

пользы необходимо ответственно подходить к использованию фиджитал-спорта, сочетая его с традиционными видами физической активности, следя за своим здоровьем и избегая чрезмерного погружения в виртуальную реальность.

### **Список источников**

1. Всероссийский этап Первого Чемпионата по фиджитал-спорту в дисциплине фиджитал-хоккей / [Электронный ресурс] // phygitalsport.ru [сайт]. – URL: <https://phygitalsport.ru/event/vserossijskij-etal-pervogo-championata-po-fidzhital-sportu-v-discipline-fidzhital-hokkej/> (дата обращения 28.11.2024).
2. Всё о фиджитал-спорте – история создания, сравнения с киберспортом и перспективы / [Электронный ресурс] // sport24 : [сайт]. – URL: <https://sport24.ru/igrybuduscheho/article-592325-vse-o-fidzhital-sporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy> (дата обращения: 28.11.2024).
3. Дурдыева Дж., Гулмяммедова Б., Нурмухамедов С. Влияние фиджитал спорта на здоровье и физическую активность // Журнал Всемирный ученый. – 2024. – URL <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fidzhital-sporta-na-zdorovie-i-fizicheskuyu-aktivnost> (дата обращения: 29.11.2024).

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК В РАМКАХ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ГФОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*ВАНИФАТЬЕВА Т.М., старший преподаватель, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассмотрены и проанализированы результаты сдачи нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь студентками кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». На основании полученных данных дана оценка уровня физической подготовленности девушек.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительного комплекс Республики Беларусь; результаты; студентки; нормативы; физическая подготовленность

В настоящее время остро стоит вопрос роста заболеваемости, ухудшения здоровья и снижения уровня физической подготовленности молодежи. Причинами этих явлений является малоподвижный образ жизни, распространение вредных привычек, несбалансированное питание, влияние стресса и других факторов. Физически здоровое общество является одним из важнейших фактором устойчивого социально-экономического развития страны.

С целью развития физической культуры и спорта, оздоровления и физического воспитания населения, формирования здорового образа жизни в Республике Беларусь был введен Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО). Комплекс ГТО состоит из 6 ступеней, основанных на возрастных различиях: I ступень для детей 6-10 лет, II ступень для детей 11-16 лет, III ступень для девушек и юношей 17-18 лет, IV ступень для граждан 19-22 лет, V ступень для граждан 23-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, VI ступень для граждан 50-59 лет и старше. В зависимости от возраста в каждой ступени поставлены свои цели и задачи. В частности, формирование начального и базового уровня физической культуры; формирование интереса к занятиям физической культурой и ее совершенствование с учетом физической подготовки к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь, профессиональной деятельности, дифференцированной профессионально-прикладной направленности. При выполнении нормативов, предусмотренных комплексом ГТО, на официальных спортивно-массовых мероприятиях, вручается нагрудный знак золотого достоинства (при условии получения оценки по каждому нормативу не ниже 9 баллов), серебренного достоинства (не ниже 7 баллов) или бронзового достоинства (не ниже 5 баллов) [1].

С **целью** определения уровня физической подготовленности студентов женского пола БГУФК кафедры велосипедного, конькобежного и конного

спорта, был проведен анализ результатов девушек III и IV ступеней (17-18 и 19-22 лет соответственно).

В работе использовались следующие **методы** исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Весной 2024 года студенты учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» сдавали нормативы комплекса ГТО. Для оценки уровня качества физических качеств девушек были использованы следующие контрольные тесты: скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места, см; гибкости – наклон вперед из исходного положения сидя, см; силовых способностей – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз; поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз; координационных способностей – челночный бег 4х9 м, с; скоростных способностей – бег 30 м, с; общей выносливости – бег 1500 м, мин.

Полученные данные выявили проблемные аспекты в развитии основных физических качеств студенток кафедры.

