

климатическую зону. Для успешной работы по экологическим видам туризма на практических занятиях разрабатываются варианты отдыха на природе.

Спортивный и экстремальный отдых потребует от будущего менеджера не только специальных знаний, но и особой тщательности подготовки программы. Обязательным условием подготовки специалистов в туризме на современном этапе является владение обширной информацией о странах, в которую они планируют направлять людей.



Литература

1. Культурный туризм и подготовка студентов-менеджеров к работе в поликультурном регионе: Монография / сост.: Е.Н. Егорова. – Краснодар: Экоинвест, 2017. – 164 с.

АСАБЛІВАСЦІ ВЫКАРЫСТАННЯ ГІМНАСТЫЧНАЙ ТЭРМІНАЛОГІІ АГУЛЬНАРАЗВІВАЮЧЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ У АДУКАЦЫЙНЫМ ПРАЦЭСЕ

Балай А.А., Дворецкий Л.К., Поплавский Н.Н.
г. Минск, Республика Беларусь

Peculiarities of use gymnastics terminology of general development exercises in educational process are revealed. Without terminology theoretical development of developing gymnastics is impossible

Адной з асаблівасцей агульнаразвіваючай гімнастыкі з’яўляецца выкарыстанне вялікай колькасці самых розных фізічных практыкаванняў, якія не сустракаюцца ў паўсядзённай практыцы і, такім чынам, не маюць спецыяльных назваў. Таму роля гімнастычнай тэрміналогіі мае вялікае практычнае і навуковае значэнне. Тэрміналогія спрощвае і аблягчае зносіны паміж выкладчыкамі і тымі, хто займаецца, павышае эфектыўнасць працэса навучання, павялічвае шчыльнасць заняткаў, значна ўплывае на фарміраванне рухальных навыкаў. Тэрміналогія цесна звязана з класіфікацыяй гімнастычных практыкаванняў, бо адлюстроўвае іх сэнс і змест. Без тэрміналогіі немагчыма навукова-тэарэтычная распрацоўка агульнаразвіваючай гімнастыкі, а таксама існаванне спецыяльнай літаратуры, абагульненне і распаўсюджванне перадавога практычнага вопыту.

Усе тэрміны ўмоўна можна падзяліць на дзве групы – асноўныя і падатковыя. Асноўныя тэрміны адлюстроўваюць цэлы рад аднародных практыкаванняў, паняццяў, зазначаючы іх галоўныя адрозніваючыя бакі (упоры, махі, накланы, павароты і г. д.). Але ж, адасоблена асноўныя тэрміны вельмі рэдка выкарыстоўваюцца, таму што, вызначаючы вялікую групу аднатыпных становішчаў, такі тэрмін не канкрэтызуе кожнае з іх. Напрыклад, тэрмін “упор” указвае на становішча чалавека, якое звязана з апорай рукамі аб падлогу. Але ўпораў можа быць шмат (упор прысеўшы, упор стоячы, упор лежачы і г.д.). Дадатковыя тэрміны ў гэтым выпадку ўдакладняюць асноўны тэрмін, растлумачваюць яго, зазначаючы становішча цела.

Дадатковыя тэрміны, акрамя гэтага, могуць паказваць на ўмовы апоры, спосаб выконвання, характар і паслядоўнасць дзеянняў і г. д. Напрыклад, у назве практыкавання “павольны нахіл уперад прагнуўшыся, рукі ў бакі”, асноўным тэрмінам, які вы-

значае галоўнае дзеянне, з’яўляецца “нахіл”, а ўсе астатнія тэрміны – дадатковыя, якія ўдакладняюць асноўны, паказваючы на характар руха (павольны), напрамак (уперад), становішча тулава пры нахіле (прагнуўшыся), дзеяння іншымі часткамі цела (рукі ў бакі). Назваць гэтае практыкаванне карацей нельга, бо адсутнасць толькі якога-небудзь аднаго дадатковага тэрміна дазваляе выканаць яго інакш, г. зн. зрабіць другое практыкаванне, а не тое, якое патрабавалася. Разам з тым імкненне да сцісласці прывяло да стварэння рада правіл, дазваляючых скараціць назвы практыкаванняў. Сутнасць іх у тым, што не называецца тое, што само па сабе зразумела, тое, што часцей сустракаецца ў практыцы і таму лічыцца звычайным, асноўным, не патрабуючым тлумачэння. Так, прынята не адзначаць, апускаць словы:

- “спераду” – пры знаходжанні чалавека перадам да апоры. Калі, знаходзячыся ва ўпоры, чалавек, які стаіць задняй часткай цела да апоры, то такое становішча называюць словам “ззаду” (упор лежачы – упор лежачы ззаду),
- “нага” – пры апісанні руха нагамі,
- “выставіць”, “адставіць”, “узняць” (правую ўбок на наскі або левую ўбок),
- “далоні ўнутр” – пры становішчы рук уніз, уперад, назад, уверх. Любое іншае становішча далоней пры гэтым павінна быць адзначана (рукі уверх, далонямі ўперад),
- “далоні ўніз” – пры становішчы рукі ў розныя бакі,
- “тулава” – пры выкананні нахілаў. Пры нахіле галавы, гэта трэба адзначыць (нахіл галавы назад),
- “дугамі ўперад” – пры ўздыманні ці апусканні рук рухам уперад. Любы іншы шлях рук пры ўздыманні іх уверх павінен быць адзначан (дугамі наверх, рукі ўверх),
- “уперад” – пры перамахах нагамі (перамах, сагнуўшы правую цераз гімнастычную палку, але – перамах назад, сагнуўшы правую),
- “хват зверху” – як найбольш распаўсюджаны спосаб пры практыкаванні на прыладах, а таксама на гімнастычнай сценцы, або з гімнастычнай палкай.

