

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Факультет физического воспитания  
Кафедра физической культуры



## ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

VII региональной студенческой  
научно-практической конференции

# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

13 ноября 2019 года



Брест, 2019

3. Считаете ли вы, что сидение за компьютером влияет на ваше здоровье?	18 (50%)	9 (25%)	9 (25%)
4. Беспокоит ли вас ухудшение здоровья после работы за компьютером?	18 (50%)	10 (27,8%)	8 (22,2%)
5. Часто ли вам болит голова, спина, глаза после работы с компьютером?	10 (27,8%)	18 (50%)	8 (22,2%)
6. Знаете ли вы правила пользования компьютером?	33 (91,7%)	0 (0%)	3 (8,3%)
7. Соблюдаете ли вы правила пользования компьютером (дистанция от монитора до глаз, правильное положение тела, гимнастика для глаз)?	8 (22,2%)	20 (55,6%)	8 (22,2%)

Проанализировав данные анкеты, мы выяснили, что большая половина студентов «Полесского государственного университета», уделяют много времени для работы с компьютером.

Проведенное анкетирование показало что:

1. 50% студентов считают, что сидение за компьютером влияет на их здоровье.
2. На вопрос беспокоит ли их ухудшение здоровья после работы с компьютером, 50% ответили, что беспокоит, 27,8% ответили, что нет, и 22,2% затруднились ответить.
3. Так же мы задали вопрос, часто ли им болит голова, спина, глаза после работы с компьютером и 27,8 % студентов дали положительный ответ.

**Заключение.** Результаты анкетирования показали, что студенты «Полесского государственного университета», чувствуют ухудшение здоровья при работе с компьютером.

## **ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «МНОГОБОРЬЕ» БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

**Козловская, Е.Н.** магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С. Демчук**, канд.пед.наук, доцент

**Введение.** Воспитание физически здорового молодого поколения одна из важнейших задач нашего государства. Физическая культура и спорт в современных условиях должны занимать важное место в системе жизненных ценностей студенческой молодежи и являться важным фактором укрепления здоровья, повышения их работоспособности, гармоничного физического и интеллектуального развития личности.

Спортивные мероприятия летнего и зимнего многоборье «Здоровье» обеспечивают эффективное решение задач разностороннего физического развития студентов, способствуют формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

**Содержание.** Анализ научно-методической литературы позволяет выявить определенные особенности теоретического и практического

аспектов подготовки студентов-спортсменов летнего и зимнего многоборье «Здоровье».

При разработке содержания и структуры тренировочного процесса студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» БрГУ имени А.С. Пушкина учитываются особенности образовательного процесса в вузе, учебные планы, график соревнований и др.

Особенностью планирования учебно-тренировочного процесса студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» является одноцикловое планирование. Наиболее продолжительными мезоциклами являются общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них более продолжителен, особенно у начинающих спортсменов-студентов. Основная направленность тренировки на общеподготовительном мезоцикле – расширение функциональных возможностей организма спортсмена и обеспечение разностороннего воздействия на тренированность студентов. Тренировка на специально-подготовительном мезоцикле строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы, готовность к участию в соревнованиях.

Примерный план распределения тренировок и соревнований по видам «Многоборье» в течение учебного года представлен в таблице.

Таблица – Примерные план распределения тренировочной нагрузки

Вид многоборья	Кол-во часов за год	Общеподготов. период IX-XII месяцы	Спец.-подготов. Период I-III месяцы	Соревнов. период IV-V месяцы	Переходн. период VI месяц	Всего соревнований
Легкая атлетика	240	96	72	48	24	6
Силовая гимнастика	80	32	24	16	8	4
Плавание	100	40	30	20	10	4
Стрельба	60	24	18	12	6	3
всего	480	192	144	96	48	17

**Заключение.** На основе анализа соответствующих документов планирования, анализа учебной программы «Физическая культура» для спортивного учебного отделения «Многоборье» определены следующие особенности:

– в условиях вуза при подготовке спортсменов используется одноцикловая годичная тренировка, состоящая из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. **Подготовительный** период разделяется на два крупных этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

– продолжительность макроциклов в годичном цикле подготовки зависит от календаря соревнований и количества стартов, индивидуальных особенностей развития спортсмена;

– последовательность чередования мезоциклов развивающих и поддерживающих нагрузок в отдельных видах многоборья согласуется с календарём соревнований, индивидуальной направленностью подготовки спортсменов-студентов;

– в недельном микроцикле одно учебно-тренировочное занятие направлено на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, второе – силовая подготовка и плавание, третье – выносливость и стрельба;

– обязательным требованием для всех занимающихся является участие в соревнованиях, как по отдельным видам «Многоборья», так и по «Многоборью» в течение годичного цикла подготовки.

## СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

**Крынец, М. В.** 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А.Самойлюк**, старший преподаватель

**Введение.** За последнее десятилетие происходит формирование студенчества нового типа, которое стремится к новациям и переменам во всех сферах жизни.

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

Доказано, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в учебном заведении, сохраняла и укрепляла здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

**Содержание.** Регулярная двигательная активность посредством использования оздоровительно-развивающих средств способствует в физическом развитии:

- а) формированию правильной осанки и телосложения;
- б) индивидуальной корректировке отклонений в физическом развитии;
- в) содействует индивидуальному физическому развитию.

Следует отметить, что проводится много исследований физического развития студенческой молодежи.

Несмотря на обширное применение антропометрических конфигураций, пока еще нет единства взглядов на то, какие характеристики лучше всего характеризуют физическое развитие человека.