Так, результаты тестирования показали, что наибольшую сложность у девушек вызывает норматив в беге на 1500 метров, указывающий на низкий уровень развития общей выносливости. Лишь 7,7 % студенток в возрастной категории 17-18 лет выполнили данное упражнение на высоком уровне и 16,6 % – в категории 19-22 лет (рисунок 1).

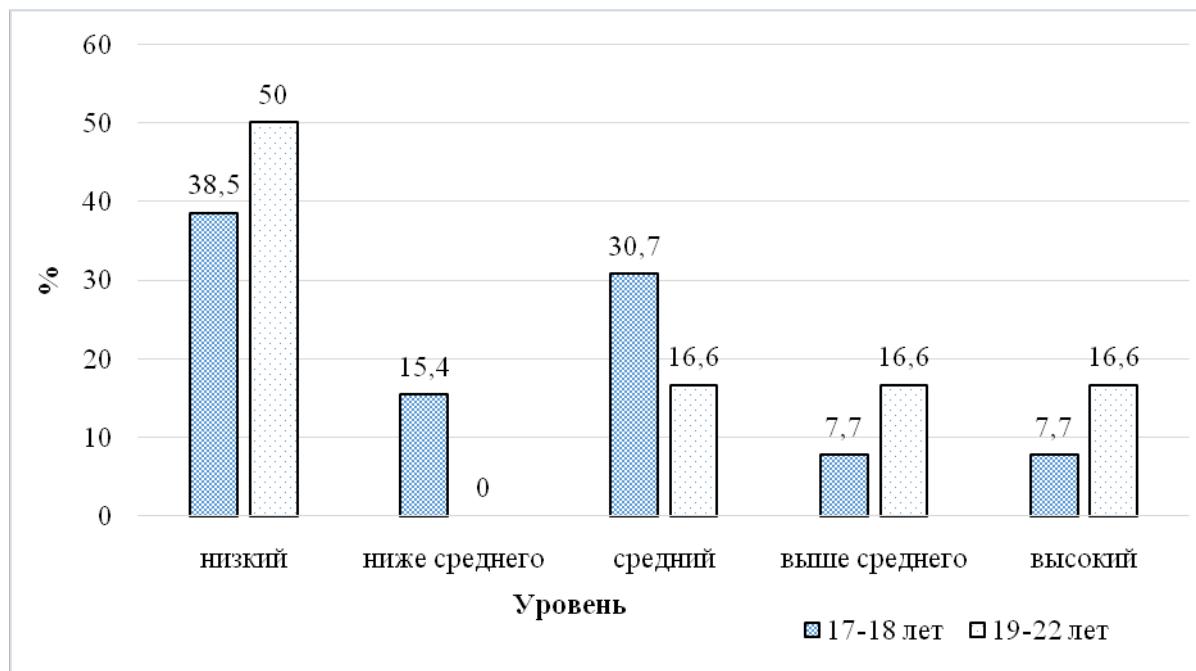


Рисунок 1 – Показатели общей выносливости (бег 1500 метров)

Существует мнение, что норматив у девушек 17-18 лет III ступени в беге на 1500 метров завышен. Так, согласно постановлению О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне», девушкам 17-18 лет на высший балл необходимо 1500 метров преодолеть за 4,52 и менее, а девушкам 19-22 лет за 6,30 и менее. В то время как лучший результат Республиканской универсиады-2024 по легкой атлетике у девушек составляет 4,45 [2].

Анализируя результаты тестирования студенток кафедры в прыжке в длину с места, можно сделать вывод о высоком уровне развития скоростно-силовых качеств: 41,2 % девушек 17-18 лет и 56,2 % девушек 19-22 лет успешно справились с нормативными требованиями, получив за этот тест 9 и 10 баллов. Полученные показатели представлены на рисунке 2.

Студентки также продемонстрировали высокий уровень развития гибкости при сдаче норматива наклон вперед из исходного положения сидя. Наивысшие показатели продемонстрировали 43,75 % девушек III ступени и 56,25 % IV ступеней (рисунок 3).

