

1. Наиболее перспективными направлениями туристической деятельности, которые могут быть использованы для оздоровления учащейся молодежи, по мнению студентов, являются комбинированный (26,4%) и рекреационный туризм (23%).

2. Большинство студентов считают экотуристическую деятельность одним из приоритетных направлений для оздоровления учащейся молодежи и считают себя подготовленными к этой работе.

### Литература

1. Дорошко, А.Г. Особенности организации активного отдыха студентов / А.Г. Дорошко // Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы 2-й Междунар. науч.-метод. конф. - Минск, 2005. - С. 154.

2. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. - 36 с.

3. Таубер, Р.Д. Роль внеурочных занятий спортом, рекреацией и туризмом в повышении двигательной активности учащейся молодежи / Р.Д. Таубер // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. - Минск, 2002. - С. 114-115.

796 (091)

**ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО  
ПАУЭРЛИФТИНГА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
HISTORY AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF FEMALE  
POWER LIFTING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF  
THE REPUBLIC OF BELARUS**

*Левкевич Владимир Григорьевич, преподаватель кафедры теории и практики  
физической культуры,*

*учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*Алекперова Юлия Игоревна, Луцкая Ирина Витальевна,*

*учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*г. Барановичи, Республика Беларусь*

*Levkevich Vladimir Grigorievich,*

*teacher of the Department of theory and practice of physical culture*

*Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Alakperova Julia Igorevna, Lutsкая Irina Vitalevna,*

*educational institution "Baranovich state University»,*

*g. Baranovich, Republic of Belarus*

[Fkizoj.2012@yandex.by](mailto:Fkizoj.2012@yandex.by)

**Аннотация.** В статье рассматриваются история и перспективы развития женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики

Беларусь. Особое внимание уделяется обзору результатов соревнований студенческой Универсиады Республики Беларусь.

**Annotation.** The article discusses the history and prospects of development of female powerlifting in institutions of higher education of the Republic of Belarus. Special attention is paid to the review of the results of the competitions of the student Universiade of the Republic of Belarus.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, спортсмены, студенты, тренировка, соревнования.

**Index terms:** powerlifting, athletes, students, training, competitions.

До недавнего времени эталоном в обществе считались — сильный мужчина и слабая женщина. Но времена изменились, и атлетичные, спортивно сложенные девушки в настоящее время вызывают только восхищение. Девушки-спортсмены начинают отвоевывать у мужчин виды спорта, которые раньше считались чисто мужскими. Это не только популярные футбол и хоккей, но и виды силовые виды спорта, в которых раньше девушек было сложно представить: борьба, тяжелая атлетика, бодибилдинг, в том числе и пауэрлифтинг.

Не удивительно, что вначале 2000-х гг. этот вид спорта начал набирать популярность и среди студенток учреждений высшего образования Республики Беларусь. Этому способствовала не только женская эмансипация, но и то, что этот вид спорта не требует материальных затрат, предварительной подготовки к занятиям силовыми видами спорта. При зачислении в спортивную секцию по пауэрлифтингу достаточно только иметь хорошие антропометрические данные и физические качества, чтобы добиться хороших результатов за 3—4 года тренировок в вузе [1].

Стоит отметить, что внедрение женского пауэрлифтинга в программу Универсиады Республики Беларусь было связано с просьбой преподавателей физической культуры учреждений высшего образования в связи с появлением студенток, занимающихся данным видом спорта. В первую очередь женский пауэрлифтинг начал появляться в таких учреждениях высшего образования Республики Беларусь как: БГУФК (*Белорусский государственный университет физической культуры*), БНТУ (*Белорусский национальный технический университет*), БГУ (*Белорусский государственный университет*), БГСХА (*Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия*). Более того, требования, предъявляемые современным обществом к идеальному телосложению девушек, заставляет находить более действенные способы и методы улучшения своей физической формы. С каждым годом женский пауэрлифтинг набирает большую популярность среди девушек разных возрастов. В связи с этим, появляется необходимость в проведении соревнований по пауэрлифтингу среди женщин.

