Министерство образования Республики Беларусь

*Частное учреждение образования* «Институт предпринимательской деятельности»

**ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В БЕЛАРУСИ:**

**ОПЫТ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**РАЗВИТИЯ**

***Материалы VII Международной научно-практической конференции***

**г. *Минск, 20 апреля 2010* г.**

В двух частях Часть 2

Минск

БГПУ

2010

УДК 330(476) ББК 65(4 Бел)

Редколлегия:

кандидат педагогических наук, доцент, ректор Частного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *В.Л. Цыбовский;*

кандидат биологических наук, доцент, первый проректор Частного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *В.В. Шевердов;* кандидат физико-математических наук, начальник отдела науки и информационных технологий Частного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *И. С. Солодуха;*

кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой международного туризма Част­ного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» £Г. *Киреенко;* кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой маркетинга и менеджмента Част­ного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *Н.В. Киреенко;* кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и практики перевода (англ. яз.) Частного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *Н.И. Говорова;*

кандидат философских наук, доцент, профессор кафедры гуманитарных дисциплин Частного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *Р.Г. Пашко*

Под общей редакцией *В.В. Шевердова*

Рецензенты:

доктор экономических наук, профессор кафедры торговли Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» *Н.С. Шелег;* доктор технических наук, профессор, заведующий кафедрой коммерческой деятельности Част­ного учреждения образования «Институт предпринимательской деятельности» *ВМ Круглик*

**Предпринимательство** в Беларуси: опыт становления и перспективы развития : мате-

П711 риалы VII Международной науч.-практ. конф., г. Минск, 20 апр. 2010 г. В 2 ч. Ч. 2 / Ин-т пред­

принимав деят.; редкол. В.Л. Цыбовский, В.В. Шевердов, И.С. Солодуха и др.; под общ. ред. В.В. Шевердова. - Минск: БГПУ, 2010. -148 с.

**ISBN 978-985-501-891-0.**

В сборнике освещаются проблемы становления и перспективы развития предприниматель­ской деятельности в Республике Беларусь. Рассматриваются вопросы истории, теории и правового обеспечения предпринимательской деятельности. Актуализируются аспекты на рынке товаров и услуг, маркетинга и менеджмента, гуманитарных наук, проблемы подготовки специалистов и информационных технологий в сфере предпринимательства.

Адресуется научным работникам, профессорско-преподавательскому составу, аспирантам и студентам.

**УДК 330(476) ББК 65(4 Бел)**

**ISBN 978-985-501-891-0(4. 2) ISBN 978-985-501-889-7**

© Частное учреждение образования

«Институт предпринимательской деятельности», 2010 ©БГПУ, 2010

**СЕКЦИЯ 8**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ИНСТИТУТА**

***Абрамова Л.И., Лапша Ю.В.*** Организация здорового образа жизни по инновационным технологиям в физическом воспитании

***Аникеева О.В.*** Аэробика - эффективное средство физического воспитания студентов ***Богданович А.Б., Щур А.* С.** Вопросы формирования моральных качеств офицера-спасателя: спортивная компонента

***Демьянович СИ.*** Организация учебного процесса со студентами, занимающимися атлетической гимнастикой

***Калюнов Б.Н., Григоревич И.В. Вашкевич А.А., Саликова Н.Н.*** Контроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

***Калюнов Б.Н., Григоревич И.В.*** Студенты о физической культуре и самостоятельных занятиях физическими упражнениями (данные социологического опроса)

***Мангутова О.А., Ткачева ВМ.*** Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями как средство повышения эффективности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» *Медников РМ.* Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры ***Медников РМ.*** Динамика мнений студентов ИПД о вредных привычках

***Романовская О.В.*** Аквааэробика и ее роль в системе оздоровления студентов

***Соколов В.А., Шкулева И.В., Лю-Юн-Цянь.*** Физкультурная активность молодежи студенческого возраста

***Шкулева Н.В., Дранкевич ОТ.*** Оздоровление студентов средствами туризма ***Шумилина И.В.*** Шейпинг как средство оздоровления

125

126 128

129

131 134 136

137 139 141 142

143

144

6

**делают атлетическую гимнастику доступной для студентов различной физической подготовленности.**

**Силовые упражнения, как никакие другие, "приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков; мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру, избавляясь от недостатков телосложения.**

**Предложенная организация учебного процесса в группах специализации способствует также достижению преемственности в физической подготовке студентов (перевод студентов низшей группы в более высокую).**