Любы іншы спосаб павінен адзначацца. Напрыклад, палку ўперад, левая хватам знізу (у дадзеным выпадку нічога не гаворыцца аб хваце правай рукой, г. зн. звычайна, зверху). Акрамя гэтага апушчана і слова “рука”, г. зн. хват можа быць выканан толькі рукамі).

Не адзначаецца становішча ног разам і адцягнутых наскоў, бо гэта дыктуюцца прынятай у гімнастыцы манерай выканання практыкаванняў. Любое іншае выкананне павінна адзначацца (стойка ногі розна, рукі сагнуўшы ўперад; сед ногі розна, наскі на сябе і г.д.). Пры назвах практыкаванняў зыходнае становішча адзначаецца толькі ў пачатку. Далей канечнае становішча кожнага папярэдняга дзеяння з’яўляецца зыходным для наступнага і пагэтану не абгаварваецца.

На форму і характар руха трэба ўказаць толькі ў тых выпадках, калі яны адрозніваюцца ад звычайных (рукі да плеч напружана, наклон уперад раслаблена, павароты тулава рэзка). Становішча канечнасцей заўсёды вызначаецца адносна тулава, незалежна ад яго становішча ў прасторы. Пагэтану, напрыклад, калі ўзняць рукі ўверх, а затым, захоўваючы іх становішча, накланяцца ўперад (да гарызантальнага становішча тулава і рук), то назва становішча рук не мяняецца.

Другі прыклад: са становішча лежачы на спіне, узняўшы правую нагу да вертыкалі, мы прымем становішча “правая ўперад”, а не “уверх” як магчыма было мерка-

ваць, вызначаючы становішча нагі адносна гарызонта.

Асваенне гімнастычнай тэрміналогіі – працэс працаемкі і доўгі. Тэрміны хутчэй засваяюцца і лягчэй запамінаюцца, калі іх выкарыстоўваюць паралельна з навучаннем суадносных практыкаванняў. Па гэтаму мэтазгодна знаёміць студэнтаў з тэрмінамі, якія абазначаюць канкрэтныя практыкаванні непасрэдна на занятках па фізічнай культуры. Не трэба на адным занятку ўводзіць адразу многа новых тэрмінаў. На першых занятках з пачынаючымі трэба карыстацца звычайнай гутарковай мовай. Удзельны аб'ём тэрмінаў залежыць у значнай ступені ад metodyki правядзення заняткаў і ад умоў, у якіх яны праводзяцца. Калі выкладчык праводзіць практыкаванні, адначасова растлумачваючы і паказваючы іх, то выкарыстанне тэрміналогіі ў гэтым выпадку будзе болей паспяховым, чым пры правядзенні практыкаванняў толькі метадам апавядання, без іх дэманстрацыі.

Асабліва цяжка карыстацца тэрміналогіяй пры правядзенні заняткаў пры дапамозе гуказапісу (без выкладчыка), калі няма магчымасці кантраляваць ступень успрымання тлумачэння тымі, хто займаецца, і якасці выконвання імі практыкаванняў. У гэтым выпадку карыстацца тэрміналогіяй трэба вельмі асцярожна, толькі з дастаткова падрыхтаваным кантынгентам.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БНТУ

Барановская Д.И., Борц М.К., Фомочкина Г.И.

г. Минск, Республика Беларусь

After systematic exercises Strelnikova A.N. students significantly increased the parameters of the index of strength of inspiratory muscles and the rate of inspiration, which indicates the possibility of mobilizing the power of the respiratory muscles in a short period of time.

Поиск новых форм и методов работы, направленных на сохранение и поддержание здоровья студентов специального учебного отделения (СУО) технических ВУЗов в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура», характеризуется разработкой и внедрением новых способов оздоровительного воздействия на организм [1].

Использование различных дыхательных техник для повышения функциональных возможностей дыхательной системы, общего оздоровительного воздействия осуществляется в различных вариациях. Это дыхательные упражнения йоги, дыхание гиперкапническими и гипоксическими газовыми смесями, дыхание в условиях повышенного эластического и резистивного сопротивления, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, различные варианты произвольного управления дыхательными движениями [2].

В настоящее время широкое распространение в различных странах получила система дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений охватывает все части тела, что приводит к снятию усталости, повышению жизненного тонуса, улучшению настроения, ликвидации бессонницы, повышению умственной и физической работоспособности и др. [4]. Физиологической основой