

ного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности. Рекомендуется заниматься 3–4 раза в неделю. При более интенсивных занятиях необходимо иметь хотя бы один день полного отдыха.

Наиболее простым способом поддержания отличной формы являются занятия на спортивных тренажерах, эллиптических тренажерах, велотренажерах, беговых дорожках, гребных тренажерах.

С помощью кардиотренажеров можно избавиться от лишних запасов подкожного жира. Организованные занятия на силовых тренажерах позволяют развивать наиболее слабые мышцы.

Максимальный эффект дает сочетание кардиоваскулярных тренировок с силовыми. За счет такого сочетания можно избавиться от лишнего веса и укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Начальные занятия рекомендуется начинать с кардиотренажеров и уделять им 45–55 процентов тренировочного времени, а 35–45 процентов времени лучше отводить работе на силовых тренажерах.

Кардиотренажеры (степперы, беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, гребные, райдеры) чаще всего используются для снижения веса и повышения тонуса.

Оптимальная продолжительность занятий 30 минут. Рекомендуется чередовать упражнения в одном ритме с передышками или менее интенсивными упражнениями.

Тренировка обязательно должна состоять из трех частей: разминки, основной и заключительной частей – 10–15-минутная разминка поможет разогреть мышцы и подготовиться к интенсивным занятиям.

Перед каждой тренировкой и после нее необходимо делать растяжку. Она усиливает кровообращение и снижает риск травм.

Заключение. Для улучшения физического состояния студентов, повышения их физической работоспособности необходимо в учебном процессе использовать специальную методику, направленную на активизацию внимания, а также на добросовестное использование разнообразных средств физической культуры.

Научными исследованиями и практическими результатами доказано, что занятия физической культурой улучшают общее состояние,

повышают настроение и работоспособность, снижается реактивность нервной системы. Одновременно активизируются функции органов кровообращения и дыхания, мышечно-суставного аппарата, нормализуются окислительно-восстановительные процессы.

Благодаря этому, физическая культура не только предупреждает болезни, но и лечит. Активный режим временно утратившего работоспособность с применением специально подобранных упражнений ускоряет выздоровление и восстановление здоровья.

Физические упражнения благотворно действуют на психику занимающегося, укрепляют его веру и нередко приносят пользу там, где другие средства и методы не дают положительного эффекта.

Применяя предложенные рекомендации, существенно увеличивается заинтересованность студентов в использовании средств физической культуры для развития двигательных качеств и, прежде всего, выносливости.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчиной. – Мн., 2004. – 212 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2011 – 82 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 34 с.
4. Таблицы оценки физического развития детей, подростков и молодежи. – Минск, 2008. – 24 с.
5. Физическая культура: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений / Сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев [и др.]. – Мн.: РИВШ, БГУ, 2002. – 38 с.

Материал поступил в редакцию 17.12.12

KUDRICKIY V.N. Pedagogical orientation of use simulators in the improving purposes

Now preparation of the students for performance of tasks put by the program but physical culture and sports, requires perfection of a technique of construction of educational employment. The successful decision of this problem in many respects depends on development and introduction in educational process modern simulators and special additional equipment directed as on development of physical qualities, and formation of impellent skills of professional – applied character. Application in educational process of the offered techniques with use modern simulators one of perspective directions for perfection of educational process on physical education of the students.

УДК 796

Дацкевич И.А.

ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭКОТУРИЗМА

Международный Союз охраны природы (МСОП) под экологическим туризмом, или экотуризмом, понимает «путешествие с ответственностью перед окружающей средой по относительно ненарушенным природным территориям с целью изучения и наслаждения природой и культурными достопримечательностями, которое содействует охране природы, оказывает «мягкое» воздействие на окружающую среду, обеспечивает активное социально-экономическое участие местных жителей и получение ими преимуществ от этой деятельности».

Положительные особенности экотуризма заключаются в том, что он стимулирует и удовлетворяет желание общаться с природой, предотвращает негативное воздействие на природу и культуру и побуждает туроператоров и туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию региона, где экотуризм развит.

Республика Беларусь – молодое государство с богатой древней историей, расположенное в центре европейского континента на пе-

ресечении оживленных транзитных путей (Западная Европа–Россия и Балтия–Причерноморье). Размеры территории Беларуси (207,6 тыс. км) и количество населения (чуть менее 10 млн. человек) характеризуются средними показателями среди государств Европы. Преимущества выгодного географического положения страны используются на протяжении тысячи лет – еще в XI–XII вв. по Днепру, Западной Двине и их притокам проходил один из важнейших торговых путей средневековья «из варяг в греки». Границы Беларуси (с Польшей на западе, Литвой и Латвией на северо-западе и севере, с Россией на востоке и Украиной на юге) с учетом центрального, транзитного расположения республики должны выполнять не барьерные, а контактные функции, в том числе и в развитии туризма. Добрососедские отношения с сопредельными государствами и общность исторического развития служат предпосылками туристского обмена.

