

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОСУДАРСТВ –
УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ
ГОСУДАРСТВ**

Материалы Международной
научно-практической конференции

(Минск, 23–24 мая 2012 г.)

В четырех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2012

УДК796:061.3+796/799
ББК 75.4
М43

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*;
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

М43 **Международная** научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Международной научно-практической конференции : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 2. – 413 с.
ISBN 978-985-7023-30-1 (ч. 2).
ISBN 978-985-7023-28-8.

В сборнике статей Международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, управленческие аспекты и проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и учебном процессе в области физической культуры, спорта и туризма, а также специалистами в процессе повышения квалификации и переподготовки кадров.

УДК 796:061.3+796/799
ББК 75.4

ISBN 978-985-7023-30-1 (ч. 2).
ISBN 978-985-7023-28-8.

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

Работники каучуковых плантаций регулярно производят прореживание каучуковых деревьев, устраняя излишки небольших деревьев, стоящих в непосредственной близости от больших деревьев. Тем самым повышается производство сока деревьев. Так и спортсмен должен прореживать свои мысли, последовательно уничтожая вредные, чтобы получить больше выгод от жизни. Необходимо просто устранять плохие мысли оставляя место только для хороших. Они будут сопротивляться, но если долго и упорно работать над устранением негативных мыслей, результат не заставит себя ждать [1].

5. Контроль мыслей по методу Наполеона.

Когда человек думает об одном предмете, нельзя позволять мыслям о чем-то другом посещать ум. Если он думает о розе, необходимо думать о ней или о разных видах роз и только, пресекать любые другие мысли. Ум должны занимать мысли только о выбранном предмете. Наполеон контролировал свои мысли таким образом: «Когда я хочу думать о приятных вещах, я закрываю шкафы ума с неприятными вещами в жизни, и открываю шкафы, содержащие более приятные мысли. Если я хочу спать, я закрываю все шкафы ума».

6. Никаких уступок негативным мыслям.

Сначала негативная мысль входит в ум. Затем она занимает воображение. Спортсмен проворачивает в голове эту негативную мысль, дает согласие на ее пребывание там, в результате чего, не найдя сопротивления, она укореняется в голове. В итоге ею становится очень сложно управлять. Чтобы предотвратить укоренение негативных мыслей в голове, необходимо стараться устранять негативные мысли прежде, чем они наберут силу. Также просто не пускать негативные мысли в голову, это будет трудно вначале, но со временем все проще.

7. Использование психологического энергизатора.

Основной предпосылкой к использованию этого психологического энергизатора является то, что даже если спортсмен никогда не пытался управлять своими мыслями, то он должен научиться применять этот метод в целях улучшения спортивной работоспособности [2].

Основным способом, позволяющим предотвратить появление размышлений отрицательного характера, является их остановка сразу же, как только они начинают развиваться – сказать себе НЕТ. Можно выбрать и другой сигнал – слово СТОП.

Первоначально эти слова произносят вслух четко и громко. СТОП нужно произносить, мысленно создавая при этом в воображении появление красного сигнала светофора. Освободиться от негативных мыслей можно, касаясь, например, рукой земли и представляя при этом, как мысли вытекают из тела. Следует попытаться добиться этого, и тогда, как только прозвучит сказанное НЕТ, сразу же произойдет освобождение от мыслей отрицательного характера.

Замены отрицательных мыслей положительными можно достигнуть использованием положительного слова или фразы, соответствующих виду спортивной деятельности спортсмена и способных вызвать эргогенный эффект. Такими сигналами могут быть слова ВПЕРЕД!, ЕДЬ!, БЫСТРЕЕ!, ДВИГАЙСЯ! и т. п. Если у спортсмена возникает необходимость лучше сосредоточиться, то такие слова могут быть частью выработанного спортсменом ритуала перед соревнованием или же во время него, что напомнит о необходимости сконцентрироваться. Кроме того, воображение может повысить эффективность этих положительных мыслей. Так, например, как только начнет развиваться утомление, можно использовать эти энергизирующие слова в сочетании с воображением состояния высокой спортивной формы. Конечно, такая методика не обеспечит спортсмену возможности одним прыжком перепрыгнуть через высокое здание, но она способна помочь ему использовать дополнительное количество энергии [2].

