

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.011.1

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТРОП ЗДОРОВЬЯ

канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН

(Полоцкий государственный университет);

канд. пед. наук, доц. В.П. КРИВЦУН

(Витебский государственный университет им. П.М. Машиерова)

Компьютеризация, изменившая профессиографические требования к людям различных профессий, рассматривается как один из факторов, углубивших негативное влияние гипокинезии и гиподинамии на уровень физического здоровья всех слоев населения. Для решения данной проблемы необходимо отыскивать новые технологии в физкультурно-оздоровительной работе, позволяющие формировать мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий следует учитывать тот факт, что для укрепления здоровья эффективна не всякая двигательная активность, а только та, которая организована на фоне положительных эмоций в условиях индивидуального подхода к выбору инновационных форм, средств и объема физической нагрузки. Одним из таких условий является организация занятий физическими упражнениями на тропах здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

Введение. Будущая профессия выпускников вузов Республики Беларусь и специальность, по которой работает специалист, требует от них крепкого физического здоровья. Задачи физической культуры в рамках образовательной программы должны в современных условиях отличаться особой спецификацией и профессионально-прикладной направленностью [1]. Актуальность совершенствования физической подготовки представителей различных профессий обуславливается не только особенностями и спецификой производства, но и высокими темпами развития отраслей промышленности, в которой предстоит работать специалисту с большой долей личностного фактора в обеспечении и повышении производительности труда. В то же время рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди учащихся и студентов, изменения профессиографических требований к людям различных групп труда на основе компьютеризации требуют совершенствования новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе. При этом необходимо отметить, что занятия физической культурой способствуют решению комплекса проблем во всех сферах жизнедеятельности человека. По месту работы молодым специалистам для успешного выполнения производственных заданий предстоит поддерживать режим двигательной активности и продолжать занятия по программе профессионально-прикладной физической подготовки как в организованных формах, так и самостоятельно по научно-обоснованным программам.

В организации комплексного процесса подготовки специалистов необходимо связать в интегративное единство несколько видов подготовки, в том числе: профессиональную компетентность, развитое мышление, умения, включая знания о здоровом образе жизни, динамическое физическое здоровье, устойчивость к гиподинамическому режиму, работоспособность, реальную профессиональную деятельность [2]. Очевидно, что среди формирующих возможностей различных средств подготовки специалиста приоритет имеют средства физической культуры. Однако при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения следует учитывать тот факт, что для укрепления здоровья эффективна не всякая двигательная активность, а только организованная на фоне положительных эмоций в условиях индивидуального подхода к выбору инновационных форм, средств и объема физической нагрузки. С учетом этого одной из таких форм оздоровления населения являются физкультурно-оздоровительные занятия на тропах здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

Основная часть. Оздоровительная ходьба и бег являются наиболее простыми, доступными и эффективными средствами физической культуры. Однако они монотонны, скучны и, следовательно, утомительны, что отрицательно влияет на интерес и количество занимающихся. Такое положение и предопределило возникновение новой инновационной формы физкультурно-оздоровительных занятий под названием «Тропы здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки», где ходьба и бег дозируются специально подобранными по длительности и интенсивности музыкальными произведениями.

Занятия на тропах здоровья являются одной из эффективных форм привлечения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями по месту жительства, в местах массового отдыха населения, в оздоровительных, реабилитационных и лечебно-профилактических учреждениях. Такие занятия проводятся на свежем воздухе, что уже является необходимым условием более эффективного оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.

В основе физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья лежит метод круговой тренировки и принцип терренкура. Термин «терренкур» возник в 80-е годы XIX столетия и означает «лечение местностью». В настоящее время терренкур используется для оздоровления и лечения различных заболеваний с помощью дозированной ходьбы на специально подготовленной и промаркированной трассе. Наиболее эффективно он применяется при лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата и функциональных расстройств нервной системы. Использование терренкура предусматривает оборудование на одной территории нескольких маршрутов – от 500 до 3000 м – с учетом характера местности и возрастающей физической нагрузки. Таким образом, тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями являются модифицированным видом терренкура и могут решать оздоровительные, профилактические и лечебно-реабилитационные задачи [4].

