

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

Кафедра физической культуры



**Тезисы докладов региональной студенческой
научно-практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

29 марта 2013 года

Брест, 2013

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, ст. преподаватель (гл. редактор)
А.И. Софенко, канд. пед. наук, доцент
Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

Эксперт-рецензент

К.И. Белый, канд. пед. наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 29 марта 2013 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2013. - 223 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, здоровьесозидающим технологиям в жизнедеятельности студентов. Основная тематика докладов 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

Вывод. При динамической работе субмаксимальной интенсивности аэробного характера наблюдаются увеличение ЛВ, ЧСС, АД. Увеличивается время реакции.

Литература

1. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта : метод. указания для студ. днев. и заоч. отд-ний фак. физ. воспитания / [сост.: Н.К. Севаневский, М.В. Головач] ; Изд-во БрГУ, 2007. – 20 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ У БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ПОМОЩИ МОДИФИЦИРОВАННОГО ТЕСТА КОНКОНИ

Н.Н. Кузич, магистрантка, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

Введение: А.В. Шаровым и А.И. Шутеевым в 1991 году были предложены 10 режимов специфической тренировочной деятельности, на основе стандартных подходов в классификации нагрузок (построение зависимости «скорость бега – расстояние»). Детализация основных режимов деятельности показала, что даже в «аэробных» режимах существует взаимодействие между аэробными и анаэробными источниками энергообеспечения. Учитывая большой разброс данных по классификации нагрузок, авторами было решено провести исследования индивидуальных профилей тренировочных нагрузок по взаимосвязи «ЧСС – скорость бега». Нами на основе проведенных ранее исследований актуализируется необходимость индивидуализации тренировочных режимов на основе выявления отдельных зон интенсивности нагрузок по показателям ЧСС и скорости бега [1].

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. В качестве исследуемых параметров деятельности, применялся тест – 12-14 х 400м с постепенным повышением скорости бега. Построение зависимости «ЧСС – скорость бега» было удобно для определения момента анаэробного перехода, предложенного в тесте Конкони. Интервал отдыха находился в пределах 30 – 40 с, необходимых для регистрации

пальпаторного определения ЧСС и подготовке к новому забегу. Скорость бега задавалась по индивидуальному пробеганию 100м отрезков [2].

Показатели ЧСС регистрировались с помощью портативной системы «Вектор – 4» и интерпретировались на компьютере.

Графический анализ (в редакторе Microsoft Excel) показал неравномерность взаимосвязи «ЧСС – скорость бега» и выявил: 2 наклонных участка, горизонтальных и экспонентоциальный. Интерпретации данных участков с точки зрения современных знаний механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, позволяет трактовать 6 следующих тренировочных режимов:

1. Аэробный – до АЭП, небольшое увеличение ЧСС – «дрейф» на 10 уд/мин, (ЧСС – 120–150 уд/мин, скорость бега V - 2,75- 3,33 м/с).

2. Пороговый – от АЭП до АНП – выраженный наклонный участок, (ЧСС – 140-175, V – 3,13 – 4,17 м/с).

3. Темповый – от АНП до МПК, экспонентоциальное увеличение ЧСС (ЧСС – 165 -185, V – 3,57-4,60 м/с).

4. МПК – горизонтальный участок с небольшим «дрейфом» до 5 уд/мин (ЧСС – 178-195 уд/мин, V – 4,40-5,40 м/с).

5. Анаэробный – наклонное увеличение до максимальной ЧСС (ЧСС – 180-210 уд/мин, V – 5,20-5,8 м/с).

6. Соревновательный – горизонтальный участок, максимальная ЧСС (ЧСС – 185-210 уд/мин, V – 5,4-6,2 м/с).

Показанные в скобках полученные значения ЧСС и скорости бега для исследуемой группы бегунов указывают на необходимость индивидуализации отдельных режимов, как по скорости бега, так и по функциональной интенсивности. Пилотажная проверка отдельных тренировочных занятий на уровне 1, 2 и 3 режимов показала постоянное завышение интенсивности по показателю ЧСС на одну-две зоны. Почти в 30% случаев начиная с темпового режима окончание тренировки проводилось в зоне максимальной ЧСС, что говорит о соревновательной направленности выполняемого упражнения. В результате этого последовательно прорабатываются отдельные зоны, что вызывает большое межсистемное интегрирование, оказывая скорее соревновательное напряжение, чем тренировочное [1].

Выводы: Последние данные позволяют говорить, что показатель ЧСС достаточно эффективно отражает и такие состояния как максимальное потребление кислорода и анаэробную производительность. Предложенный тест может служить адекватным методом индивидуализации тренировочного процесса в видах спорта на выносливость. Для этого необходимо периодически устанавливать верхние и нижние границы используемых режимов и давать рекомендации по организации средств подготовки.

Литература

1. Шаров, А.В. Взаимодействие основных тренировочных и соревновательных режимов в беге на длинные и средние дистанции / А.В. Шаров, А.И. Шутеев // Оптимизация физического воспитания студентов в ВУЗе: Материалы науч.-практ. конф. посвященной 70-летию Белорусского политехнического ин-та. – Минск, 1991. – С.144–145.
2. Шаров, А.В. Управление функциональным состоянием бегунов на средние и длинные дистанции как основной компонент тренировки / Т.П. Юшкевич, А.В. Шаров // Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. – Tom 2. – Warszawa: AWF, 2005. – S. 284–286.

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ИХ ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

В.В. Кулик, 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *С.С. Лукашевич*, преподаватель

Введение. Данная работа посвящена изучению и обобщению теоретических материалов по организации здорового образа жизни студентов и влиянию вредных привычек на их здоровье; по исследованию динамики показателей физической подготовленности студентов на протяжении календарного года, определению уровня физических кондиций и двигательного возраста человека. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволили уточнить понятия здорового образа жизни, физических кондиций, физической подготовки и подготовленности, выявить закономерности развития физических качеств, влияние пагубных привычек на здоровье студентов.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. Стоит отметить, что не последнюю роль в физическом развитии и в физическом воспитании студентов играет организация их образа жизни. Здоровью молодёжи не способствуют и значительные учебные перегрузки, а также рост асоциальных явлений молодёжной среде, вызванных нерациональной организацией досуга. Излишние домашние задания повышают утомляемость студента, раздражимость и даже физические недомогания (головные боли, боли в спине и т.д.), которые не могут позволить студенту выполнить физические упражнения более качественно.

Именно поэтому необходимо ограничивать время занятий или хотя бы разбавлять их небольшими «переменами», включающими в себя пару-