Таким образом, использование методик контроля мыслей в спортивной деятельности позволит спортсменам уходить от негативных мыслей в соревновательном периоде и поспособствует достижению высоких результатов.

1. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.

2. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии: метод. пособие / В.А. Курашвили. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – 114 с.

КОРПОРАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ПЕРСОНАЛ ОРГАНИЗАЦИИ

В.Г. Беспутчик, доцент, В.А. Ярмолюк, канд. пед. наук, доцент,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

В современных условиях рыночной экономики, возрастающей конкуренции между производителями товаров и услуг ведется поиск рациональных путей для повышения качества продукции, снижения издержек производства, производственных потерь, повышения производительности труда всех категорий работников, максимально эффективного использования имеющихся в организации ресурсов.

Наряду с введением новых технологий производства, совершенствованием материально-технической базы, менеджмента, маркетинга, немаловажное значение играет во всех этих процессах «человеческий фактор», а его проявление во многом зависит от систематических занятий физкультурой и спортом персонала организации.

Роль физической культуры и спорта в производственных процессах в разные годы неоднократно научно обосновывалась учеными исследователями и практиками: В.С. Раевский, А.Н. Крестовников,

М.Н. Маршак, Л.Н. Нифонтова, С.А. Косилов, В.М. Баранов, Г.Г. Савоян, И.В. Муравов, С.П. Фейгин, А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, В.П. Артемьев, М.М. Бака, В.И. Жолдак, И.М. Ловицкая, В.В. Белинович и другие. Данная область знаний, умений, форм, средств, методов выделена в самостоятельную отрасль – производственная физическая культура как система с присущими ей строением и функциями.

Производственная физическая культура (ПФК) – система дифференцированного, целенаправленного использования форм, средств, методов физической культуры, включает в себя четыре самостоятельных вида:

– производственная гимнастика – для повышения работоспособности за счет снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов;

– профилактика неблагоприятных факторов труда, повышение устойчивости организма к их воздействию;

– восстановление после работы;

– профессионально-прикладное физическое воспитание;

– развитие и поддержание физических и психических качеств, навыков умений.

В свою очередь каждый из видов (ПФК) специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей персонала с целью удовлетворения определенных социальных, производственных и личных потребностей.

В настоящее время предпринимаются некоторые действия государства, направленные на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение трудового долголетия, продление жизни каждого гражданина страны. Но целенаправленное совершенствование (поддержание на необходимом уровне) физических и психических качеств человека (работника) в соответствии со спецификой содержания и характера труда, устранение отрицательных воздействий производственных факторов на здоровье человека, сохранение работоспособности и трудового потенциала в условиях современных процессов труда будет возможным при условии организации и внедрения (ПФК) на предприятиях и организациях всех форм собственности. Для чего совершенствуется правовая, материально-техническая и финансовая база, осуществляется ряд физкультурно-спортивных и оздоровительных программ для занятого трудовой деятельностью населения. Вопросы развития физической культуры рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания и других. Несмотря на предпринимаемые шаги государственных органов управления, физкультурно-спортивных организаций, сегодня корпоративная физическая культура и спорт находятся на низком уровне.

В создавшейся в настоящее время в стране социально-экономической ситуации, при постоянном росте заболеваемости занятого населения стремление государства продлить творческое активное долголетие, жизнь человека и др., корпоративная физическая культура приобретает наибольшую актуальность.

Персонал организации (предприятия) всех уровней является главным звеном в ее развитии, процветании, создании высокой конкурентоспособности продукта (услуги).

Физическая культура и спорт способствуют формированию и воспитанию положительных черт и свойств личности, необходимых современному работнику, таких как: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, общительность, оптимизм и многие другие.

Наравне с другими производственными компонентами повышения конкурентоспособности товара (услуг) комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, корпоративная физическая культура и спорт являются более доступными, дешевыми и экономически оправданными, так как направлены на решение социальных проблем: оздоровление персонала, борьбу с вредными привычками, ведение здорового и активного стиля и образа жизни.

Как показывают результаты исследований, предприятия (организации) несут ежегодные потери, недополучение прибыли из-за заболеваний сотрудников, особенно с ослабленным иммунитетом, перекуров, прогулов, употребления спиртных напитков и др. Ежегодно каждый работник отсутствует по болезни на производстве в целом 10 дней, ежегодно около 11 тысяч человек получают производственный травматизм. Это миллиарды потерянных финансовых средств.