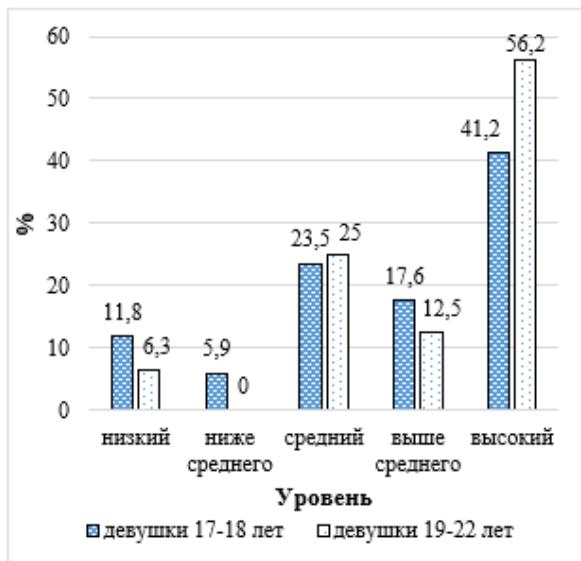


Рисунок 2 – Показатели скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места)

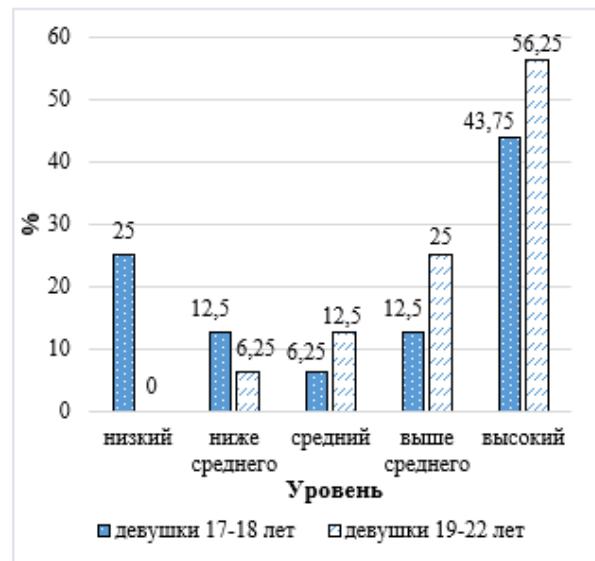


Рисунок 3 – Показатели гибкости (наклон вперед из исходного положения сидя)

Уровень скоростных способностей определяли с помощью норматива бег 30 метров. Полученные данные позволили констатировать, что большинство девушек III и IV ступеней выполнили данный тест на среднем и выше среднего (рисунок 4).