Данная форма физкультурно-оздоровительных занятий может быть рекомендована всем группам населения, но прежде всего лицам среднего и пожилого возраста, для укрепления здоровья, профилактики и снижения заболеваемости, гипокинезии и гиподинамии, снятия чрезмерного нервно-эмоционального напряжения, развития и поддержания общей выносливости, ловкости, памяти, внимания, мышления, повышения работоспособности и улучшения психоэмоционального состояния [3 – 8].

Оздоровительные занятия «Тропы здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки», или «музыкальные тропы здоровья», позволяют улучшить эмоциональное состояние занимающихся, повысить их интерес и эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.

Разработанные содержание и методика занятий на тропе здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки на этапах между станциями позволяют использовать для оздоровления населения ходьбу и бег на фоне положительных эмоций за счет применения темпа музыкальных произведений, подобранных с учетом возраста, пола, физического состояния, рельефа местности и интересов занимающихся. Кроме этого, повышение эмоционального состояния занимающихся осуществляется и на станциях за счет выполнения восстановительных развлекательно-игровых упражнений и заданий.

Физкультурно-оздоровительные занятия на тропе здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки проводятся на свежем воздухе, как правило, в живописном лесном массиве. Протяженность тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями составляет 3 – 5 км, расстояние между которыми – от 200 до 500 м. Тропа может быть оборудована 8 – 15 станциями развлекательно-игрового характера.

Рекомендуемый темп ходьбы или бега, задаваемый на этапах фонограммой, составляет от 120 до 160 шаг/мин, что позволяет поддерживать частоту сердечных сокращений (ЧСС) занимающихся в оптимальном оздоровительном режиме – от 110 до 150 уд/мин.

После выполнения на станциях игровых заданий происходит процесс восстановления организма и ЧСС снижается до уровня 80 – 110 уд/мин. Для того чтобы происходило полное восстановление ЧСС, время выполнения заданий на всех станциях тропы здоровья составляет 2 – 3 мин. Общая продолжительность занятий на тропе здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки – от 45 до 60 мин.

Для развития и поддержания физических, психических и психофизиологических качеств, а также повышения эмоционального состояния занимающихся на такой тропе здоровья могут быть установлены следующие станции: «Разминка», «Кольцеброс», «Снайпер», «Рыболов», «Внимание», «Мини-лабиринт», «Мышление», «Дартс» и др.

Первая станция «Разминка» – подготовка организма занимающихся к дальнейшему увеличению физической нагрузки на тропе здоровья – оборудуется стойками, на которых для визуального восприятия устанавливаются 5 – 6 щитов с изображениями общеразвивающих физических упражнений и методическими указаниями во всех фазах их выполнения. Занимающиеся, прибывшие на станцию, выполняют каждое упражнение по 4 – 6 раз в строго предлагаемом порядке.

Вторая станция «Кольцеброс» предназначена для развития точности мышечных усилий и глазомера. На станции устанавливается шесть стоек диаметром 3 см разного цвета, три из них – синего цвета, две – зеленого и одна – красного. Занимающимся дается по шесть колец для набрасывания их на эти стойки. Первые три стойки, синего цвета и высотой 110 см, устанавливаются от линии броска на расстоянии 3 м и 1 м друг от друга. Набрасывание каждого кольца на эти стойки оценивается в 1 очко. Следующие две стойки, зеленого цвета и высотой 120 см, устанавливаются в промежутках первых трёх стоек на расстоянии 3,5 м от линии броска и 1 м друг от друга. Набрасывание каждого кольца на

эти стойки оценивается в 2 очка. Стойка красного цвета, высотой 130 см устанавливается по центру, между двумя стойками зеленого цвета, на расстоянии 4 м от линии броска. Набрасывание каждого кольца на эту стойку оценивается в 3 очка. Занимающиеся бросками шести колец должны набрать наибольшее количество очков.