Только чуть более 5 % работающих занимаются в физкультурно-оздоровительных центрах; на 160 работающих приходится 150 пенсионеров, но физкультурно-оздоровительная работа с ними почти не проводится; ощущается недостаток программ для данной категории населения, практически отсутствуют физкультурно-оздоровительные клубы для пожилых людей. К занятиям физическими упражнениями привлечено около 0,4 % от общего числа данной категории. Наблюдается низкая массовость занятий в группах, секциях, особенно в сельских коллективах.

Государственная политика направлена на продление трудового долголетия пенсионеров, в связи с этим усиливается роль физкультурно-спортивных организаций по более широкому привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом лиц пенсионного возраста.

Имеющиеся спортивные базы предприятий, как правило, используются недостаточно эффективно, отсутствуют меры материального стимулирования систематически занимающихся физической культурой и спортом. Хотя на всех предприятиях экономическая польза от них существенна. Редко организуются и проводятся отраслевые конкурсы, спартакиады с включением в программу элементов физической культуры и спорта. Недостаточно внедряется физическая культура в систему научной организации труда, отсутствует полная обеспеченность агрогородков специалистами по физической культуре, инвентарем и оборудованием, низок уровень физкультурно-спортивной работы в общежитиях (отсутствие плоскостных сооружений, не функционируют клубы по спортивным интересам, не проводятся спартакиады и др.).

В то же время, как показывают исследования, при систематическом использовании закаливающих процедур, производственной гимнастики, лечебно-профилактической физической культуры, занятий в спортивных секциях, группах оздоровительной направленности, при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях можно получить высокий психофизиологический, социальный, гигиенический и экономический эффект. Так, заболеваемость снижается от 67 до 20 %, работоспособность увеличивается на 7–13 %, следовательно производительность труда также увеличивается от 1,9 до 4 %. Нерациональные потери рабочего времени можно снизить до 60 %. Комплексное использование средств физической культуры в целях научной организации труда и отдыха персонала качественно улучшит состояние рабочей силы, что будет способствовать получению прибыли на производстве (В.С. Раевский, М.Н. Маршак, Б.М. Юспа, В.П. Артемьев, В.Г. Беспутчик, А.Н. Романовская и др.).

Кроме того установлено, что у занимающихся физической культурой и спортом трудовая дисциплина повышается до 18 %, производственный травматизм уменьшается в 8 раз. Систематические занятия физическими упражнениями дают возможность снизить заболеваемость на 6,7 %.

Участие сотрудников в конкурсах профессионального мастерства с элементами физкультурно-спортивных упражнений, соревнованиях с профессиональной направленностью, отраслевых спартакиадах формируют у участников командный дух, лидерство, приобретаются навыки совместных действий выполнять общие задачи, согласованность, дисциплину и другие.

Выводы:

1. На большинстве предприятий региона отмечается низкий уровень корпоративной физической культуры и спорта.

2. Недостаточное количество выделяемых инвестиций на предприятиях, организациях, различных форм собственности не способствуют сохранению и поддержанию здоровья персонала, улучшению его комфортности при выполнении производственной функции, их профессионально-прикладной подготовленности, приобщению к корпоративной физической культуре и спорту, здоровому образу и стилю жизни. Как результат – отсутствие конкурентоспособной рабочей силы и способности производить продукт высокого качества и получение прибыли.

Производственная корпоративная физическая культура и спорт как целенаправленно организуемая управляемая деятельность направлена на формирование и поддержание физического и духовно-нравственного потенциала персонала, способствует формированию у него производительных и творческих сил, развитию техники, качественной подготовке работников.

1. Беспутчик, В.Г. Организация физкультурно-массовой работы в коллективе физкультуры: учеб. пособие / В.Г. Беспутчик, М.Н. Романовская. – Брест: Облтипография, 1982.

2. Беспутчик, В.Г. Производственная гимнастика для работников конвейера и потока: учеб. пособие / В.Г. Беспутчик, М.Н. Романовская. – Минск: Польша, 1982.

3. Виленский, М.Л. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989.

4. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1989.

5. Фурманов, А.Г. оздоровительная физическая культура: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.