

ливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развить, мы рекомендуем включать в тренировку различные упражнения: с отягощениями; с преодолением собственного веса и веса партнера; в висах; в упорах; на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него; динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса; упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты. При самостоятельных занятиях советуем использовать упражнения в беге с препятствиями и бег в гору. Систематические и регулярные тренировки путем постепенного увеличения времени занятий за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости.

УДК 796

Артемьев В.П., Кудрицкий В.Н., Карват А.И.

ТРАДИЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Целью настоящей статьи является стремление оказать помощь студентам в организации занятий по физическому воспитанию с использованием оздоровительной ходьбы.

Основными задачами ее являются:

- оказание методической помощи в планировании организованных занятий оздоровительной ходьбой;
- консультация занимающихся (студентов) для самостоятельных занятий с использованием ходьбы.

Аристотель создал школу перипатетиков (гуляющих). Считалось, что регулярные занятия ходьбой обостряют мысль и помогают отодвинуть старость. Ходьба бытовая и оздоровительная не одно и то же.

Одно дело, когда вы спешите на работу, и совсем другое, когда отложив все дела и выбросив из головы бытовые и производственные проблемы, отправляетесь на спортивную площадку для решения конкретных задач:

- сбросить вес;
- размять одеревеневшие конечности;
- избавиться от стресса;
- зарядиться энергией;
- оздоровить сердце и легкие.

Некоторые советы по маршруту ходьбы.

Во-первых, желательно, чтобы маршрут ходьбы проходил в местах, где достаточно чистый воздух и нет интенсивного движения автотранспорта.

Во-вторых, в первые месяцы тренировочных занятий трассу необходимо выбрать без трудных участков: крутых подъемов, спусков, песка и т.д.

В-третьих, необходимо длину маршрута подобрать так, чтобы он по своей длительности находился в пределах 30 -60 минут

Когда заниматься ходьбой?

Ответ для студентов высшего учебного заведения очень прост и однозначен: по расписанию учебных занятий. А вообще, поскольку ходьба является аэробным упражнением, можно выполнять ее в любое удобное для себя время: по утрам, в обеденный перерыв, перед вечерним приемом пищи или поздно вечером (после ужина). Можно, наконец, отправляться быстрой ходьбой на учебу и с учебы.

Рекомендуем при воспитании физических качеств на начальном этапе учебно-тренировочного процесса выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата, через 6-8 занятий, можно приступать к выполнению комплекса физических упражнений с отягощением или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого мы советуем измерять частоту пульса перед началом учебного занятия, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физической работы.

Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия и нет снижения результатов, это говорит о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса.

Одежда для занятий.

Следует надевать только то, что необходимо; лишняя одежда мешает свободным движениям, способствует перегреву тела и снижает эффект ходьбы. Единственное, что необходимо из верхней одежды, это куртка из водоотталкивающей ткани на молнии, которая предохранит на случай сильного дождя.

Одежда подола должна быть легкой и не стеснять движений. В теплое время достаточно майки и трусов. Шорты (трусы) для ходьбы должны сидеть удобно, но не тормозить движения ног, когда колено выносится вперед. В прохладную погоду необходимо одевать нижнее белье, хорошо впитывающее пот, сверху шерстяной тренировочный костюм.

Для защиты от ветра, дождя или снега нужно надевать куртку с капюшоном или штормовку.

Обувь подола.

Опытные ходоки правильно считают, что подбор обуви значительно важнее, чем выбор одежды, так как любая потертость или травма ноги могут надолго вывести подола из строя. Поэтому обувь должна быть удобной, хорошо прилегающей к ноге.

Кроссовки, возможно, самая важная часть экипировки, поэтому требуют внимательного к ним отношения. Выбирая их, надо надеть обе кроссовки, встать, походить, обращая внимание, чтобы они не давили в каком-либо месте, поскольку позднее именно в этом месте могут возникнуть травмы. Они не должны тереть пятки в области ахилловых сухожилий, не давить вокруг голеностопного сустава и большие пальцы ног не должны упираться в носок кроссовки, иначе, как только начнется ходьба, стопа будет слегка сдвигаться вперед и это приведет к сдавливанию ногтей на больших пальцах. Большие пальцы не должны касаться носка кроссовки, однако, если туфли слишком велики по размеру, голеностопный сустав передвигается в самую узкую часть туфли и это приводит к появлению потертостей на тыле стопы при движении.

Подошвы кроссовок должны быть из упругой резины и предохранять от ударов о жесткую поверхность во время занятий. Если на кроссовках толщина подошвы не увеличи-

Карват Анастасия Ивановна. Студентка III курса экономического факультета Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

вається к пятке, то в них нельзя тренироваться на проселочных дорогах, необходима резиновая прокладка под пятки, для того чтобы принять на себя сотрясения, когда идете вниз по склону.

Кроссовки с рифленой синтетической подошвой идеальны для ходьбы по траве и на просеках, но на проселочных дорогах и шоссе они быстро снашиваются, и сцепление уменьшается. Чем больше поверхность сцепления при постановке стопы, тем лучше. Особенно тяжело ходить в туфлях с рифленой подошвой по мокрым дорогам, тогда сцепление еще больше снижается.