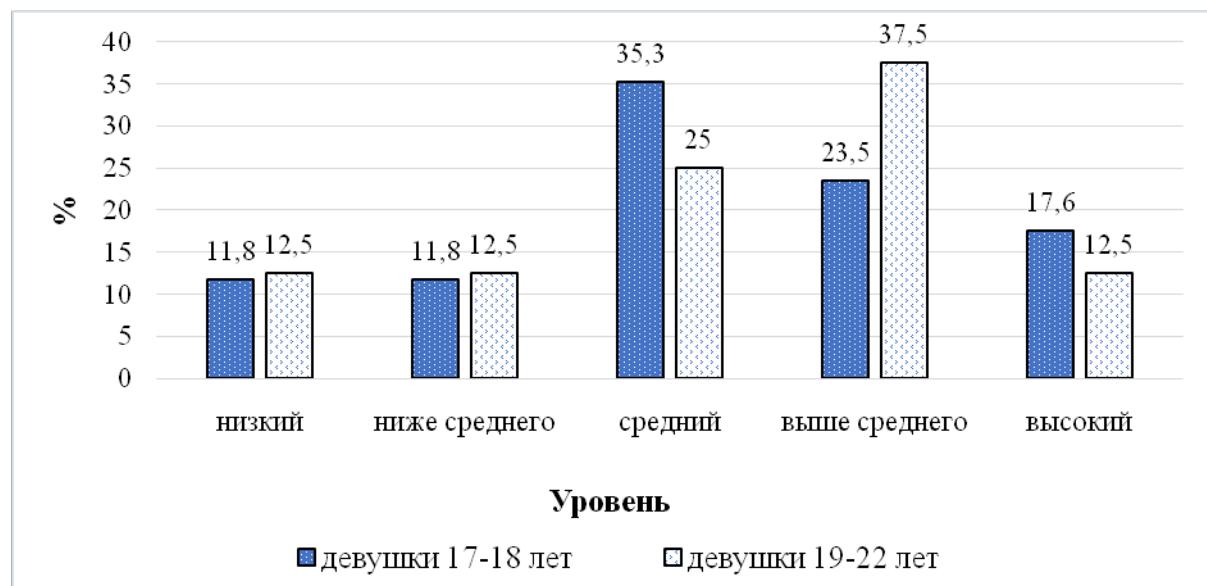


Рисунок 4 – Показатели скоростных способностей (бег 30 метров)

Результаты тестирования в поднимании туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, а также сгибание и разгибание рук в упоре лежа свидетель-

ствуют о высоком уровне развития силовых способностей студенток кафедры обеих возрастных категорий (рисунок 5,6). Из всех девушек 17-18 и 19-22 лет 35,3 % и 31,25 % соответственно выполнили норматив на 9-10 баллов. Но стоит отметить, что 29,4 % студенток III ступени справились с тестом на низком уровне.

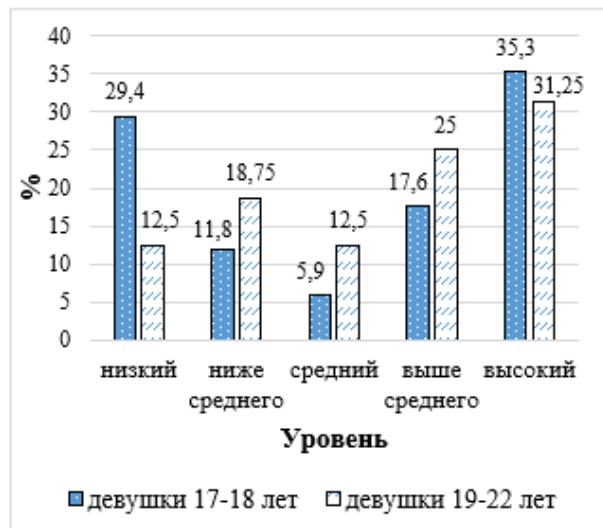


Рисунок 5 – Показатели силовых способностей (поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд)

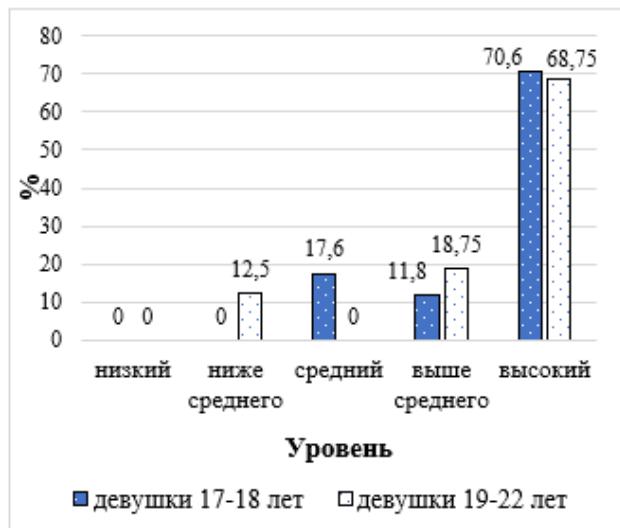


Рисунок 6 – Показатели силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

Оценка результатов в челночном беге 4x9 метров позволяет говорить о том, что девушки 19-22 лет имеют высокий (43,75 %) и выше среднего уровень (25 %) координационных способностей. Девушки 17-18 лет показали средний (29,4 %), выше среднего (23,5 %) и высокий (23,5 %) уровни практически в одинаковых пропорциях (рисунок 7).