Третья станция «Снайпер» предназначена для *тренировки глазомера и точности динамических усилий рук*. Между двух деревьев на высоте 2 – 2,5 м натягивается веревка диаметром 0,8 – 1,2 см, длиной 3 – 4 м. На ней крепятся три изготовленные из фанеры мишени в виде нарисованных «матрешек» размером 15×30, 20×40 и 30×55 см. С линии, расположенной на расстоянии 4 м от «матрешек», занимающиеся десятью бросками в цель теннисными мячами, шариками, шишками и т.п. должны набрать максимальное количество очков. Сумма очков определяется количеством попаданий в «матрешки» разных размеров: за одно попадание в «матрешку» размером 30×55 см насчитывается 1 очко, 20×40 см – 2 очка и 15×30 см – 3 очка. Метание в цель осуществляется занимающимися в произвольном порядке.

Четвёртая станция «Рыболов». Выполнение задания на данной станции направлено на *развитие глазомера, точности динамических усилий и развитие координации движений*. На станции осуществляется так называемая «ловля рыбы». На расстоянии 3 – 4 м от линии, с которой занимающиеся после бега на этапе будут «ловить рыбу», устанавливаются полукругом 8 – 10 стоек диаметром 3 – 5 см и высотой 1 – 1,2 м. В прорезях каждой стойки закрепляются «рыбки», изготовленные из фанеры, размером 25×40 см с отверстием диаметром 15 – 17 см. Для «ловли рыбы» используется удилище длиной 3 – 4 м, на котором закреплена толстая леска или тонкая проволока длиной 2 – 2,5 м с крючком размером около 20 см, изготовленным из проволоки диаметром 3 – 4 мм. Занимающиеся путем попадания крючка в отверстие рыбки и подъема ее вверх должны за отведенное время поймать максимальное число «рыбок», при этом за одну пойманную «рыбку» начисляется 1 очко. Сумма набранных на станции очков определяется количеством «пойманных рыбок».

Пятая станция «Внимание» Основной целью выполнения задания на данной станции является развитие *периферического зрения, устойчивости и переключения внимания*. Между двух деревьев на высоте 1,6 – 1,7 м закреплены два планшета 30×41 см, на которых расположены по вертикали с левой стороны цифры от 1 до 10, а с правой – буквы от А до К, соединённые между собой изогнутыми горизонтальными линиями в хаотическом порядке. Как образец на первом планшете с черно-белыми линиями рисуется одна цветная линия, которая служит примером выполнения задания. На втором контрольном планшете все линии черно-белые и являются для занимающихся предлагаемым заданием. Занимающимся необходимо визуально отследить, от какой цифры и до какой буквы идет изогнутая линия. За одно правильное сочетание «цифра-буква» начисляется 1 очко. Сумма набранных на станции очков определяется количеством правильно указанных сочетаний «цифра-буква».

Шестая станция «Мини-лабиринт». Основная цель выполнения задания на данной станции – *развитие устойчивости внимания, координации движений и строго дозированного динамического усилия мышц рук*. «Мини-лабиринт» представляет собой планшет размером 50 × 50 см с высотой бортиков по периметру 5 см, изготовленный из гипсокартона или другого подобного материала. Внутри планшета имеются перегородки длиной 8 – 10 см, расстояние между которыми составляет 5 см. Мини-лабиринт закрепляется на специальной подвижной опоре или на ветвях дерева при помощи четырёх веревок длиной 2,5 м, диаметром 0,5 см таким образом, чтобы расстояние от «мини-лабиринта» до поверхности земли составляло 1,2 – 1,3 м и давало возможность занимающимся изменять положение «мини-лабиринта» в пространстве. Для выполнения задания в лабиринт помещается теннисный шарик, заполненный силиконом. Занимающиеся усилиями мышц рук, наклоняя «лабиринт» в разных направлениях, перемещают теннисный шарик между перегородками из одного края лабиринта в другой. Очки за выполнение задания начисляются в зависимости от затраченного времени на перемещение шарика из одного края лабиринта в другой. За перемещение шарика за 60 с начисляется 3 очка, 45 – 59 с – 5 очков, 30 – 44 с – 7 очков, менее 30 с – 10 очков.

