуриентов для установления уровня физической подготовленности, т.к. программа вступительных экзамена была изменена в сторону теоретической подготовки.

Таблица 3 – Средние показатели общефизической подготовленности (юноши)

Год поступления	Бег 20 м с ходу, сек	«Челночный» бег 6 x 10 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Бег: 3000 м, мин.	Наклон вперед из положения сидя, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на животе, кол-во раз	Подтягивание хватом сверху, кол-во раз
2019	2,31	17,8	248	12,85	25	67	101	13
2018	2,29	17,6	239,6	12,76	19	62	82	13
2017	2,16	15,7	259	12,53	15	50	68	14
2016	2,33	15,8	256,5	13,71	21	61	81	12

Таблица 4 – Средние показатели общефизической подготовленности (девушки)

Год поступления	Бег 20 м с ходу, сек	«Челночный» бег 6 x 10 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Бег: 2000 м, мин	Наклон вперед из положения сидя, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на животе, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
2019	2,67	18,7	190,4	8,80	26	44	80	26
2018	2,89	18,9	188,8	9,58	21	47	62	26
2017	2,70	17,4	192	10,06	20	53	74	34
2016	2,71	17,41	205	10,04	22	51	81	28

Как видно из приведенных в таблицах данных, существенных сдвигов уровня физической подготовленности за последние четыре года у абитуриентов не наблюдается,

как у юношей, так и у девушек. Однако, надо учитывать, что в таблицах приведены средние показатели без вариации. Если рассматривать показатели по отдельным видам тестовых заданий, то данные значительно отличаются. Можно наблюдать, что у юношей результаты по скоростно-силовой подготовленности выше, девушки, в свою очередь, показывают более высокий результат в гибкости. Индивидуальный анализ показывает значительную вариацию. Приведенные данные не отражают общее количество баллов, индивидуально набираемых каждым абитуриентом для участия в рейтинге, которое также имеет значительные различия.

Мы считаем, что современное состояние проблемы подготовки абитуриентов к поступлению в вуз на направление подготовки «физическая культура» требует разработки таких методик, которые позволят повысить уровень физических качеств с помощью регуляции двигательной активности, т.к. «...полное развитие организма возможно лишь при условии максимального удовлетворения его биологической потребности в движении. Если это условие не выполняется, то неизбежно возникают дефекты физического развития» [2, С. 22].

Заключение. По данным анализа тестирования абитуриентов можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности абитуриентов нельзя однозначно считать высоким или низким, т.к. средние данные отличаются высокой вариацией. Но очевидно, что уровень физической подготовленности школьников Калининграда и области за последние четыре года значительно не снижался.

В настоящее время исследование продолжается. Результаты исследования по данной теме мы надеемся представить на очередных конференциях.

Литература

1. Довбыш В.И. Физическое состояние вчерашних абитуриентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Издательство: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины (Харьков). – 2006. № 1. – С. 75 – 82.
2. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.
3. Программа вступительных испытаний на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Квалификация (степень) бакалавр. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2019.

МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

К.В. Голощанова, О.Н. Малах***

***Витебское государственное училище олимпийского резерва,**

****Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,**

Республика Беларусь, e-mail: malaholga1@gmail.com

Объектом исследования являются спортсмены, занимающиеся конькобежным спортом, в возрасте от 13 до 23 лет. Было установлено, что изменения показателей сердца зависят от типа физической нагрузки. При адекватной нагрузке к 23 годам у спортсменов с преимущественной направленностью тренировочного процесса, как на выносливость, так и на скорость примерно одинаковые показатели изменения миокарда, но у стайеров они более выражены. Изменение геометрии сердца происходит быстрее под влиянием физических нагрузок на выносливость. Тренировочные нагрузки и у спринтеров, и у стайеров приводят к умеренной дилатации полости левого желудочка.

Ключевые слова: эхокардиографические показатели, гипертрофия миокарда левого желудочка, стайеры, спринтеры.