

навыков, а также разные природные способности к изучению изобразительного искусства. Это и определяет наличие разных уровней графической изобразительной грамоты.

1. Алимасова Н.А. Штрих и пятно как средство передачи светотени в учебном и творческом рисунке // Профессиональная подготовка учителей изобразительного искусства: Межвузовский сборник научных трудов /Н.А. Алимасова. – Ростов-на Дону, 1988.
2. Беда Г.В. Основы изобразительной грамоты.Рисунок, живопись, композиция. – 2-е изд.перераб.и доп. / Г.В. Беда. – М: Просвещение, 1981. – 239 с.
3. Нестеренко В.Е. Графическая изобразительная подготовка в системе подготовки художника–педагога / В.Е. Нестеренко. – Витебск: Издательство ВГУ имени П.М. Машерова, 2000. – С. 83.
4. Ростовцев Н.Н., Терентьев А.Е. Развитие творческих способностей на занятиях рисованием. Учебное пособие /Н.Н.Ростовцев, А.Е.Терентьев. – М: Просвещение, 1987. – 176 с.
5. Учебная программа “Рисунок”, 2015.
6. Учебная программа “Набросок”, 2015.

## **Физическая культура**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*В.П. Кривцун  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Интенсификация современного образа жизни, гипокинезия и гиподинамия в режиме труда и отдыха населения актуализируют значимость регулярных занятий физическими упражнениями, поиска новых эффективных и эмоциональных форм физкультурно-оздоровительных занятий. Одними из таких инновационных форм физкультурно-оздоровительных занятий для различных групп населения являются тропы и дорожки здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки. В практике оздоровительной физической культуры исторически первыми были разработаны и применены тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях, которые оборудованы гимнастическими снарядами, тренажерными устройствами и рекомендованы лицам молодого возраста. Преимущественная направленность этих занятий на выполнение силовых упражнений не давало возможность использовать их для разновозрастных групп населения. В этой связи идея совершенствования содержания занятий на тропках здоровья предполагало разнообразие и доступность выполняемых упражнений для лиц разного пола, возраста и состояния здоровья. Дальнейший поиск эффективных и эмоциональных форм физкультурно-оздоровительных занятий посредством троп и дорожек здоровья привел к необходимости введения в программу таких занятий музыкального сопровождения в силу положительного влияния музыки на психоэмоциональную сферу человека.

Цель исследования – обосновать место троп и дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для разновозрастных групп населения в системе форм и средств оздоровительной физической культуры.

**Материал и методы.** Теоретической и эмпирической основой реализации цели исследования являются научные разработки таких авторов как В.Б. Спекторов, 1982; А.П. Колтановский, 1986; А.А. Гужаловский, 1991; В.М. Куликов, 2002 и др. В качестве методов исследования использовались: педагогическое наблюдение, анкетный опрос, математическая статистика.

**Результаты и их обсуждение.** Многолетние исследования теоретического и эмпирического характера позволяют раскрыть сущность, содержание, специфику организации и проведения занятий на тропках и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки. Основой программы и содержания таких занятий являются ходьба и бег, которые дозируются темпом музыкальных произведений. Многочисленными исследованиями установлено, что систематические занятия оздоровительной ходьбой и бегом положительно воздействуют на все системы организма человека, совершенствуют физические качества, укрепляют иммунитет, снимают нервно-эмоциональное напряжение, улучшают обменные процессы, делают человека активным и доброжелательным [2,3 и др.]. Наряду с ходьбой и бегом в программу занятий входят восстановительно-развлекательные физические упражнения и задания, выполняемые на

станциях троп здоровья, восстановительные физические упражнения, выполняемые на рекреационных остановках дорожек здоровья, а также музыкальные произведения, дозирующие физическую нагрузку и создающие положительное психоэмоциональное состояние занимающихся [1, 2]. В этой связи тропы и дорожки здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки представляют собой этапы ходьбы и бега, которые дозируются музыкальными произведениями и восстановительные высокоэмоциональные упражнения или задания игрового характера. Программа занятий на таких тропах и дорожках здоровья составляется с учетом возраста, пола и физического состояния занимающихся в низком, среднем и высоком двигательных режимах. Подбор музыкальных произведений осуществляется с учетом возраста и музыкальных предпочтений занимающихся. Педагогические наблюдения и анкетный опрос, проводимые на лицах разного пола и возраста показали, что занятия на тропах и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки способствуют укреплению и сохранению здоровья, улучшению эмоционального состояния, формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [2]. В отличие от таких средств оздоровительной физической культуры как ходьба на лыжах, плавание, гимнастика, спортивные игры и др. организация и проведение занятий на тропах и дорожках здоровья не требуют наличия дорогостоящих спортивных сооружений и инвентаря. Они могут быть как организованными, так и самостоятельными, проводиться в любое удобное для занимающихся время. Это связано с тем, что содержание и методика занятий записана в фонограмме, воспроизводимой с помощью плеера, мобильного телефона или другого воспроизводимого звук устройства. Практические занятия на этих тропах и дорожках здоровья, как правило, проводятся на свежем воздухе и живописной местности, а в ненастную погоду – в закрытых помещениях соответствующих размеров.

С целью определения отношения занимающихся к физкультурно-оздоровительным занятиям на тропах и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки нами был проведен анкетный опрос. По итогам опроса были получены следующие результаты: на первый вопрос 100% респондентов ответили, что никогда ранее не занимались на тропе и дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки. На второй вопрос 75,7% респондентов ответили, что в процессе занятий физическая нагрузка была «средняя», для 18,1% – «малая»; для 6,2% – «большая». На третий вопрос 85,5% опрошенных отметили после занятия улучшение своего эмоционального состояния, 14,5% затруднились ответить на этот вопрос. На четвертый вопрос 87,0% отметили улучшение своего физического состояния, 3,3% не определили такого улучшения, 9,7% затруднились ответить на этот вопрос. На пятый вопрос 79,8% занимающихся изъявили желание и далее проводить занятия на тропах и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки, 20,2% затруднились ответить на этот вопрос. На шестой вопрос 92,8 % респондентов ответили, что при наличии у них соответствующей программы они смогли бы заниматься самостоятельно, 7,2% затруднились ответить на этот вопрос. Отвечая на седьмой вопрос 64,3% опрошенных оценили эту инновационную форму физкультурно-оздоровительных занятий по пятибалльной шкале в «5» баллов, 26,8% – «4» балла и 9,1% – «3» балла.

**Заключение.** Результаты нашего исследования дают основание утверждать, что тропы и дорожки здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки является инновационной формой физкультурно-оздоровительных занятий для всех половозрастных групп населения. Их *актуальность* заключается в комплексном оздоровительном воздействии на все системы организма человека, доступностью и высокой эмоциональностью. В системе оздоровительной физической культуры 91% занимающихся дают высокую оценку этой инновационной форме физкультурно-оздоровительных занятий. В то же время в современной практике оздоровительной физической культуры содержание и методика занятий на тропах и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки еще недостаточно разработаны для всех половозрастных групп населения, что является основанием для дальнейшего проведения научно-исследовательской и методической работы по данному направлению.

1. Кривцун, В.П. Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий /В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов //Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 43-48.
2. Кривцун, В.П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий /В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов //Мир спорта. – 2012. – №2 (47). – С. 60-63.
3. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег /Т.П. Юшкевич. – Мн.: Полымя, 1985. – С. 46-110.
4. Аронов, Д. М. Сердце под защитой /Д.М. Аронов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 43 с.