Беларусь называют «синевой» за большое количество озер. Все-

Дацкевич Игорь Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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

Гуманитарные науки

го в стране насчитывается свыше 10 тыс. озер общей площадью 2258 кв. км. В отдельных административных районах (Браславский, Ушачский) озера занимают 8–10 % территории. Особой туристской привлекательностью обладают озерные группы – Браславская, Нарочанская, Ушачская, Лепельская, Голубые озера и др. Преобладают малые водоемы (75 % озер по площади не превышают 0,1 км.). Крупнейшими озерами страны являются Нарочь (79,6 км.), Освейское, Червонное, Лукомское, Дривяты, Выгонощанское, Нещердо, Свирь, Снуды. Витебская область концентрирует около 90 % озер, благоприятных для рекреационного использования. Центральная Беларусь бедна озерами, а водная рекреация организуется здесь на базе рек и водохранилищ (Вилейское, Заславское и др.). На юге страны, в Полесье, много малых мелководных старичных озер (около 6 тыс.) с низкими заболоченными берегами, зарастающей поверхностью, невысоким качеством воды. Озерно-болотные комплексы Полесья могут использоваться для организации экологического и рыболовно-охотничьего туризма, в то время как массовый купально-пляжный отдых тяготеет к речным системам Припяти и Днепра. Болотные массивы занимают около 12 % территории Беларуси и представляют собой места охоты и сбора ягод, а также уникальные для европейского континента объекты экологического туризма (Березинский биосферный заповедник, заказники «Средняя Припять», «Ольманские болота» и др.).

Богатством Беларуси являются ее леса, покрывающие около 36 % территории страны. На каждого жителя республики приходится более 0,8 га леса, что вдвое превышает среднеевропейский показатель. В структуре лесов преобладают хвойные породы, из мелколиственных распространены береза, осина, ольха, из широколиственных – дуб и граб. В целом леса Беларуси относительно молодые (средний возраст около 40 лет), однако в западной части страны сохранились уникальные массивы древних лесов (Беловежская, Налибокская, Гродненская, Ружанская пущи).

Наша страна обладает обширными территориями с нетронутой природой. К сожалению, до последнего времени развитие туризма в Белоруссии шло преимущественно на самостоятельном уровне. Сейчас мы входим на многие мировые рынки, в том числе и на рынок туризма [1], что требует активного развития сферы туристических услуг.

Туризм является одной из крупнейших динамичных отраслей экономики. На сферу туризма приходится около 6% мирового ВВП, 7% мировых инвестиций, каждое 16-е рабочее место, 11% мировых потребительских расходов [2].

Одной из основных задач каждой туристической фирмы является увеличение прибыли. Продажи и продвижение товаров будут эффективнее лишь в том случае, если сначала будут определены цели и потребности клиента, а затем будет предложен доступный по цене товар или услуга. Услуга – это любые мероприятия или выгода, которые одна сторона может предложить другой. Рынок услуг не похож на другие рынки по двум причинам:

- услуга не существует до её представления, это делает невозможным сравнение и оценку услуг до их получения, поэтому сравнить можно только ожидаемые выгоды и полученные результаты;
- услугам присуща высокая степень неопределённости, что ставит клиента в невыгодное положение, а продавцам затрудняет продвижение услуг на рынок.

Эти особенности рынка услуг, а также специфика самих услуг определяют особенности маркетинга услуг. Маркетинг услуг – это процесс разработки, продвижения и реализации услуг, ориентированный на выявление специальных особенностей клиентов.

Туризм как таковой можно разделить на несколько видов: экскурсионный, рекреационный, деловой, этнический, спортивный, целевой, религиозный, караванинг, экстремальный, водный.

Чем большим количеством различных туристических ресурсов, пригодных для рекреации, располагает территория, тем больше возможностей имеет она для привлечения туристов. Как правило, для этого необходимо наличие:

- природных ресурсов (ландшафт, биоклимат, экологические условия и т.д.);
- культурно-исторический потенциал (исторические памятники архитектуры, музеи, памятные места, развлекательные объекты);

- материально-технические базы и инфраструктуры туризма (гостиницы, кемпинги, общественное питание, социальная инфраструктура района);
- кадровые ресурсы (обеспеченность квалифицированными специалистами);
- возможность расширения рабочих мест в период туристического сезона;
- оценку существующего туристического рынка, определение наиболее перспективных его сегментов и прогноз туристско-рекреационных потоков;
- разработку предложений по организационной и функциональной структуре главных туристических зон и объектов, их реконструкции, улучшение социальной инфраструктуры и доступа к ним;
- определение источников инвестирования и круга лиц заинтересованных и содействующих развитию туристической деятельности в регионе и республике [3].

Органом государственного управления и в сфере туризма является Министерство спорта и туризма, которое осуществляет руководство туризмом согласно Положению «О Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь», проводит государственную политику в области туризма, разрабатывает концепции и программы развития туризма.