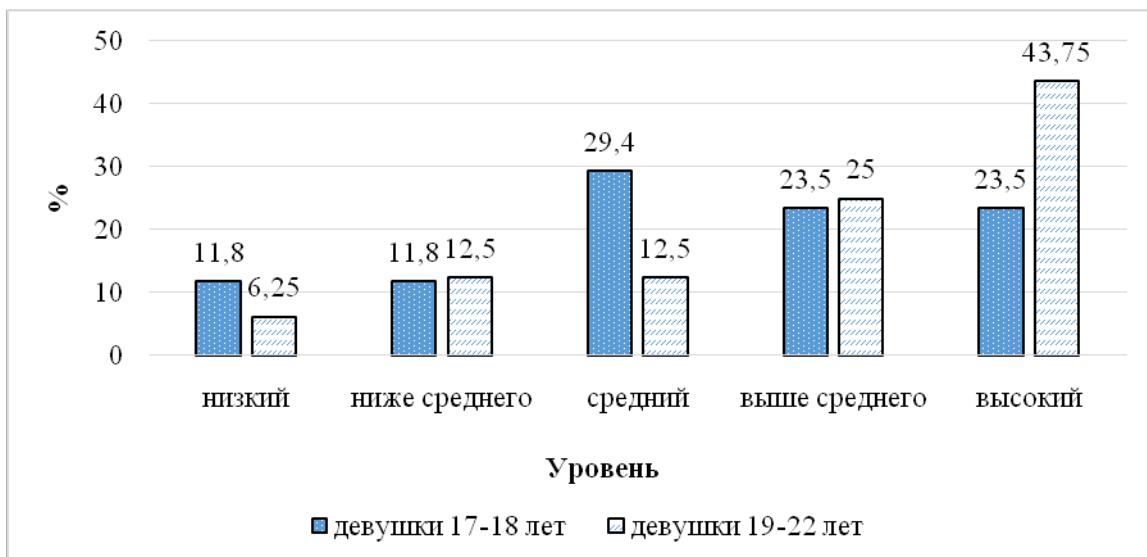


Рисунок 7 – Показатели координационных способностей (челночный бег 4x9 метров)

Стоит отметить, что только 41,2 % девушек в возрасте 17-18 лет удалось получить нагрудные значки различного достоинства, среди девушек 19-22 лет этот показатель еще ниже и составил лишь 18,75 %.

**Выводы.** Результаты исследования позволяют полагать, что физическая подготовленность студенток кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» в большинстве своем находится на достаточно высоком уровне. Однако, отсутствие комплексной подготовки не позволяет девушкам достигать равных результатов в выполнении всех нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» и получать значки различного достоинства.

В заключении, мы рекомендуем, в рамках учебно-тренировочных занятий «Повышение спортивного мастерства» в большей степени уделять внимание укреплению общей физической подготовки и акцентировать внимание на всестороннем развитии двигательных качеств, что позволит не только успешно выполнять нормативы ГФОК, но и достигать высоких результатов в спорте.

## Список источников

1. Постановление о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2023.
2. Мишурा, Д. В. Анализ результатов физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» / Д. В. Мишурा // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. Науч. Конгр., Минск, 14–15 окт. 2024 г. : в 3 ч. / Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – Ч. 2. – С. 187-190.

## РАЗВИТИЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*АБОЛЕШЕВА В.В., Кемеровский государственный университет, г. Кемерово,  
Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальной проблеме развития спорта в условиях международных санкций, анализу последствий ограничительных мер для различных аспектов спортивной деятельности, таких как участие в международных соревнованиях, создание новых спортивных соревнований и развитие спортивной инфраструктуры.

**Ключевые слова:** спорт, спортивные соревнования, международные санкции

**Актуальность.** Актуальность исследования обусловлена возрастающим количеством геополитических конфликтов и вводимых в связи с ними международных санкций, которые оказывают значительное воздействие на различные сферы жизни Российской Федерации, включая спорт. Анализ