

Заключение. Таким образом, главное преимущество предлагаемой концепции спартакиады - квеста заключается в обеспечении масштаба мероприятия. Глобальность и принцип командной работы привлекает молодежь, которая стремится расширить свой круг общения или просто провести время с близкими друзьями.

Будущее оздоровления молодежи, очевидно, лежит в плоскости создания интегрированных, социально-насыщенных и технологичных форматов. Предложенная модель спартакиады - квеста представляет собой объединение уже не менее успешных практик группового взаимодействия и отвечает ключевым запросам современной молодежи: в социализации, геймификации, многозадачности и уникальном опыте. Это не отмена традиционных марафонов или тренировок, а их логичное развитие и интеграция в новый, более комплексный продукт.

Внедрение подобных мероприятий в практику работы вузов, молодежных центров и муниципалитетов может стать мощным инструментом системного оздоровления и формирования новой культуры здоровья, основанной на принципах сообщества и взаимной поддержки молодого поколения.

Литература

1. Лядова, А. В. Здоровьесбережение в представлениях студентов: особенности и факторы формирования / А. В. Лядова // Высшее образование в России. 2024. – Т. 33, № 8-9. – С. 140–160.
2. Маркова, Н. В. Здоровье студенческой молодёжи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С. Г. Рютин // Современные научные технологии. – 2020. – № 3. – С. 168–172.
3. Перова, Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.
4. Попова, С. Ю. Социальная активность молодежи: состояние проблемы и перспективы развития / С. Ю. Попова, А. В. Селезнева // Образование личности. – 2018. – № 2. – С. 96–103.

УДК 796.8/796.012.1

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

В.Н. Чернова, О.М. Бубненкова

Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация
e-mail: olabuma@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с оценкой общей физической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо, различной квалификации и пола. Проведенное контрольно-педагогическое тестирование показало слабые стороны подготовки спортсменов, что можно использовать при планировании тренировочного процесса, при подготовке к основным соревнованиям и вносить своевременные корректизы в процесс совершенствования двигательных способностей.

Ключевые слова: дзюдоисты, квалифицированные спортсмены, общая физическая подготовка, лица мужского и женского пола.

INDICATORS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED JUDOISTS

V.N. Chernova, O.M. Bubnenkova

Smolensk State University of Sports, Russian Federation

Abstract. The article discusses issues related to the assessment of general physical training of athletes engaged in judo, of various qualifications and gender. The conducted control and pedagogical testing revealed the weaknesses in the training of athletes, which can be used in the planning of the training process, in preparation for the main competitions, and to make timely adjustments to the process of improving motor abilities.

Keywords: judo athletes, qualified athletes, general physical training, male and female athletes.

Физическая подготовка как одна из важнейших составляющих спортивной тренировки ориентирована на развитие различных двигательных качеств спортсмена, среди которых – сила, скоростные и координационные способности, выносливость, гибкость. Оптимальное построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных качеств спортсмена. При этом достижение высоких показателей двигательных качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности [2, с. 29-34].

Единоборства относятся к числу видов спорта, в котором уровень физической подготовки спортсменов, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из основных и весомых факторов, определяющих успех процесса спортивного совершенствования. Чтобы выигрывать, необходимо не только владеть высокой техникой исполнения, нужно постоянно наращивать сложность выполняемых элементов и упражнений, которые предъявляют высокие требования к двигательным способностям спортсменов. Говоря о врожденных задатах, на основе которых достигается определенный уровень технической подготовленности борца, имеют в виду генетически обусловленные двигательные способности. Их совершенствование направлено на формирование ограниченного числа двигательных навыков, необходимых двигательных умений и ознакомление с возможно большим количеством движений [1, с. 197-201].

Физические способности очень важны в единоборствах, так как они помогают наиболее точно выполнять бросок, захват, помогают борцу ориентироваться в любой плоскости [3, с. 100-113].

Цель исследования – определить показатели общей физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.

Предмет исследования – показатели общей физической подготовленности спортсменов, участвующих в эксперименте.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 79 единоборцев различной квалификации и пола. Основными методами исследования были: анализ научно-методической литературы по теме исследования, контрольно-педагогические испытания (тесты), математико-статистические методы.

Физическую подготовленность спортсменов, участвующих в эксперименте оценивали по результатам контрольно-педагогических испытаний, по нормативам общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и на этап высшего спортивного мастерства, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» [4, приложение 8,9].

