

сотрудников, индивидуальный подход, помощь в подборе тура по каждой заявке, грамотные консультации составляют основу работы фирмы.

Среди предложений туристической фирмы «ВИТПОЛ» можно выделить следующие ассортиментные позиции:

а) огромное количество направлений пляжного отдыха: Болгария, Греция, Доминикана, Египет, Израиль, Испания, Италия, Кипр, Крым, Куба, Мальдивы, Турция, Таиланд, Франция, Хорватия, Черногория;

б) ежедневные поездки в Москву (Шоп-туры). Шоп-туры в Смоленск (РФ) и в город Хмельницкий (Украина) из Витебска;

в) экскурсии по Беларуси, России, Украине и туры по Европе;

г) транспортные услуги для частных лиц и предприятий.

Надежные партнеры – залог удачного сотрудничества, обеспечивающего качественный отдых клиентам турфирмы «ВИТПОЛ». «ВИТПОЛ» с большой ответственностью подходит к выбору туристических фирм-партнеров, оказывающих услуги в Республике Беларусь и за рубежом.

Основная задача, которую ставит перед собой туристическая фирма «ВИТПОЛ» – достойный отдых по доступным ценам. Фирма анализирует предложения туристического рынка на момент поиска и подбирает наиболее выгодные варианты с учетом потребностей и пожеланий клиента по оптимальным ценам с сохранением необходимого качественного уровня.

Сегодня, «ВИТПОЛ» может разработать и организовать маршрут любой сложности по запросу клиентов.

Организация корпоративного отдыха – это еще одно направление товарного ассортимента фирмы. «ВИТПОЛ» оказывает услуги, связанные со всем комплексом задач, возникающих в процессе подготовки и проведения выездной конференции или семинара: подбирает удобные варианты перелета, отели, удобные для проведения корпоративного мероприятия, арендует подходящие конференц-залы с необходимым оборудованием, организует экскурсионную и развлекательную программы, включая гала-ужины.

**Заключение.** Туристическая фирма «ВИТПОЛ» за годы своей плодотворной работы заняла надежную позицию среди туроператоров Витебска и Витебской области, имеет доброе имя надежного партнера, которым очень дорожит. Развитие всех направлений деятельности туристической фирмы «ВИТПОЛ» осуществляется в достаточно сложных условиях, поскольку для предпринимательской деятельности в области туризма в последние годы характерна очень высокая степень конкуренции. Тем не менее, турфирма смогла занять собственную нишу на рынке туристической индустрии, сформировать собственный ассортимент предлагаемых туристических услуг: направления пляжного отдыха; ежедневные шоп-туры в города России и Украины из Витебска; экскурсии по Беларуси, России, Украине и туры по Европе; организация корпоративного отдыха; транспортные услуги для частных лиц и предприятий. В этих условиях, именно профессионально организованная маркетинговая деятельность данного туристического предприятия обеспечивает турфирме эффективное продвижение формируемого ею турпродукта, его реализацию и стабильное наращивание прибыли.

Литература:

1. Балабанов, И.Т. Экономика туризма: учебное пособие. / И.Т. Балабанов, А.И. Балабанов. – М.: Финансы и статистика, 2008. – 386 с.
2. Головач, Э.П., Хутова, Е.Н. Исследование туристического рынка Республики Беларусь. / Э. П. Головач, Е. Н. Хутова. // Вестник Брестского государственного технического университета. – 2016. – №3. – С. 5-9.
3. Государственная программа «Беларусь гостеприимная» на 2016-2020 годы / Постановление Совета Министров Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://mst.by/uploads/files/000362\\_295949\\_Pragrama.doc](http://mst.by/uploads/files/000362_295949_Pragrama.doc)– Дата доступа: 26.11.2016.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

**Грачева М.С.,**

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Прохоров Ю.М., канд. пед. наук, доцент

Здоровье – одно из самых важных компонентов человеческого бытия, прав и достоинств человека, главное условие успешности в трудовой деятельности и счастья индивида, перспективности социального и культурного развития общества. Все хотя бы сильными и здоровыми, сохранить как можно дольше творческую активность, второе дыхание, на жизненном пути.

Здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям. Он предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и

здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Студенчество и учащиеся – это наиболее активная социальная группа молодежи, которая всегда являлась объектом особого внимания. В последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. С одной стороны, это связано с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, с изменением условий труда и быта населения. С другой, с недооценкой роли физического труда и двигательной активности, физической нагрузки как профилактического средства снижения заболеваемости и укрепления здоровья. Статистика свидетельствует об увеличении количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, распространении токсикомании среди подросткового и юношеского возраста. В целом показатели здоровья и анализ уровня физической подготовки студенческой молодежи вызывают серьезную озабоченность будущим трудовым ресурсом, которому необходимо трудиться и решать производственные задачи в условиях высокого уровня психофизической нагрузки и конкуренции [3].

Цель исследования – определение компонентов здорового образа жизни и роли физической культуры в их формировании.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №3 г. Витебска (10–11 классы, 35 учащихся) и ВГУ имени П.М. Машерова (I курс ФФК и С, 40 студентов). В ходе исследования использовались следующие методы педагогического исследования: анализ инструктивно-методических и нормативных документов, наблюдение, опрос, беседа, обобщение.