Седьмая станция «Мышление». Основной целью выполнения задания на данной станции является *развитие быстроты мышления*. На высоте 1,2 – 1,3 м устанавливается планшет, изготовленный из фанеры, тонкой доски, ДВП и т.п., размером 51×51 см с высотой бортов 5 см. Планшет разделен на девять равных квадратов со стороной 17 см: три верхних квадрата имеют номера 1, 2, 3 и окрашены в красный цвет; три средних квадрата – номера 4, 5, 6, окрашены в зеленый цвет; три нижних квадрата – 7, 8, один свободный квадрат без номера окрашен в желтый цвет. На этом планшете располагаются восемь фишек размером 15×15 см, изготовленные из такого же материала, пронумерованные от 1 до 8, окрашены в цвета соответствующих секторов. Занимающиеся из одинаковой для всех исходной комбинации расположения фишек должны установить их на планшете по порядку от 1 до 8 за счет передвижения их

по игровой поверхности по принципу игры «пятнашки». За каждую правильно установленную фишку красного цвета с номерами 1, 2, 3 путем передвижения ее по планшету насчитывается по 1 очку, за фишки 4, 5, 6 зеленого цвета – по 2 очка и за фишки 7 и 8 желтого цвета – по 3 очка.

Восьмая станция «Дартс». Целью выполнения задания на данной станции является *тренировка глазомера и точности метания дротика в мишень*. На стойку или дерево крепится стандартная мишень для игры в дартс. Расстояние от земли до центра мишени составляет 1,73 м, а расстояние от перпендикуляра, опущенного на землю из центра мишени до линии броска, составляет 2,37 м. Занимающимся дается по три пробных дротика для игры в дартс. Затем пятью зачетными дротиками им необходимо попасть в мишень, как можно ближе к центру, набирая при этом максимальное количество очков. За попадание в сектора мишени между кольцом удвоения и кольцом утроения насчитывается 1 очко, за попадание в сектора между кольцом утроения и центром – 3 очка, за попадание в центр мишени – 5 очков.

В зависимости от поставленной цели, решаемых задач, рельефа местности, возраста и состояния здоровья занимающихся тропа здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями может быть оборудована и другими аналогичными развлекательно-игровыми станциями.

Таким образом, дозированные ходьба и бег под заданный ритм музыкальных произведений и выполнение заданий на станциях тропы здоровья позволяют развивать у занимающиеся не только физические, но и такие психические и психофизиологические качества, как глазомер, целеустремленность, психическая устойчивость, переключение и устойчивость внимания, быстрота мышления, память, периферическое зрение и др. В результате постоянного контроля в процессе регулярных занятий за динамикой результатов тестирования различных качеств и количеством набранных на станциях тропы здоровья очков занимающиеся могут отслеживать степень воздействия этих занятий на свое состояние здоровья. «Очковая» система оценки результатов занятий на тропе здоровья данного вида может позволить применять ее в качестве оздоровительно-состязательной формы как в индивидуальных, так и в групповых занятиях. По мере улучшения физического состояния занимающихся программы занятий на музыкальной тропе здоровья могут усложняться.

С целью осуществления контроля за реакцией сердечно-сосудистой системы на объем дозированной физической нагрузки и качеством выполнения заданий на станциях музыкальной тропы здоровья в процессе занятий может использоваться карточка занимающегося, в которой по мере прохождения дистанции тропы здоровья фиксируется ЧСС после прохождения этапа, после выполнения задания на станции и количество набранных очков. Использование карточек занимающихся и полученные данные позволяют вносить коррективы в программы занятий и давать индивидуальные рекомендации по их подбору.