Общую физическую подготовленность спортивных единоборцев оценивали по трем тестам: подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчин) на низкой перекладине (женщин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Кроме названных тестов, характеризующих развитие силовых способностей и гибкости, мы для определения скоростно-силовых способностей использовали сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование общей физической подготовленности дзюдоистов мужского и женского пола различной квалификации позволило провести сравнительный анализ и внести корректировки в тренировочный процесс (следующий этап изучения). Результаты тестов, характеризующие развитие общей физической подготовленности обследуемых спортсменов, приводятся в таблице 1.

При сравнении полученных результатов с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» установили, что по всем трем тестам они превосходят нормативные.

У дзюдоистов мужчин в подтягивании на высокой перекладине средние результаты составили $20,39 \pm 1,16$ раз при нормативе 14 раз. У дзюдоистов женщин в подтягивании на низкой перекладине средние результаты ($21,23 \pm 1,27$ раз) были значительно выше нормативных (15 раз). Средние результаты в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у всех

единоборцев (борцов мужчин – 24 раза, женщин – 19 раз) превосходят нормативные больше чем в два раза.

Аналогичная картина наблюдается и с результатами упражнения «наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье».

Сравнительный межгрупповой анализ результатов тестов, характеризующих развитие общей физической подготовленности выявил достоверность различий по результатам сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу за 20 с, у мужчин борцов и женщин, а в упражнении «наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье» у борцов-женщин результаты достоверно больше, чем у борцов-мужчин.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности спортсменов-единоборцев, участвующих в исследовании

Показатели	Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с, раз	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье, см
Борцы-дзюдоисты, мужчины (n=57)				
X	20,39	57,00	25,20	12,79
±σ	4,01	6,53	3,25	3,61
±m	1,16	1,89	0,94	1,04
V%	19,70	11,50	12,90	28,20
Борцы-дзюдоисты, женщины (n=22)				
X	21,23	44,23	20,60	17,41
±σ	4,39	7,39	3,08	2,95
±m	1,27	2,13	0,89	0,85
V%	20,70	16,70	15,00	17,00
Достоверность различий между дзюдоистами мужчинами и женщинами				
t	0,488	4,484	3,554	3,440
p	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001

Участники наших исследований, показали высокие результаты во всех тестах. Несмотря на относительную простоту и доступность, данные тесты позволяют с достаточной точностью оценивать гибкость, силовую и скоростно-силовую подготовленность спортивных единоборцев разной квалификации и возраста. Однако при выполнении данных тестов, чаще всего, учитываются небольшое количество простых показателей (величина наклона и количество подтягиваний и отжиманий), что снижает их информативную ценность. Для повышения информативности тестов при оценке скоростно-силовой подготовленности следует учитывать мощность, развивающую спортсменами при выполнении тестовых заданий.

При сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу за 20 с дзюдоисты в среднем достигли результата в $25,2 \pm 0,94$ раза, женщины выполнили это задание в среднем $20,6 \pm 0,89$ раз. Полученные результаты могут оцениваться, как высокие.

Сравнительный анализ внутригрупповых результатов тестирования, в зависимости от спортивной квалификации, показал, что у мастеров спорта (мужчины) результаты в подтягиваниях на высокой перекладине достоверно выше, чем у кандидатов в мастера спорта и у борцов 1-2 разряда и у КМС достоверно больше, чем у дзюдоистов 1-2 разряда. Результаты МС и КМС в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу достоверно больше, чем у спортсменов 1-2 разряда. Достоверность различий выявлена и в результате наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье у МС и КМС и у МС и борцов 1-2 разрядов.

Анализ результатов подтягивания из виса на низкой перекладине и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу дзюдоистов женщин, выявил достоверность различий между результатами МС и КМС и между КМС и спортсменками 1-2 разряда. А также результаты в наклоне

вперед, из положения, стоя на гимнастической скамье у КМС достоверно больше, чем у спортсменок 1-2 разряда.

При сравнении полученных результатов обследованных борцов с нормами Федерального стандарта по спортивным единоборствам и по дзюдо установлено, что у всех МС и КМС результаты выше нормативных, у борцов 1-2 разряда лишь у 5-7 % результаты ниже нормативных. Но при сравнении результатов тестов борцов с модельными показателями было установлено, что у дзюдоистов мужчин уровень развития общей физической подготовленности ниже модельного уровня (таблица 2).

Так, по показателям челночного бега результат дзюдоистов-мужчин, имеющих квалификацию МС РФ, ниже модельного на 0,43 с, в прыжке в длину с места на 11,8 см, что может говорить о необходимости включать в тренировочный процесс больше упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей. У представителей с квалификацией КМС результаты также ниже имеющихся модельных норм на 0,08 с и 19,6 см, соответственно.

