

## СТРУКТУРА ИНТЕРЕСОВ СТУДентОК В ВЫБОРЕ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

*Гайсенкович Е.Н., Хижевский О.В., Мацкевич О.Н.  
г. Минск, Республика Беларусь*

In the article structure of interests of students is presented in choice of facilities of power preparation of complex influence

В результате математического анализа социологического анкетного опроса студенток различных областных центров и г.Минска были изучены потребности девушек к занятиям по физическому воспитанию в группах ОФП с силовой направленностью. В данном конкретном случае определялся выбор средств силовой подготовки комплексного воздействия.

Результаты анкетного опроса представлены на рис.1. Полученные закономерности свидетельствуют о том, что задачи силовой подготовки комплексного воздействия на организм, студентки хотели бы решать в первую очередь с помощью средств РГ (в пределах 24,1–35,9 %), за исключением г. Минска, где средства ГАР доминируют перед средствами РГ (соответственно 36 % против 27,9 %). Следует также отметить, что и средствам круговой тренировки придается большое значение (в пределах 26–29,3 %).

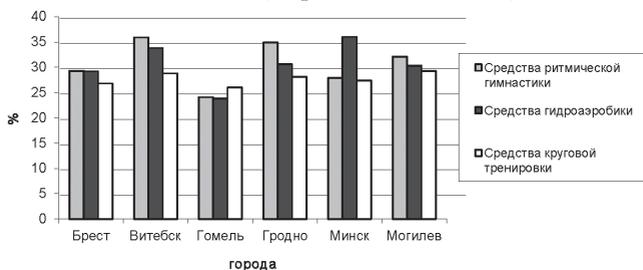


Рис. 1 – Структура физкультурно-оздоровительных интересов студенток УВО в выборе средств силовой подготовки комплексного воздействия с учетом их учебы

Среди регионов у студенток пользуются популярностью следующие средства комплексного воздействия: РГ – г. Витебск, Гродно, Могилев (соответственно 35,9 %, 34,9 % и 32,1 %); ГАР г. Минск (36 %); КТ – г. Гомель (26 %). Мотивационная потребность по всем трем средствам комплексного воздействия имело место у студенток гг.Витебска и Гродно (РГ – соответственно 35,9 и 34,9 %; ГАР – соответственно 33,8 и 30,6 %; КТ – соответственно 28,8 и 28,1 %). Наименьшими значениями отмечены интересы студенток г. Гомеля (соответственно 24,1 %, 23,8 % и 26 %).

Сравнение полученных данных с данными, полученными другими исследователями в большинстве случаев подтверждаются. Так, мотивация у студенток г. Витебска и Гродно к использованию средств РГ подтверждена в материалах исследования, представленных многочисленными авторами. Данные (по средству ГАР) получены нами впервые.

Средства круговой тренировки, по данным специалистов и содержанию программ физического воспитания студентов УВО, имеют большую популярность среди студентов, в том числе и среди женского контингента.

Специалистами указано, что средства РГ, прежде всего, решают проблему развития силовых способностей для мышц нижних конечностей, связанных с большой динамикой передвижений занимающихся, средства ГАР – для мышц верхних и нижних конечностей и средства КТ – для мышц живота и поясничной области, а также для мышц верхних и нижних конечностей (разностороннее воздействие).



### **Литература**

1. Винников, С.В., Масловский Е.А. Атлетическая подготовка студентов: Учебное пособие. – Минск: МГЛУ, 2000. – 47 с.
2. Гайдамак, Ю.П., Хижевский О.В. Экспериментальное обоснование структуры занятий с силовой направленностью в условиях вуза /физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Мат. 2-й Респ.научн.-практ.конф. Минск: МГЛУ. 2002 – С. 75-77.
3. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.
4. Купчинов Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-метод.пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: Бнту, 2006. – 279 с.
5. Хижевский, О.В., Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов: Учебн. пособие, Минск: БГТУ, 2013, 54 с.
6. Хижевский, О.В. Индивидуально-дифференцированные подходы в развитии силовых качеств студенток /О.В.Хижевский//Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса и спортивного резерва: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. Обоснование физ. воспитания, спортивн. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту» / Редкол.: М.Е.Кобринский и др. – Мн.: БГУФК, 2005. – 96 с.

---

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Глазко М.И.**

*г. Новополоцк, Республика Беларусь*

One of the main tasks of physical education students of the universities becomes the formation of physical culture of personality and directed use abilities of various means of physical culture for conservation and health promotion.

Ученые и специалисты практики ищут новые организационные и методические формы занятий и внедрения их в повседневную жизнь. На основе проверенных тео-