

УДК 796.012

**СТРИНКЕВИЧ НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
мастер спорта СССР по художественной гимнастике*

**СУЕТИН СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

**МАКСИМОВА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Белорусский государственный медицинский университет  
г. Минск, Республика Беларусь*

**МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ СТУДЕНТОВ  
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ**

**Аннотация.** В данной работе рассмотрели мотивационную часть к занятиям силовыми упражнениями, в том числе самостоятельно, в тренажёрном зале.

**Ключевые слова:** силовые упражнения, атлетическая гимнастика, тренажёрный зал, самостоятельные занятия.

**Annotation.** In this work we examined the motivational part for doing strength exercises, including independently, in the gym.

**Keywords:** strength exercises, athletic gymnastics, gym, independent exercises.

**Актуальность.** В современном техногенном обществе с огромным количеством гаджетов наблюдается малоподвижный образ жизни и психоэмоциональные расстройства у молодёжи, а также низкая мотивация к систематическим занятиям физической культурой.

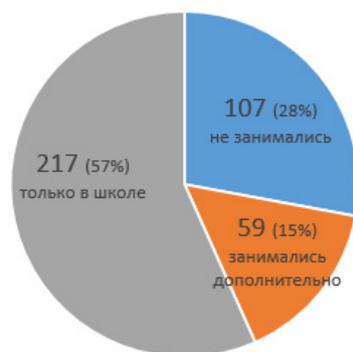
**Цель работы.** Изучение заинтересованности студентов к занятиям силовыми упражнениями в тренажёрном зале и влияние различных форм организации занятий на психоэмоциональное и физическое состояние студентов. Теоретически обосновать целесообразность и эффективность использования атлетической гимнастики во вне учебное время на самостоятельных управляемых занятиях, разработать методические пособие для этих самостоятельных занятий.

**Материалы и методы.** В исследовании использованы социологические методы (анкетирование и тестирование), а также анализ научной и методической литературы. Принимали участие в опросе 383 студента 1-5 курса Белорусского государственного медицинского университета, фармацевтического факультета в возрасте от 17 до 23 лет. Следует отметить, что 83% опрошенных-это студенты женского пола. Также было проведено анкетирование, по результатам которого было выявлено какое количество студентов предпочли бы использование на занятиях физической культурой элементы силовой гимнастики, и какое количество опрошенных хотели бы заниматься дополнительно во вне учебное время. А также влияние таких занятий на психоэмоциональный фон студентов.

**Результаты исследования.** В ходе исследования выяснилось, что из 383 опрошенных, 107 студентов до поступления в вуз никогда не занимались в тренажёрном зале силовыми упражнениями, а 59 студентов ранее занимались атлетической гимнастикой самостоятельно или посещали различные фитнес центры. Остальные 217 опрошенных занимались физической культурой только в рамках школьной программы (рисунок 1).

Также 69% участвующих в опросе студентов относятся положительно к введению силовых упражнений на тренажёрах на занятиях физической культуры, а 58% хотели бы заниматься дополнительно атлетической гимнастикой. Кроме того, исследования показали, что количество и качество эндорфинов значительно выше, чем даже вовремя столь популярного оздоровительного бега [2].





**Рисунок 1 – Вовлеченность студентов в занятия силовой гимнастикой до поступления в ВУЗ**

Например, антидепрессивных гормонов во время занятий атлетической гимнастикой вырабатывается в 25 раз больше, и сохраняются они в крови в 2 раза дольше, чем при кардионагрузках [3] После занятий в тренажёрном зале вырабатывается и большее количество катехоламинов, блокирующих выброс коварного для сердца и сосудов адреналина[4], что также влияет на стрессоустойчивость. По мнению 72% процентов студентов, атлетическая гимнастика оказывает положительное влияние и на психологическое, и на физическое здоровье. По полученным данным можно сделать вывод о том, что положительное отношение учащихся к занятиям силовой гимнастикой отражает заинтересованность и важность для поддержания здорового образа жизни. Снижение уровня стресса, а также нормализация эмоционального состояния студентов положительно складывается на всех сферах их жизни, в том числе улучшает их успеваемость и концентрацию внимания.

**Выводы.** Использование атлетической гимнастики в физическом воспитании не только укрепляет физическое здоровье студентов, но и активизирует антистрессовые механизмы в их организме. Однако для достижения максимального эффекта занятия силовыми упражнениями должны быть организованы правильно, с учетом конституции, состояния здоровья и гендерных различий каждого конкретного человека. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой должны проходить под контролем специалистов в данном профиле и с грамотной методической поддержкой.

#### Список литературы

1. Helms E.R., Aragon A.A., Fitschen P.J. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation // J. Int. Soc. Sports Nutr. – 2014, May 12;11:20. doi: 10.1186/1550-2783-11-20. eCollection 2014.
2. Recommendations for natural bodybuilding contest preparation: resistance and cardiovascular training / E.R.Helms, P.J.Fitschen, A.A.Aragon [et al.] // J. Sports Med. Phys. Fitness. – 2015, Mar;55(3):164-78. Epub 2014 Jul 7.
3. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Перевод с англ. / Под ред. У.Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – Олимп. литература, 2008. - С. 64.
4. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры. 2-е изд., доп. / С. С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с. ил.

© Стринкевич Н.М., Суетин С.В., Максимова О.М., 2024





**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



# **СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

**IX**

**международной  
научно-практической конференции**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**17-18 апреля 2024 г.**

**г. Донецк**