**Таким образом, работу по физическому воспитанию со студентами по курсу специализации необходимо строить с учетом целевых установок занимающихся. Выявлена тесная связь качества учебного процесса от целевых устремлений студентов. В данных условиях задача педагога -уточнить, конкретизировать, помочь сформировать цель с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

**КОНТРОЛЬ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

***Калюнов Б.Н., доцент,***

***Институт предпринимательской деятельности, г. Минск;***

***Григоревич И.В., доцент, ВашкевичАА, ст. преподаватель,***

***Саликоеа Н.Н., ст. преподаватель,***

***Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, г. Минск***

**Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями играют значительную роль. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы, ускоряют процесс физическою совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов.**

**Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режимов являются мощными средствами предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности**

**Занятия физкультурой и спортом благотворно влияют на организм человека. Однако чрезмерная физическая нагрузка, нарушение режима дня вызывают переутомление и неблагоприятные изменения в организме. Поэтому каждому студенту, занимающемуся самостоятельно физкультурой и спортом, помимо ежегодного врачебного контроля необходим самоконтроль**

**Самоконтроль — это индивидуальные регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья и физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Он приучает вдумчиво относиться к самостоятельным занятиям, образу жизни, наиболее рационально использовать физическую культуру для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.**

**Важно следить за изменением своею самочувствия, степенью усталости, настроением, сном, аппетитом, состоянием работоспособности. Следует постоянно наблюдать и за пульсом, артериальным давлением, окружностью живота и т. д.**

131

Все показатели самоконтроля подразделяются на субъективные и объективные. Субъективные показатели - самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность. Если самочувствие хорошее, настроение бодрое, работоспособность в течение дня поддерживается на высоком уровне, значит, физические нагрузки были дозированы правильно. К объективным показателям самоконтроля относятся такие показатели, которые позволяют охарактеризовать состояние организма в единицах измерения. Это, прежде всего частота сердечных сокращений, масса тела, функциональные пробы.

Все данные необходимо записывать в дневник самоконтроля.

Самочувствие, не являясь надежным критерием самоконтроля, однако позволяет вносить определенные коррективы в тренировочный процесс занятий. Хорошее самочувствие сопровождается ощущением бодрости, энергии, жизнерадостности, наличием интереса к занятиям. Небольшая вялость - удовлетворительное самочувствие.

При плохом самочувствии появляется выраженная слабость, сниженная работоспособность, угнетенное состояние. В дневник самоконтроля записывают о самочувствии: хорошее, удовлетворительное, плохое. Кроме того, отмечают состояние после тренировки - не устал, переутомился.

Настроение как субъективный показатель для самоконтроля отражает психическое состояние занимающегося Хорошее настроение, - когда человек уверен в себе, спокоен, имеет желание заниматься физическими упражнениями. При удовлетворительном настроении эмоциональное состояние неустойчивое, особого желания заниматься нет. Неудовлетворительное, - если человек расстроен, подавлен, желание занимался отсутствует.

Сон. Его ничем заменить нельзя. Он предупреждает об опасности развития утомления, истощения нервных клеток и создает условия для восстановления их работоспособности. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями - признак наступившего переутомления. В дневник записывают количество часов сна и его качество: крепкий, сновидения, бессонница.

Аппетит - это один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. Ослабление его или отсутствие бывает в результате утомления или болезненною состояния. В этой графе дневника отмечают: аппетит хороший, повышенный, плохой, повышенная жажда.

Работоспособность зависит от общего состояния организма (настроения, утомления после спортивной или учебной нагрузки) Записывают в дневник: обычная, пониженная или повышенная.

Частота сердечных сокращений измеряется на лучевой артерии. Для этого кисть одной руки следует положить на тыльную сторону запястья другой руки и подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев найти пульсацию артерии. После этого производится подсчет частоты сердечных сокращений в течение 1 мин. Пульс в покое следует измерять в положении сидя в одно и то же время суток. В норме пульс у здорового человека равен 60-78 ударам в минуту. Измерение пульса сразу же после выполнения физической нагрузки рекомендуемся делать уже не на лучевой артерии, а на сонных артериях в верхней части шеи большим и указательным пальцами Подсчет частоты пульса после выполнения упражнений позволяет определить, соответствовала ли выполненная нагрузка возможностям организма. Максимально допускаемый пульс после занятий равен 220 ударам в минуту минус возраст в годах. Кроме того, желательно проконтролировать, как происходит восстановление. Если спустя 5 минут частота пульса будет меньше 100 уд/мин, значит, физическая нагрузка не была чрезмерной.

