ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ЗДОРОВЬЮ

Приобщение людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу которых относится и физическая культура, становится главным средством достижения цели образовательной системы.

Здоровый образ жизни помогает выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Рациональная форма двигательной активности – такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность.

Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:

- скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т. п.);
- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т. п.);
- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т. п.);
- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т. п.).

Средствами общей физической подготовки являются упражнения своего вида спорта, упражнения из другого вида спорта и упражнения с отягощениями.

В комплекс общеразвивающих упражнений вошли упражнения, которые помогают подготовить организм человека в предстоящей тренировочной

нагрузке. Общеразвивающие упражнения обычно применяются в начале тренировки и в зависимости от целей и задач предстоящей работы длятся от 15 до 60 минут.

Вторую группу средств общей физической подготовки составляет комплекс силовых упражнений из различных видов спорта. При выполнении таких силовых упражнений с оптимальными отягощениями или в облегченных условиях развивается быстрота мышечных сокращений; с дополнительными отягощениями или в усложненных условиях – максимальная сила; с оптимальными отягощениями без ограничения времени – силовая, а с ограничением времени – скоростно-силовая выносливость самых различных групп мышц тренирующегося.

Е. О. Деменковец, Е. С. Хурсан

Научный руководитель – В. И. Смольникова, БФ БГЭУ (Бобруйск)

ПЕРСПЕКТИВЫ СОТРУДНИЧЕСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ С ФЕДЕРАТИВНОЙ РЕСПУБЛИКОЙ ГЕРМАНИЯ В СФЕРЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ БИЗНЕС-КОММУНИКАЦИЙ

Диверсификация внешней торговли, привлечение иностранных инвестиций и технологий – стратегические задачи для нашей страны. Содействовать их решению могло бы более тесное сотрудничество с Германией – одной из крупнейших инновационных экономик Европы и мира.

Германия по-прежнему один из важнейших торговых партнеров Республики Беларусь. Сегодня в этом списке она занимает пятое место: двусторонний оборот между странами за 9 месяцев прошлого года составил более 3,1 млрд долл.

В Беларуси сегодня насчитывается около 360 компаний с участием немецкого капитала, а также почти 100 представительств немецких фирм, в том числе такие всемирно известные, как «Bayer», «BASF», «NIVEA», «SCHWARZKOPF», «Bosch», «Commerzbank», «Siemens», «BMW».

Одновременно некоторые компании по разным причинам уходят из Беларуси. Поскольку число первых и вторых примерно равно, приходится говорить о некой стагнации немецкого капитала в нашей стране. С другой стороны, можно назвать не только крупные немецкие компании, такие как «Global Players», а также малые и средние фирмы, которые пришли в Беларусь и успешно реализуют здесь свои бизнес-проекты. Это «Remondis», «Saria», «Uniform», «Henkel Bautechnik», «Alkopack», «Vitella», «Belabedding», «Jokey Plastic», «Santa Imprex» и др.

Те фирмы, которые нашли свои экономические ниши в Беларуси за последние 10–15 и более лет, несмотря на критику отдельных аспектов хозяйственной и инвестиционной деятельности, из страны не уходят. Но, к сожалению, увеличения числа немецких предприятий в нашей стране пока не происходит.