

культуры; редкол. : Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.] – Минск: БГУФК, 2016. – ч. 1. – С. 129–132.

9. Хижевский О.В., Стадник В.И. Развитие основных физических качеств и укрепление здоровья. Материалы VI международной научно-практической конференции «Здоровье для всех», Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г. Ч. 1. – Пинск: Полес.ГУ, 2015. – С. 353 – 358.

10. Физическое воспитание студентов вузов: учебно-методический комплекс для студентов всех специальностей: / Авт.-сост. В.М.Наскапов, В.В.Чесновицкий. – Новополоцк : ПГУ, 2006. - 252 с

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ

*Хижевский О.В., Юе Шутун, Жэнь Цзэ  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Motor load with a certain intensity only then becomes fully effective when it reaches the appropriate volume. This is true not only for the education of motor abilities and strong-willed qualities, but also for improving motor skills and techniques for performing exercises of various sports.*

Если рассматривать отдельное физическое упражнение, как некоторый воздействующий фактор, то понятие объема двигательной нагрузки – это общие объемы (емкость) воздействия на организм занимающихся.

Показателей, пригодных для оценки объема физической нагрузки, довольно много (схема 1.). К ним, например, относят: количество тренировочных дней (занятий, часов); расстояние, преодолеваемое при выполнении физических упражнений; количество повторений упражнений, серий; комбинации, элементы и подходы к снарядам; поединки и т.п.

Объем – количественная сторона нагрузки, выполненная за определенный период. В уроке могут определяться отрезки дистанции, намеченные для прохождения, продолжительность выполнения упражнения, количество элементов (или подходов), а также суммарный вес отягощения (сумма подъема того или иного веса).

Показателями объема при выполнении физического упражнения будут:

- с внешней стороны: время, занятое выполнением упражнения метраж или километраж пре одоленной дистанции, отягощений, общее число повторений, количество физической работы за время упражнений и т.д.

- с внутренней стороны: общая пульсовая стоимость, энергетическая стоимость.

При планировании и анализе объема двигательной нагрузки чаще учитываются два показателя: длительность воздействий и объем воздействий.

Длительность нагрузки как ее характеристика относится ко времени тренировочного воздействия или серии воздействий. К примеру, длительность серии движений в силовой подготовке или длительность фазы нагрузки в упражнениях циклического характера определяется количеством

выполненных упражнений за занятие, день, год и т. д., количеством преодоленных километров за занятие, общей массой тяжестей, поднятых за тренировку и т. п. Это будет относиться к длительности «протяженности во времени», суммарному количеству выполняемой двигательной деятельности и тому подобным параметрам.

Объем воздействия двигательной нагрузки характеризуется длительностью и числом повторений всех выполняемых физических упражнений в занятии. При длительной непрерывной работе объем идентичен длительности воздействий.



Схема 1. Структура показателей объема выполнения физических упражнений

В длительных упражнениях циклического характера объем измеряется обычно в километрах; в тренировке силовой выносливости – числом повторений упражнения или движения; в гимнастических упражнениях, спортивных играх и спортивных единоборствах он представляется суммарно как эффективное время нагрузки. При оценке нагрузки требуется дифференцировать объем по степеням интенсивности.

Двигательная нагрузка с определенной интенсивностью лишь тогда становится полностью действенной, когда она достигает соответствующего объема. Это справедливо не только для воспитания двигательных способностей и волевых качеств, но и для совершенствования двигательных

умений и техники выполнения упражнений различных видов спорта.

#### Литература

1. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.

2. Купчинов Р.И. Комплексное воспитание двигательных способностей: Метод. рекомендации. Мн., 1993. – 52 с.

3. Саскевич А.П. Хижевский О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весті БДПУ. Серыя 1» №4. 2017.

4. Хижевский О. В. Основные факторы, определяющие особенности силовой подготовки студентов. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту, и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 129–132.

### ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ БУДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Чурай О.В., Борисевич А.Р.  
г. Минск. Республика Беларусь

*It is important for a modern young specialist who is just entering the workforce, especially in the tourism industry, to speak a foreign language, and preferably more than one. Teaching of foreign languages at the Faculty of Physical Education is carried out at a high methodological level.*

Современному молодому специалисту, только вступающему в трудовую деятельность, особенно в индустрии туризма, важно владеть иностранным языком, а желательно и не одним. Преподавание иностранных языков на факультете физического воспитания осуществляется на высоком методическом уровне.

С целью реализации практико-ориентированного подхода к обучению иностранному языку в программу включены такие темы как: «На карте мира. Путешествия и туризм», «В мире профессий. Сфера туризма и гостеприимства», «Моя специальность. Физическая культура», «Мир спорта и физической активности», «Достижения в сфере спорта».

В соответствии с компетентностным подходом иноязычная речевая деятельность студента проектируется как средство достижения профессиональной компетенции, поэтому преподавателями кафедры разработаны и внедрены в учебный процесс два интерактивных электронных учебно-методических комплекса, имеющих свидетельство о государственной регистрации электронного ресурса: Иностранный язык (английский) ФФВ (рег.