В соответствии с «Национальной программой развития туризма Республики Беларусь на 2001–2005 годы» утвержденной Советом Министров Республики Беларусь в декабре 2000 года, экологический туризм определен одним из приоритетов развития туризма в стране [1]. И это вполне оправданно.

Ресурсный потенциал развития экологического туризма достаточно высок. Беларусь обладает богатым природным потенциалом для развития экологического туризма: обширные, хорошо сохранившиеся природные комплексы, включающие памятники природы, разнообразный растительный и животный мир. Леса занимают 7,4 млн. га (36% территории страны). На территории Беларуси более 10 тыс. озер, около 3 тыс. рек длиной 5 км и более (Днепр, Зап. Двина, Неман и др.) и около 20 тыс. малых рек.

Основными направлениями развития экологического туризма в Беларуси являются:

- организация туристских походов в нетронутые уголки природы;
- туры по болотам;
- фотоохота на зверей и птиц.

Природные комплексы Беларуси имеют важное экологическое значение не только в национальном, но и в международном масштабе. В соответствии с международным соглашением о создании «зеленых легких Европы», подписанным представителями правительственных органов охраны окружающей среды Беларуси, Латвии, Литвы, Польши, России, Украины и Эстонии в феврале 1993 г. в Варшаве, вся территория Беларуси включена в зону, представляющую особую экологическую ценность для Восточной и Центральной Европы. Основным принципом развития на этой территории общей площадью 760 тыс. км² определен принцип экологического развития с приоритетом природоохранных задач:

- путешествия в природу, причем главное содержание таких путешествий знакомство с живой природой, а также с местными обычаями и культурой;
- сведение к минимуму негативных последствий экологического и социально-культурного характера, поддержание экологической устойчивости среды;
- содействие охране природы и местной социо-культурной среды;
- экологическое образование и просвещение;
- участие местных жителей и получение ими доходов от туристической деятельности, что создает для них экономические стимулы к охране природы;
- экономическая эффективность и вклад в устойчивое развитие посещаемых объектов.

Таким образом, приоритетными задачами экотуризма являются: охрана природы, экологическое просвещение и улучшение качества жизни местного населения. При решении проблемы развития экологического туризма следует планировать работу так, чтобы не нано-

сильно ущерб окружающей среде. Экотуризм может стать важным источником экономической выгоды, как для государства, так и для предпринимательской деятельности. Самое главное, что это может быть эффективным инструментом охраны окружающей среды.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Папирян, Г.А. Экономика туризма / Г.А. Папирян. – М.: Финансы и статистика, 1998. – С. 209.
2. Тарасенок, А.А. Виды экологического туризма / А.А. Тарасенок. – М.: Туризм и отдых, 2000. – №4. – С. 21–23.

3. Панов И.Н. Экологический туризм / И.Н. Панов. – М.: География, 1997. – С. 45–48.
4. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь: [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://www.mst.by>.
5. Национальное агентство по туризму Республики Беларусь: [Электронный документ]. – Режим доступа <http://www.touragency.by>.
6. Республиканское туристское унитарное предприятие Республики Беларусь «БЕЛИНТУРИСТ»: [Электронный документ]. – Режим доступа <http://www.belintourist.by>.

Материал поступил в редакцию 19.12.12

DACKEVICH I.A. Prospect of development regional ecological tourism

Belarus – attractive country for all kinds of "green" travels: beauty and нетронутость of a nature, friendly, hospitable population, variety of natural landscapes, original cultural – historical heritage. Territorial organization of the centres of ecological tourism of regional and local meaning. The ecological tourism is directed on acquaintance of the visitors with natural values, ecological education and formation of the population, first of all of children and youth. Creation of the ramified network of the centres of ecological tourism accessible to the inhabitants of all areas of the country therefore is important.

УДК 796

Борсук Н.А.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ГАНДБОЛУ

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе занимающегося который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения [3].

Но воспитание координационных способностей не сводится, ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Возможно качественно координировать движения.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее). От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий [4].

Координационное совершенствование направлено также на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Таким образом, учитывая, что потребность в решении рассматриваемой проблемы определила необходимость научно-теоретических обоснований и практической реализации возможностей совершенствования координационных способностей у студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по гандболу.

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационной способности.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности эффективно развивать координацию в основании программного материала за минимально короткий промежуток времени.

Объектом исследования является содержание системы совершенствования координационных способностей за короткий промежуток времени у студентов-гандболистов.

Предметом исследования координационные способности применяемые для развития координации занимающихся за минимально-короткий промежуток времени.

Рабочая гипотеза: Предполагается, что применение различных средств, таких как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером на тренировочных занятиях могут качественно повысить уровень координационных способностей занимающихся.

Цель исследования. Разработка методики совершенствования координационных способностей у студентов-гандболистов во время учебно-тренировочных занятий посредством специальных физических упражнений.

Задачи исследования. Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию равновесия.
2. Развивать план и методы развития координационных способностей.
3. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.

Борсук Наталья Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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