**Результаты и их обсуждение.** «Здоровый образ жизни» – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма, его физическое развитие и улучшение общего самочувствия человека. К составляющим элементам здорового образа жизни относятся: режим двигательной активности, труда и отдыха; питание и питьевой режим; сон и гигиена; закаливание организма и отказ от вредных привычек; сексуальная гармония. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной.

Образ жизни человека зависит от многих условий (факторов), которые можно объединить в три группы:

во-первых, – это все то, что окружает человека – среда. Это стены квартиры и дома, улицы и транспорт на них. Это лес и горы, луг и река, солнце и воздух, одежда человека. Сюда следует отнести и людей, окружающих человека – семья и учебная группа, преподавательский состав и администрация, школьные друзья и соседи по квартире, - микросоциум;

во-вторых, – все то, что человек принимает вовнутрь, себя: вода и продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь и др.;

в-третьих, – это то, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий: труд и отдых, учебу и занятия физической культурой, спорт и закаливание, гигиену и др. [1].

«Физическое здоровье» – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Более 76% респондентов школьников выпускных классов (опрошены 75 чел.) утверждают, что нагрузка на уроках физической культуры недостаточна, так как физическую усталость после уроков они ощущали только в отдельных случаях. При обучении спортивным играм имеет место долгое ожидание игры из-за большого количества учеников в классе. Разница в физическом развитии, в функциональных возможностях детского организма, мальчиков и девочек, снижают возможность определения должной нагрузки и эффективность данного вида деятельности.

Многие из опрошенных не занимались в детских спортивных секциях и были ограничены в двигательной активности из-за повышенного внимания родителей к успеваемости. Они сетуют на ограниченность возможностей учебного заведения (отсутствие бассейна, тренажерного зала, специальных гимнастических снарядов, спортивного инвентаря), что приводит к повторяемости структуры и содержания занятий и снижению мотивационной установки школьников заниматься физической культурой.

Студенты первокурсники указывают на сложность адаптации к образовательному процессу в вузе из-за большого объема информации. Считают занятия физической культурой второстепенным делом, ведут малоподвижный образ жизни, хотя уровень их функциональные возможности неудовлетворителен. Только 12% студентов первокурсников по тесту К. Купера получили удовлетворительную оценку. Среди студентов старших курсов (3,4) данный показатель еще ниже.

Специальные исследования показали, что основной причиной низкой успеваемости у 85% учащихся ВУЗов является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и функциональных возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, а также физическое развитие [2].

«Здоровый образ жизни» – это образ поведения и деятельности основанный на принципах нравственности, рациональности и оптимальности, активный, трудовой, закаляющий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять свое нравственное, психическое и физическое здоровье. Ученные определили, что состояние здоровья человека больше всего – на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходится на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на не зависящие от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% успешности из 50%.

**Заключение.** «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) – это и процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений повседневной жизни, способствующей сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – это и результат образования человека, уровень развития культуры личности, который определяет человека как личность, в процессе общения, поведения и деятельности.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью образования и оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения, высшего образования, в тоже время, направлено на решения проблем улучшения состояния здоровья студентов, формирование психофизической готовности студента, выпускника вуза, молодого специалиста к выполнению трудовой нагрузки и успешному решению производственных задач.

Мы считаем, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов.

Таким образом, физическая культура – ведущим компонент и условие здорового образа жизни, образовательной политики и профессионально-прикладной подготовки студентов в вузе.

Литература:

1. Величковский, Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда : Учебное пособие / Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичев, И.Т. Суравегина. – М. : Новая школа, 1997. – 240 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : Пособие для преподавателей и кураторов групп сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Мн. : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Шикун, А.И. Образ жизни и здоровье молодежи. Социологический анализ : Монография / А.И. Шикун ; УО "Брестский гос. ун-т им. А.С.Пушкина". – Брест : Изд-во УО "БрГУ им. А.С. Пушкина", 2003. – 159 с.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

*Дорофеева Т.С.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Гулидин П.К., канд. пед. наук, доцент

Ориентирование один из немногих видов спорта, в котором спортсмен должен уметь во время соревнований объединить в единое целое отдельные факторы, относящиеся к процессу ориентирования: передвижение, технику ориентирования и присущие данному виду спорта тактические действия.

Тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях [1]. Тактическая подготовка ориентировщика взаимосвязана с общефизической, специальной и технической подготовкой и влияет на результат. Однако анализ научно-методической литературы показывает, что тактике ориентировщиков уделяется недостаточное внимание [2].

Целью исследовательской работы является совершенствование тактической подготовки и повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на спортсменах-ориентировщиках г. Витебска. В качестве методов исследования применялись методы изучения и анализа научно-методической литературы, методы оценки психологической подготовки, контрольные упражнения по оценке уровня физической подготовленности, тесты и контрольные упражнения по оценке уровня технической подготовленности, тесты и контрольные упражнения по оценке уровня тактической подготовленности, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Для решения задач, поставленных в нашем исследовании, был проведен годичный педагогический эксперимент, который характеризовался естественными условиями проведения.

Среди учебно-тренировочных групп по спортивному ориентированию в ГУО «Гимназия № 7 г. Витебска» и ГУО «Гимназия № 8 г. Витебска». В нем приняло участие 50 ориентировщиков квалификации I, II, III и юношеских разрядов. Для анализа были выбраны тесты, характеризующие уровень раз-