

воспитания двигательных качеств и физического состояния студентов.

УДК 796.015.57

### **Использование программы по оздоровительной ходьбе на занятиях физической культурой со студентами основного отделения**

Слободняк Е.Н., Кривицкая Л.Э., Игнатенко Н.С.  
Белорусский национальный технический университет

Цель исследования – выявить влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние студентов 3 курса энергетического факультета (ЭФ) БНТУ. В исследовании приняли участие 50 студентов, отнесенных к основной группе здоровья. Для определения состояния сердечно-сосудистой системы использовались пробы с задержкой дыхания: проба Штанге и проба Генчи. Студентам была предложена модифицированная программа занятий оздоровительной ходьбой, основанная на разработках К. Купера. Условия выполнения: 1) Прохождение дистанции без отягощения по ровной, гладкой дороге; 2) Длина дистанции постепенно увеличивалась от 1500 м до 5000 м к 12 неделе; 3) Время прохождения дистанции соответственно уменьшалось с постепенным увеличением дистанции (1500 м за 15 мин – первые две недели; 5000 м за 40–45 мин – в конце программы); 4) Занятия проходили 2 раза в неделю в течение 17 недель.

В таблице приведены среднегрупповые результаты функциональных проб и процентные изменения показателей.

Таблица – Динамика показателей функциональных проб и процент их изменения

| Функциональные пробы | Предварительное исследование<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | Повторное исследование<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | % изменения |
|----------------------|--|--|-------------|
| Проба Штанге         | 54,3±12,4  | 56,2±11,9                                      | 3,4 %       |
| Проба Генчи          | 32,8±8,6   | 33,7±9,1                                       | 2,7 %       |

Проводя анализ исследования динамики показателей кардиореспираторной системы студентов ЭФ можно сделать вывод, что у всех студентов наблюдается положительная динамика результатов. При повторном исследовании по пробе Штанге прирост составил 3,4 %. По пробе Генчи также положительная динамика роста результатов на 2,7 %. Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность использования предлагаемой программы оздоровительной ходьбы, которая оказала положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов, что отразилось на результатах функциональных проб. Оздоровительная ходьба имеет общий оздоровительный

эффект, а также способствует повышению работоспособности студентов.

УДК 796.0

### **Мотивационно-потребностные факторы занятий фитнес-тренировкой студенческой молодежи**

Сманцер Н.И., Пронович Ю.В., Ковель С.Г.

Белорусский национальный технический университет

Для изучения мотивационно-потребностных факторов занятий фитнес-тренировкой студенческой молодежи во время обучения в БНТУ была разработана анкета. Анкета включала 19 вопросов с вариантами ответов. В анкетировании приняли участие 70 студентов 1–2 курсов БНТУ (35 юношей и 35 девушек), занимающихся фитнесом в тренажерном зале.

В результате анкетного опроса установлено, что до поступления в университет 51,4 % опрошенных студентов (юношей и девушек) занимались физическими упражнениями только на уроках физической культуры в школе, 31,4 % занимались физическими упражнениями самостоятельно в свободное от учебы время, 20 % дополнительно посещали различные спортивные секции.

Принимая решение заниматься фитнес-тренировкой в вузе, 65,7 % опрошенных руководствовались личными убеждениями в необходимости таких занятий и 14,3 % – примером друзей.

Основными причинами занятий фитнес-тренировкой являются желание улучшить свое телосложение (фигуру, внешние данные) (40 %), желание улучшить свое физическое состояние и укрепить здоровье (31,4 %), оптимизировать свой вес (похудеть) (11,4 %). Особое внимание при занятиях фитнес-тренировкой студенты уделяют формированию пропорционального и красивого телосложения (57,1 %). Немногие (2,9 %) указали, что выбор такого рода занятий обусловлен желанием чувствовать себя увереннее в обществе, чтобы в будущем было возможно постоянно за себя, отвлечься от повседневных дел. Некоторые респонденты (5,7 %) указали, что причиной выбора занятий фитнес-тренировкой является желание снять усталость, активизировать умственную деятельность и тонус мышц, для улучшения настроения и самочувствия. Никто из студентов не выбрал ответы, что этого требует его будущая профессия, желание показать пример другим, стремление быть в компании друзей, просто нравятся занятия физическими упражнениями, желание участвовать в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Полученные данные показали осмысленное отношение студентов к своему здоровью, физическому и функциональному состоянию организма, понимание роли и места физических упражнений в жизни человека.