

чение в урок комплексов ритмической гимнастики повышает прирост физиологической нагрузки по данным частоты сердечных сокращений до 36-45%.

### КОЛЛЕКТИВ ВУЗА КАК СУБЪЕКТ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ФИЗИКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕНШИНА Л.Н.

/Белорусский государственный институт физической культуры/

Неотъемлемой функцией вуза является формирование у студентов потребности и интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитание их физкультурной активности. В аспекте осуществления данной функции коллектив вуза предстает в единстве своих структурных компонентов как субъект ориентации студентов на физкультурную деятельность.

Ориентация студентов на данную деятельность осуществляется в вузе на двух уровнях: институциональном и неинституциональном. Первый уровень - функционирование управляющей подсистемы, обеспечивающей достижение общественной цели физического развития и физической подготовленности студентов на основе социальных программ. Она включает в себя связи и отношения в области физической культуры таких подструктур вуза как профессионально-квалификационной, организационно-производственной, административно-квалификационной и идеолого-воспитательной.

Другой уровень - функционирование управляемой подсистемы, обеспечивающей интегрирование общественных и личных потребностей, интересов и целей, средств и способов физического преобразования студента. Она охватывает групповой и индивидуальный подуровни, где основными регулятивами являются ценности и нормы в области физической культуры, фокусирующиеся и трансформирующиеся в социально-

ценностных ориентировках неформальных групп или личности.

В целом система социальной ориентации на физкультурную деятельность в коллективе вуза состоит из следующих компонентов: 1) сферы физического воспитания; 2) субъекта управления; 3) факторов ориентации; 4) объекта управления. Взаимодействие перечисленных компонентов, их связи и отношения можно представить в виде следующей модели:



Успешность формирования физкультурной активности студенческой молодежи всецело зависит от эффективного функционирования каждого из элементов этой системы, а также комплексного их взаимодействия.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ НА УРОВЕНЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДИНАМИКУ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

ЛИСТОПАД И.В.

/Белорусский институт физической культуры/

В последние годы одним из средств силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов в некоторых видах спорта явилась электромиостимуляционная тренировка.

Нами проведено специальное исследование со студентами БГОИФК, института культуры, технологического института, занимающимися лыжными гонками, целью которого явилось определение эффективности электромиостимуляции для повышения уровня развития силовой и скоростно-силовой подготовленности групп мышц, отстающих в развитии. В исследовании принимало участие 24 лыжника I спортивного разряда в возрасте 17-18 лет. Электромиостимуляция проводилась при помощи аппарата "Стимул-1" в соревновательном периоде. Испытуемые опытной группы применяли электромиостимуляционную тренировку мышц, а контрольной - нет. В эксперименте стимулировались следующие мышцы: широчайшая и круглые спины, разгибателя плеча.

До проведения эксперимента достоверных различий исследуемых показателей у лыжников-гонщиков опытной и контрольной групп не выявлено. После 12 тренировочных занятий с применением электро-