

УДК 796.093.6

**ДИНАМИКА ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ  
БЕЛОРУССКО РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ПО ЗИМНЕМУ МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ»**

**Д. Н. САМУЙЛОВ, В. Ф. ПИСАРЕНКО, Н. А. ПЕРЕЦ**  
Белорусско-Российский университет  
Могилев, Беларусь

Зимнее многоборье «Здоровье» является физкультурно-спортивным комплексным многоборьем, способствующим разностороннему физическому развитию обучающихся через занятия видами физических упражнений, входящих в его состав.

Зимнее многоборье «Здоровье» является правопреемником норм «Готов к труду и обороне» (ГТО), известных ранее как система оценки физических возможностей занимающихся, и включает лыжные гонки, силовую гимнастику, прыжок в длину с места и стрельбу [1].

В Белорусско-Российском университете более 20 лет активно развивается многоборье «Здоровье». Подготовку спортсменов осуществляет доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» В. Ф. Писаренко.

В рамках Универсиады Республики Беларусь (Универсиады) проводятся соревнования по зимнему многоборью «Здоровье» среди высших учебных заведений [2].

На Универсиаде последние годы сборная команда университета по зимнему многоборью «Здоровье» показывает значительные успехи, занимая призовые места как в общекомандном, так и в личном первенствах (табл. 1).

Табл. 1. Результаты выступлений сборной команды университета

Год	Общекомандное место	Личное первенство
2017	II	Среди девушек К. Усович – I место
2018	II	Среди юношей Д. Богомолов – I место; среди девушек К. Усович – I место
2019	II	Среди юношей Д. Богомолов – II место; среди девушек Д. Наумчик – I место
2020	II	Среди юношей Д. Богомолов – I место; среди девушек Д. Наумчик – I место; А. Стаблецкая – III место
2021	I	Среди юношей Д. Богомолов – I место; Г. Воробьев – II место; среди девушек Д. Наумчик – I место; А. Стаблецкая – II место

Анализируя табл. 1, следует отметить положительную динамику и значительные достижения сборной команды университета, а также отдельных спортсменов, показывающих высокие результаты [3].

Достаточно тяжело обеспечить одновременную подготовку спортсменов по нескольким видам спорта, затрагивающим различные группы мышц. Лыжные гонки требуют развития выносливости, силовая гимнастика и прыжок в длину с места – силовой и скоростно-силовой подготовки, стрельба – статической тренировки. В последние годы особенно сложно было обеспечить лыжную подготовку спортсменов из-за отсутствия зимой снежного покрова. Несмотря на это, высококвалифицированная работа тренера позволила спортсменам ежегодно занимать призовые места как в отдельных видах зимнего многоборья «Здоровье», так и в общекомандном первенстве.

Считаем, что достижения сборной команды Белорусско-Российского университета в зимнем многоборье «Здоровье» напрямую связаны с отбором спортсменов в команду, эффективным, научно обоснованным тренировочным процессом, базирующимся на индивидуальном подходе к спортсменам с учетом их физических и психологических особенностей [4].

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Мальшева, Е. А.** Формирование ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни / Е. А. Мальшева, Д. Н. Самуйлов, О. Н. Казаченак // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф., Могилев, 26–27 апр. 2018 г. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 460–461.

2. **Писаренко, В. Ф.** Влияние внешних факторов на результаты стрельбы в многоборье «Здоровье» / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, Е. А. Мальшева // Весн. Магілёўскага дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2021. – № 2 (58). – С. 68–73.

3. Динамика физиологических показателей студентов, занимающихся физической культурой / Д. Н. Самуйлов [и др.] / Человек и окружающая среда: IX Всерос. молодежная науч. конф., посвящ. 100-летию Респ. Коми, Сыктывкар, 22–24 апр. 2021 г.: сб. докл. – Сыктывкар: Сыктывкарский гос. ун-т им. Питирима Сорокина, 2021. – С. 72–75.

4. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов [и др.] // Изв. Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.