Таблица 2 – Результаты тестов дзюдоистов мужчин и нормы модельного уровня спортивных единоборцев различной спортивной квалификации

Тесты	МС		КМС		1-2 разряд	
	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма	Результат
Челночный бег 3x10, с	5,77-6,02	6,45	6,60-6,38	6,68	6,81-7,28	7,29
Прыжок в длину с места, см	252,00-258,00	240,20	245,00-252,00	225,40	211,00-235,00	209,70

Сравнивая результаты тестов женщин дзюдоисток с нормами модельного уровня установлено, что спортсменки, как и представители мужского пола различной квалификации имеют недостаточный уровень общей физической подготовленности в соответствии с модельными требованиями (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестов дзюдоистов женщин и нормы модельного уровня спортивных единоборцев различной спортивной квалификации

Тесты	МС		КМС		1-2 разряд	
	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма	Результат
Челночный бег 3x10, м	5,77-6,02	7,30	6,60-6,38	7,88	6,81-7,28	8,08
Прыжок в длину с места, см	252,00-258,00	191,60	245,00-252,00	174,00	211,00-235,00	165,00

Из таблицы 3 видно, что координационные способности лиц женского пола на 1,28 с не соответствуют нормам для мастеров спорта. Показатели прыжка в длину с места этой же группы дзюдоисток в среднем не достигают нижней границы нормы модельных значений на 60,4 см. у представительниц, имеющих квалификацию КМС по данным челночного бега, результат ниже на 1,28 с, результат прыжка на 71 см хуже табличных значений. Ощущается острая нехватка упражнений для развития соответствующих способностей лиц мужского и женского пола, занимающихся спортивными единоборствами.

Заключение. Следует отметить, что общая физическая подготовленность спортивных единоборцев находится на хорошем уровне, результаты проведенных тестов выше нормативов, указанных в Федеральном стандарте по спортивным единоборствам (дзюдо). Но на наш взгляд для оценки уровня развития двигательно-координационных способностей для спортивных единоборцев недостаточно одного теста – челночный бег 3x10 м. Кроме всего прочего, для оценки скоростно-силовых, координационных способностей спортивных единоборцев различной спортивной квалификации, пола и возраста следует определять относительную мощность (в пересчете на килограмм веса тела), развивающую спортсменами при выполнении тестовых заданий динамического характера и целесообразно сформировать нормативные оценки для определения

уровня общей физической подготовленности спортивных единоборцев. Дальнейшее исследование предполагает разработку эксклюзивной индивидуализированной комплексной методики подготовки дзюдоистов различной квалификации для совершенствования двигательно-координационных способностей и улучшения результативности соревновательной деятельности данного вида спорта.

Литература

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
2. Лосев, В.А. Спортивные единоборства: курс лекций: в 3 ч. / В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – Ч.3. – 70 с.
3. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография / В. Г. Пашинцев. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876429> (дата обращения: 19.12.22).

УДК 378.172

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Д.О. Шабеко, О.Н. Малах, Д.В. Иванова

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: dshabeko5@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается роль социальных сетей в популяризации Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК) Республики Беларусь среди студенческой молодежи. Эмпирическую основу исследования составил анкетный опрос студентов учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» ($n=100$). Результаты показали высокий уровень осведомленности респондентов о ГФОК (87 %), при этом основным источником информации является Интернет (67 %). Установлено, что социальные сети, в частности Instagram, являются доминирующим каналом получения информации и мощным мотивационным инструментом – 84 % респондентов отмечают их положительное влияние на желание участвовать в сдаче нормативов. Студенты демонстрируют высокую готовность к участию (77 %) и заинтересованы в практическом визуальном контенте.

Ключевые слова: социальные сети, студенты, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, нормативы, мотивация, цифровые технологии.

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE POPULARIZATION OF THE STATE SPORTS AND RECREATION COMPLEX OF THE REPUBLIC OF BELARUS

D.O. Shabeko, O.N. Malakh, D.V. Ivanova

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The article examines the role of social networks in the popularization of the State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus among students. The empirical basis of the study was a questionnaire survey of students of the Vitebsk State University named after P.M. Masherov ($n=100$). The results showed a high level of awareness of respondents about the GFK (87 %), with the Internet being the main source of information (67 %). It was found that social networks, in particular Instagram, are the dominant channel for obtaining information and a powerful