Подсчет пульса до и после нагрузки (20 приседаний) и разница в количестве сердечных сокращении дают представление о реакции сердца на физические упражнения. Увеличение пульса на 10-15 ударов в минуту свидетельствует о нормальной работоспособности сердца.

Частота сердечных сокращений при занятиях оздоровительным бегом в возрасте 20 лет должна находиться в диапазоне 140-170 ударов в минуту.

Артериальное давление. Измеряемся с помощью манометра или тонометра. Самоконтроль за артериальным давлением необходим лицам, у которых оно повышено, понижено или проявляет заметную нестабильность. Исходное артериальное давление определяется сразу же после пробуждения. В покое уровень артериального давления зависит от возраста и тренированности. В норме систолическое давление находится в пределах 110-140 мм ртутного столба, диастолическое - 70-85 мм ртутного столба. При выполнении физической работы систолическое давление повышается за счет роста объема сердечного выброса диастолическое остается прежним или понижается на 5-10 мм ртутного столба.

Одним из объективных показателей самоконтроля является масса тела. Излишняя масса тела, как утверждают многие известные медики, - одна из серьезных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний и сокращения продолжительности жизни. Какой же должна быть масса тела.

Широко известна формула Брока: масса тела равна длине роста в сантиметрах минус 100 если рост до 165 см. При длине тела 166-175 см отнимается уже 105 единиц, а при росте более 176-110. Существуют и другие формулы определения нормы веса тела Снижение веса тела в результате регулярных занятий при хорошем самочувствии является положительным показателем.

Весьма информативным показателем оценки возможности студентов в упражнениях на выносливость может служить тест Купера, который предусматривает 6-минугный бет на расстояние. Лучше всего его проводить на стадионе по кругу 400 м. Оценить свою физическую подготовленность можно по таблице, которая применяется преподавателями кафедры физического воспитания и спорта БГПУ им. М.Танка.

Таблица - Оценка физической подготовленности

Оценка физической

подготовленности

Расстояние (м), пробегаемое за 6 мин

юноши

девушки

10 9 8 7 6 5

1600 и больше 1550

1450

1350

1300

1250

1200

1150 и меньше

1250 и больше 1200 1150 1100 1050 1000

950

900

850

800 и меньше

Контроль при самостоятельных занятиях позволяет регулировать влияние на организм занятий физическими упражнениями.

**Студенты за период обучения в вузе должны научиться контролировать состояние своего здоровья, свою физическую подготовленность для поддержания нормальной работоспособности и жизнедеятельности, повышения своей профессиональной подготовленности.**

**Наблюдения за своим физическим состоянием в течение нескольких лет помогут им определить соответствие получаемых физических нагрузок возможностям своего организма.**

**Недооценка самоконтроля, как и переоценка его результатов в равной мере нежелательны.**

Научное издание

**ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В БЕЛАРУСИ: ОПЫТ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Материалы VII Международной научно-практической конференции*

*г. Минск, 20 апреля 2010 г.*

В двух частях Часть 2

Авторы несут ответственность за достоверность информации, цитат и предоставленных сведений.

Ответственный за выпуск *В.Я, Новогродский* Корректор *Л.М. Кореневская* Техническое редактирование и компьютерная верстка *И.С. Солодуха*

Подписано в печать 14.04.10. Формат 60x841А6. Бумага офсетная. Гарнитура Ариал. Печать Rise Усл. печ. л. 8,60. Уч.-изд.л. 14,65. Тираж 120 экз. Заказ *-[$£.*

*Издатель и полиграфическое исполнение:*

*Учреждение образования* «Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка».

ЛИ № 02330/0494368 от 16.03.09.

ЛП № 02330/0494171 от 03.04.09.

220050, Минск, Советская, 18.

*Отпечатано с оригинал-макета заказчика в* Учебно-издательском центре БГПУ.

220007, Минск, Могилевская, 37.

E-mail: [izdat@bspu.unibel.by](mailto:izdat@bspu.unibel.by).

Калюнов, Б.Н.Контроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / Б.Н. Калюнов, И.В. Григоревич, А.А. Вашкевич, Н.Н. Саликова // Предпринимательствов Беларуси: опыт становления и перспективы развития : материалы VII Международной науч.-практ. конф., г. Минск, 20 апр. 2010 г. В 2 ч. Ч. 2 / Ин-т пред­принимав деят.; редкол. В.Л. Цыбовский, В.В. Шевердов, И.С. Солодуха и др.; под общ. ред. В.В. Шевердова. - Минск: БГПУ, 2010. - С.131-134