Шнуровка кроссовок гораздо важнее, чем это обычно многими полагается.

Такое простое действие, как шнуровка, может воспрепятствовать свободному движению стопам и даже нанести вред. Для того чтобы избежать перетяжек и лишнего давления на стопу, шнуровать туфли надо не перекрещивая шнурки сверху, а продевая их вдоль языка туфли.

Наблюдайте за состоянием обуви. Если пятки слишком стертые, это может привести к излишнему напряжению мышц бедра и голени. Тем, кто не может приобрести кроссовки, мы рекомендуем бегать в кедах или полукедах на резиновой подошве на размер больше обычной обуви, чтобы можно было надеть шерстяные носки. В обувь для амортизации следует положить поролоновые стельки, а поверх их войлочные или шерстяные прокладки.

Заканчивая разговор об обуви, необходимо сказать, что обувь должна отвечать различным требованиям, таким, как:

- хорошая эластичность подошвы;
- вкладыш, укрепляющий изгиб стопы;

- мягкое голенище, предохраняющее от ушибов и охлаждения ахиллово сухожилие;

- пальцы должен иметь простор для свободного движения;
- быть чистой и храниться таким образом, чтобы не подвергаться сырости.

Наконец, несколько слов о гигиене. В гигиене оздоровительного тренинга на примере «ходьба за здоровьем» особенно важны: гигиенические ванночки и косметика ступней.

Техника ходьбы.

Держитесь прямо. Проведите воображаемую прямую линию от макушки до пят через все тело. Не сгибайте спину и не выпячивайте ягодицы, наоборот, подберите их, напрягите мышцы живота.

Высоко поднимайте голову, не напрягайте ее и не поворачивайте из стороны в сторону; подбородок не задирайте.

Смотрите вперед, а не под ноги - это позволит не напрягать шею.

Расправьте грудную клетку. Плечи опустите и слегка отведите назад - это дает возможность совершать легкое, глубокое дыхание.

Приземляйтесь с пятки на носок. Выберите тот размер шага, который позволяет двигаться легко, без усилий.

Особенности ходьбы при подъеме на холм или небольшую гору:

- поднимайте колени на 10 см выше, чем обычно на равнине;
- наклоняйтесь вперед не от талии, а от лодыжек - вы не будете подпрыгивать при ходьбе и тратить попусту энергию;
- держите плечи расслабленными;
- активно работайте руками: локти подберите к бокам и взмахивайте руками до уровня подбородка;
- приземляйтесь сначала не на пятку, а на подушечку ступни.

УДК 658.168.3

Кивачук В.С.

РАСЧЕТ СОЦИАЛЬНОЙ И ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ САНАЦИИ ПРИ БАНКРОТСТВЕ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ САНАЦИИ КОЛХОЗА «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» КОБРИНСКОГО РАЙОНА)

Переход экономики от плановой к рыночной связан с принципиальным изменением в первую очередь в отношениях между людьми. Свобода и права личности создают возможности для самовыражения и достижения поставленных целей. Однако второй стороной таких преобразований является снижение государственной социальной защищенности граждан, обеспечивавшейся государством при плановой экономике. Поэтому экономическая и социальная эффективность санации имеет как своих сторонников, так и противников.

Имеется определенный круг граждан, которые обоснованно считают, что (с их позиции) нет необходимости спасать несостоятельное предприятие, быстрый вариант банкротства и последующих изменений даст более быструю отдачу. Однако несостоятельных предприятий в Республике Беларусь много, и при такой перестройке могут произойти большие потери имеющегося производственного потенциала и социальные потрясения. Автор придерживается умеренных последовательных мер, которые позволят методами санации не только сохранить основную часть потенциала, но и сформировать реального собственника – белоруса. Исходя из этих позиций, рассматривается расчет экономической и социальной эффективности санации.

МЕТОДИКА РАСЧЕТА ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ САНАЦИИ

Эффективность преобразования предприятия должника определяется системой показателей, отражающих отношение затрат и результатов [1]. При этом в качестве заинтересованных сторон можем принять перечень, приведенный в рис. 1. Рассмотрим позиции сторон, заинтересованных в санации предприятия должника. Расчет возможной экономии средств от проведения санации должника может быть проведен на основе двух основных методов: метода дисконтирования [2] и метода прямой идентификации.

Термин «дисконтирование» происходит от англ. Discount, что может быть переведено как обесценивание. Он отражает процесс определения текущей стоимости будущих доходов. Считается, что теперешние деньги «дороже» будущих денег на определенную величину. Следовательно, дисконтирование определяется как процесс приведения будущих поступлений денежных средств к текущей стоимости. Разница между будущей суммой доходов и их текущей стоимостью составляет цену, в которую оцениваются потери кредитора, связанные с отказом от использования данной суммы в настоящее время. Применение дисконтирования оправдано в ряде случаев при расчете инвестиционных проектов [3].

Кивачук Василий Сазонович. Зав. каф. бухгалтерского учета, анализа и аудита Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.