Подводя итоги по содержанию физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья, можно сделать следующие **выводы**:

1) в условиях повсеместной компьютеризации рабочих мест физкультурно-оздоровительные занятия на тропах здоровья способствуют профилактике утомляемости, развитию и поддержанию физических и психофизиологических качеств, таких как глазомер, свойства внимания, мышления и др.;

2) в основе физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья лежит метод круговой тренировки и принцип терренкура;

3) на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях основная физическая нагрузка дается на станциях в виде физических упражнений преимущественно силовой направленности, выполняемых на различных гимнастических снарядах, тренажерных устройствах или приспособлениях. Между станциями объем физической нагрузки снижается и занимающиеся переключаются на активный отдых в виде ходьбы или бега низкой интенсивности. В связи с этим такая форма физкультурно-оздоровительных занятий может быть рекомендована преимущественно лицам молодого возраста или более старших возрастов с хорошим физическим состоянием, не имеющих противопоказаний к выполнению физических упражнений силовой направленности;

4) музыкальные тропы здоровья являются инновационными формами физкультурно-оздоровительных занятий и не имеют должного распространения среди разновозрастных категорий населения;

5) дозирование ходьбы и бега на этапах тропы здоровья популярными музыкальными произведениями способствует снятию монотонности, однообразия и низкой эмоциональности при занятиях этими высокоэффективными оздоровительными средствами;

6) физкультурно-оздоровительные занятия на тропах здоровья могут быть рекомендованы лицам разных возрастов с целью укрепления здоровья, снижения заболеваемости, повышения и поддержания работоспособности, повышения психоэмоционального состояния и формирования здорового образа жизни;

7) содержание и методика занятий на тропах здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки на этапах между станциями ещё недостаточно научно разработаны и описаны и не имеют должного распространения в практике физкультурно-оздоровительной работы;

8) содержание занятий на тропе здоровья может с успехом использоваться в физкультурно-оздоровительной, профилактической и лечебно-реабилитационной работе в учебных заведениях, по месту жительства, в санаториях, профилакториях, учреждениях отдыха, оздоровительно-реабилитационных центрах, спортивных базах и т. п. с различными половозрастными группами населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии и средства подготовки современного специалиста / Н.И. Антипин // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е. Педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 106 – 110.
2. Антипин, Н.И. Преимущество в профессионально-прикладной физической подготовке современного специалиста в системе «Лицей-вуз-предприятие» / Н.И. Антипин // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 5 июня 2009 г.; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 34 – 38.
3. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 53 – 59.
4. Занятия на тропах здоровья // Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население): учеб. пособие / В.П. Кривцун [и др.]; под ред. А.Г. Фурманова. – Минск, 1996. – Ч. IV: Нетрадиционные средства оздоровления. – С. 5 – 23.
5. Кривцун, В.П. Использование тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой для взрослого населения / В.П. Кривцун, А.Г. Фурманов // Физическая культура в условиях производства: тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф., Ростов-на-Дону, 20 – 22 ноября 1990 г.; ВНИИФК. – М., 1990. – С. 87 – 88.
6. Кривцун, В.П. Тропа здоровья как эффективное средство формирования двигательного компонента здорового образа жизни / В.П. Кривцун // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: тез. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15 – 17 апреля 2003 г.; БГАФК. – Минск, 2003. – С. 252 – 253.
7. Кривцун, В.П. Инновационный подход к оздоровлению населения на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы респ. науч.-практ. конф., Минск, 25 – 26 января 2007 г. – Минск, 2007. – С. 58 – 60.
8. Кривцун, В.П. Методические особенности проведения занятий на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29 – 30 марта 2007 г. / ВГУ им. П.М. Машерова; под ред. П.К. Гулидина [и др.]. – Витебск, 2007. – С. 66 – 68.

Поступила 12.10.2010

PROFESSIONALLY-APPLIED AND PREVENTIVE POTENTIALITIES OF HEALTH PATHS

N. ANTIPINE, V. KRIVTSUNE

Computerization, having changed professionographic requirements to people of different professions, is considered to be one of the factors that have deepened negative influence of hypokinesia and hypodynamics on the level of physical health of all layers of population. To solve this problem it is necessary to find new technologies in physical training and recreative work, allowing to form motivation for regular physical exercises. While organizing and conducting physical training and recreative classes it is essential to take into account the factor that not all motor activity is effective for health strengthening, but only the one which is organized on the background of positive emotions and under the conditions of individual approach to the choice of innovation forms, means and volumes of physical loading. One of such conditions is organization of physical training lesson on health paths with musical measuring of physical loading.