Цель исследования — раскрыть историю становления женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

Первая Универсиада Республики Беларусь по пауэрлифтингу среди женщин, как в троеборье, так и в жиме лежа отдельно, была проведена в 2011 г., где свои умения и навыки продемонстрировали 35 участниц. В результате соревнований первыми чемпионками в своих весовых категориях троеборья стали Валентина Золохо (БГУФК), Екатерина Швайликова (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины (ГГУ)), Анастасия Осмоловская (ГГУ), Юлия Новокович (Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова (МГУ)). Чемпионками в жиме лежа стали Валентина Золохо (БГУФК), Мария Костагриз (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники (БГУИР)), Анастасия Осмоловская (ГГУ), Вероника Чепелева (БГУФК).

Необходимо отметить, что в 2011 г. на студенческой Универсиаде выступило 15 учреждений высшего образования: БГУ, Белорусский государственный аграрный технический университет (БГАТУ), БНТУ, БГУИР, БГУФК, Академия управления при Президенте Республики Беларусь (АУПРБ), Военная академия Республики Беларусь (ВАРБ), Белорусский государственный медицинский университет (БГМУ), Полесский государственный университет (ПолесГУ), МГУ, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы (ГрГУ), БГСХА, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина (БрГУ), Могилевский государственный университет продовольствия (МГУП).

В 2012 г. на Универсиаде было представлено 47 участниц из 13 учреждений высшего образования: БГУ, БНТУ, БГУИР, БГУФК, АУПРБ, ВАРБ, ПолесГУ, МГУ имени А.А. Кулешова, ГрГУ, ГГУ, БГСХА, Белорусский государственный экономический университет (БГЭУ), Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ)

В троеборье чемпионками в своих весовых категориях стали Гайченя Елена (БГСХА), Ольга Кибак (БГУФК), Татьяна Булавская (БГУФК) и Снежанна Зубко (БГУФК). В свою очередь, чемпионками в жиме лежа стали Елена Гайченя (БГСХА), Ольга Кибак (БГУФК), Татьяна Булавская (БГУФК) и Анна Богданович (БГУФК).

На Универсиаде Республики Беларусь по пауэрлифтингу в 2013 г. было представлено 44 участницы из 13 учреждений высшего образования: БГУ, БНТУ, БГУИР, БГУФК, АУПРБ, ВАРБ, БГАТУ, МГУ, ГГУ, БГСХА, БГЭУ, БГТУ. Чемпионками в троеборье стали Александра Отченашко (БГУФК), Елена Гайченя (БГСХА), Екатерина Цыценя (БГУИР), Виктория Языкова (БГСХА). В жиме лежа чемпионки подтвердили свой высокий результат.

В 2014 г. на спортивной базе учреждения образования БГУФК состоялись финальные соревнования Республиканской студенческой универсиады по пауэрлифтингу. В соревнованиях приняли участие студентки из 21 учреждения высшего образования. По итогам проведения финальных соревнований места распределились следующим образом: 1 место — ГГУ им. Ф. Скорины, 2 место — БГСХА, 3 место — БГУФК, 4 место — ГрГУ им. Я. Купалы, 5 место — БНТУ.

В 2015 г. финальные соревнования Республиканской универсиады по пауэрлифтингу прошли на базе Республиканского унитарного предприятия Олимпийский спортивный комплекс «Стайки». Соревнования собрали сильнейших студентов-атлетов из 20 учреждений высшего образования Республики Беларусь. По итогам проведения финальных соревнований места распределились в следующем порядке: 1 место — ГГУ имени Ф. Скорины, 2 место — БГСХА, 3 место — БНТУ, 4 место — БГУИР, 5 место — БрГТУ

Подводя итоги соревнований 2016 г., необходимо отметить, что количество учреждений высшего образования, принявших участие в Фестивале неолимпийских видов спорта среди студентов уменьшилось до 17. В упорной борьбе призовые места финальных соревнований распределились следующим образом: 1 место — БГСХА, 2 место — ГГУ имени Ф. Скорины, 3 место — БНТУ, 4 место — БГУИР, 5 место — БГУФК.

В 2017 на базе легкоатлетического манежа БГУФК состоялись республиканские соревнования «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» по пауэрлифтингу. В соревнованиях приняли участие 17 учреждений высшего образования. Результаты финальных соревнований следующие: 1 место — БГСХА, 2 место — БГУФК, 3 место — ГГУ имени Ф. Скорины, 4 место — БНТУ, 5 место — БГУ.

