

**УО «Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»**

**Факультет физического воспитания
Кафедра физической культуры**



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**VI региональной студенческой
научно–практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

16 ноября 2018 года

Брест, 2018

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

Рекомендовано редакционно–издательским советом
учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

Т.С. Демчук, канд.пед.наук (гл.редактор)
А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент
Э.А. Моисейчик, канд.пед.наук, доцент

Эксперт–рецензент

И.Ю. Михута, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов IV регион. студ. научн.–практ. конф., Брест, 16 ноября 2018 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2018. – 236 с. – Режим доступа: [http// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента» включены тезисы докладов, подготовленных и представленных студентами вузов Брестской области по организационно–методическим основам физической культуры и спорта. Основная тематика отражает научно–исследовательскую тему кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.

Материалы могут быть использованы в работе преподавателями, аспирантами, магистрантами, студентами.

УДК 796:378+373
ББК 75.1

2. Психология: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. В.М. Мельникова–М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

3. Михута, И.Ю. Возрастные особенности психомоторных способностей в контексте формирования психофизической готовности суворовцев к военно–профессиональной деятельности / В.А. Барташ, В.Е. Васюк, И.Ю. Михута // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы междунар. науч–практ. конф., Иркутск, 4–5 июня 2009 г. / Восточно–Сибирский ин–т МВД РФ; редкол.: А.В. Чернов [и др.]. – Иркутск, 2009. – С. 34–38.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕЛОРУССКИХ ГРЕБЦОВ–КАНОИСТОВ (НА ПРМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2018)

Кисель М.А. 1 курс, спортивно–технический факультет,
(Белорусский национально–технический университет)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук,
доцент

Введение. Соревновательная деятельность гребцов на каноэ характеризуется работой преимущественно субмаксимальной мощности, однако при прохождении отдельных отрезков дистанции выполняется работа с более высокой или низкой интенсивностью. Показатели спортивных результатов гребцов связаны со скоростью хода лодки.

Для характеристики эффективности движений гребцов используется ряд показателей: интегральный показатель – механическая мощность гребли; частные показатели – максимальная сила, темп гребли, время опорной фазы и ритм гребли, длина гребка, амплитуда движений. Достижение оптимальных показателей рабочей деятельности у гребца на соревновательной дистанции обусловлено не только высоким уровнем развития специальной выносливости, силы или технической подготовленности, но и наличием высоко развитых специфических ощущений, таких как «чувство» воды, весла, лодки, темпа и ритма гребли.

Содержание. В гребле на байдарках и каноэ, как и во многих других видах спорта, соревновательные дистанции (200, 500 и 1000м) принято разделять на стартовый, дистанционный и финишный участки, двигательная деятельность на которых во многом зависит от длины преодолеваемой дистанции. Скорость преодоления отдельных участков существенно зависит от преимущественного уровня развития тех или иных физических качеств (их сочетаний) и систем энергообеспечения.

Известны два основных варианта стартового разгона: первый характеризуется постепенным уменьшением времени гребных циклов, второй – увеличением. Параметры рабочей деятельности гребца на старте превышают среднестатистические: по темпу движений более чем на 10 %, максимальным и средним усилиям на весле соответственно на 19% и 25%,

градиенту нарастания усилий на весле на 16 % и более, по мощности гребли почти на 40 % и, как следствие этого, по скорости движения лодки на 8–10%.

Продифференцировав основные требования, предъявляемые каждой соревновательной дистанцией к уровню развития физических качеств спортсменов, нами установлено, что – дистанция 200м предъявляет повышенные требования к спринтерской (60%) и скоростной выносливости (30%). На дистанции 500м преобладающим качеством выступает уровень скоростной выносливости (40%) при равных долях спринтерской и общей выносливости (по 30 %). На дистанции 1000м результат определяется в равной мере скоростной и общей выносливостью (по 40%) при меньшем уровне спринтерской выносливости (20%).

С этой целью тренерам рекомендуется оценивать уровень развития специальной, скоростно–силовой выносливости, специальной быстроты и скоростно–силовых качеств по биомеханическим показателям скорости и темпа гребли соревновательных отрезков на 200, 500 и 1000 м (таблица 1).

Таблица 1 – Программа анализ соревновательной деятельности

Анализ соревновательной деятельности						
Вид программы:	С1 Женщины 200 м					
Спортсмен:	Ноздрева Елена 3 место					
Результат:	47:362					
Разложение дистанции на отрезки по 100 м:						
№ отрезка:	Количество гребков (n)	Время прохождения отрезка (сек.)	Средний темп прохождения отрезка	Длина проката гребка (м)	Средняя скорость лодки (м/с)	Коэффициент техники
1. (50 м)	16	12,74	75,4	3,13	3,92	4,08
2. (50 м)	14	11,18	75,1	3,57	4,47	3,13
3. (50 м)	13	11,28	69,1	3,85	4,43	2,93
4. (50 м)	12	12,162	59,2	4,17	4,11	2,92
ИТОГО (200 м):	55	47,362	69,7	3,64	4,22	13,02
Разложение дистанции на отрезки по 100 м:						
1. (100 м)	30	23,92	75,3	3,33	4,18	7,18
2. (100 м)	25	23,442	64,0	4,00	4,27	5,86
200 м:	55	47,362	69,7	3,64	4,22	13,02

В ходе анализа соревновательной деятельности спортсменки Ноздревой Е. в программе С1 200 м, нами было установлено, что: в середине дистанции произошло снижение дистанционной скорости лодки, длины проката и уменьшается количество гребков, и соответственно уменьшается темп. Данный факт обусловленным снижением коэффициентом техники. В

сравнении с победителем (Канада (Лоуренс Висент)) данной дистанции общее количество гребков (53), средний темп (69,9), средняя длина проката (3,77), средняя скорость лодки (4,22), коэффициент техники (12,03).

Заключение. Таким образом, алгоритм анализа соревновательной деятельности спортсменов национальной команды Республики Беларусь по гребле на каноэ, может быть представлен в следующем в виде: длина гребка (см); длина проката (м); амплитуда движений (рад/с); количество гребков на каждые 50 метров дистанции; время/скорость стартового разгона, дистанционного участка, финишного участка; средняя дистанционная скорость, (м/с); средний темп на дистанции; средняя длина гребка (м).

Литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

МЕТОДИКИ СРОЧНОГО МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Козловская Е.Н. магистрант кафедры физической культуры (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С. Демчук**, кандидат педагогических наук, доцент.

Актуальность. Управление учебно–тренировочным процессом осуществляется планированием объема и интенсивности тренировочных нагрузок не только в часах, метрах, но и по частоте сердечных сокращений (ЧСС), определяемой при данной работе. В научно–педагогической литературе представлены многие методики исследования ЧСС при управлении тренировочным процессом [1, 3]. Общая методика «программированного кардиоуправления» основывается на использовании показателя ЧСС по определению основных зон интенсивности (функциональной) нагрузки, обеспечивающей текущий и в редких случаях (применение кардиопульсометров) срочный мониторинг тренировочных занятий. Такой подход обеспечивает установления уровней функционирования системы с весьма приблизительной оценкой степени напряжения в системах управления, которые более адекватно отражают реальное состояние адаптационного процесса.

Содержание. Многие авторы акцентируют внимание на изучение показателей ритма сердца для планирования тренировочного процесса (увеличения или снижения интенсивности занятий). Оценка исследуемого показателя помогает повысить эффективность проводимых тренировок и вносить необходимые коррективы. Простота сбора информации о ритме