Стоит отметить, что тренерами сборных женских команд по пауэрлифтингу, занимавших призовые места являлись опытные преподаватели: А. А. Теплов, А. В. Гук (БГУФК), В. А. Диваков (БГСХА), В. А. Головая (ГГУ имени Ф. Скорины), В. Н. Царун (БГУИР), Ю. В. Пронович (БНТУ), В. Ф. Ковалев (БГУ), Н. А. Козлов (БГАТУ).

Состав Белорусской федерации пауэрлифтинга, действовавший с 2011 г. по 2013 года, был представлен: Реутским Александром Владимировичем — председатель, Мурашко Валерием Владимировичем — заместитель председателя и Тепловым Алексеем Александровичем — секретарь.

Пауэрлифтинг, как вид спорта, в региональном УО «Барановичский Государственный Университет» (БарГУ), стал развиваться с сентября 2015 г. В декабре этого же года было проведено открытое первенство БарГУ по пауэрлифтингу среди юношей и девушек с приглашениями спортсменов города определенного возраста. С 2015 г. данное спортивное мероприятие стало традиционным и проводится каждый год, где обучающиеся могут проявить свои физические кондиции и мастерство.

В апреле 2016 г. команда БарГУ впервые приняла участие в Республиканской универсиаде по пауэрлифтингу в неполном составе. Команда девушек была представлена тремя спортсменками: Носко Ириной, Симоновой Марией и Марзан Анастасией. Данные спортсменки заняли довольно высокие места в своих весовых категориях.

Подчеркнем, что в 2017 г. команда девушек выступала уже в полном составе и заняла пятое место, обойдя титулованные команды — БНТУ и БГУ. Впервые третье призовое место в тяжелой весовой категории завоевала студентка БарГУ — Алекперова Юлия. В 2018 г. на Республиканской

универсиаде в г. Горки призерами среди девушек стали Носко Ирина и Горбачёва Екатерина. В шаге от призового места оказались Марчук Ольга и Алекперова Юлия.

Отметим, что сборная команда девушек БарГУ по пауэрлифтингу каждый год показывает достойные результаты на Республиканских соревнованиях, тем самым повышая имидж УО БарГУ, является примером для студентов, мотивируя их и вовлекая в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Родоначалником и тренером сборной женской команды по пауэрлифтингу в БарГУ является преподаватель, мастер спорта по тяжелой атлетике — Левкевич Владимир Георгиевич.

Исходя из истории развития женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики Беларусь, можно сделать вывод, что женский пауэрлифтинг набирает все большую популярность среди студенческой молодежи. Это связано с тем, что от девушек не требуется предварительной подготовки для занятий пауэрлифтингом в отличие от других видов спорта, достаточно лишь наличие определенных биометрических данных и физических качеств.

В связи с этим, можно отметить, что количество участниц и их показатели, в соревнованиях растут с каждым годом. Несмотря на то, что пауэрлифтинг среди женщин достаточно молодой вид спорта, можно обозначить его дальнейшую перспективную тенденцию развития.

#### **Литература**

Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе / В.Л.Муравьев. М.: «Светлана П», 1998. 123 с.

УДК 796.352.4

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БИАТЛОНА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ГОЛЬФУ USE OF ELEMENTS OF BIATHLON ON TRAINING CLASSES IN MINIGOLF**

*Лысов Е.А., магистрант,*

*Институт естествознания и спортивных технологий,*

*Московский городской педагогический университет*

*Lysov E.A., undergraduate, Institute of natural sciences and sports technologies,*

*Moscow city pedagogical university*

*LysovEA@mgpu.ru*

**Аннотация.** Описывается опыт использования элементов биатлона на тренировочных занятиях по-спортивно мини-гольф в учебных группах начальной подготовки. Допустимые объемы нагрузок определяются экспериментально. Сравниваются объемы тренировочных нагрузок с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу в зависимости их направленности. Установлено соотношение объемов нагрузок, осуществляемых в форме метода многократных повторений, игрового и