

В предложенном нами кистевом эспандере, содержащем эластичные элементы и узлы крепления на оконечностях пальцев, эластичными элементами являются пружины, крепящиеся одним концом к кольцу, а другим – на узлы крепления на оконечности пальцев, выполненные в виде колпачков. В исходном положении кистевого эспандера при сжатых пружинах, кольцо одето на фалангу большого пальца руки, а колпачки одеты на остальные пальцы кисти руки, которые находятся в полусогнутом состоянии. При разгибании и разведении пальцев руки пружины создают нагрузку на мышцы кисти. Затем происходит возврат в исходное положение и повторение упражнения.

Гимнастическая скамейка – распространенный спортивный снаряд, рабочие поверхности которого используются в двух положениях: сиденьем вверх и сиденьем вниз.

Наша разработка позволяет использовать нижнюю рейку (брус) в положении гимнастической скамейки сиденьем вниз для тренировки координации движений, и в первую очередь, способности к сохранению равновесия тела. Техническая сущность изобретения состоит в следующем: гимнастическая скамейка устанавливается в положение сиденьем вниз; брус крепится подвижно относительно горизонтальной оси к ножкам с помощью металлических стержней, расположенных на концах бруса и вращающихся во втулках ножек. При движении человека по гимнастической скамейке брус совершает качательные движения в U-образных гнездах с помощью подшипников. При этом, человек старается удержать равновесие тела. В зависимости от тренированности человека угол поворота бруса может регулироваться с помощью ограничителей, тем самым, усложняя выполняемые упражнения.

Совершенствование конструкции теннисного тренажера было связано с необходимостью отработки атакующих ударов в определенную заданную зону теннисного стола. Задача была решена тем, что в теннисном тренажере, содержащем игровой стол и состоящим из двух частей, разделенных сеткой, одна из частей стола отделена от второй, составляет одну четвертую часть ее площади и может перемещаться относительно второй части. При этом, подвижная часть теннисного тренажера устанавливается в любом месте в границах зоны теннисного стола, куда один из игроков будет целенаправленно посылать ракеткой теннисный мяч для отработки атакующих ударов.

Разработанные нами тренажерные устройства промышленно применимы, так как изготавливаются на стандартном оборудовании с использованием доступных материалов.

ВАРИАТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ НА ТРОПАХ ЗДОРОВЬЯ

В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов

Интенсификация образа жизни нашей страны, как и других развитых стран мира отрицательно сказываются на состоянии здоровья всех его половозрастных групп. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь с 1994 по 2008 гг. первичная заболеваемость населения Беларуси за год выросла на 0,8% и составила 78234,0 на 100 тысяч населения (2007 г. – 77623,8). Общая заболеваемость выросла на 2,8% и составила 141092,6 на 100 тысяч населения (2007г. – 137280,1). Соотношение общей и первичной заболеваемости выросло с 1,60 в 1994-1995 гг. до 1,80 в 2008 г, что указывает на более значительное накопление хронической патологии [1]. Кроме этого, информатизация и глобализация различных социальных процессов в обществе предопределяет создание новых и совершенствование имеющихся форм и методик оздоровления, которые наряду с эффективным воздействием на основные функциональные системы организма должны удовлетворять и потребностно-мотивационную сферу человека.

В результате контент-анализа информационных источников анализа практического опыта специалистов в области ОФК было выявлено, что одной из таких эффективных, высокоэмоциональных форм физкультурно-оздоровительных занятий соответствующих современным тенденциям физической культуры и общества в целом, являются занятия на тропях здоровья. Необходимо отметить, что в результате проделанной научно-исследовательской работы по данному направлению нами не найдено определения термина «тропа здоровья». Наряду с термином «тропа здоровья» ряд авторов использует термины «*дорожка здоровья*», «*дорожка бодрости*», «*стежки и трассы здоровья*», «*зелёные тропы*», «*городки здоровья*» и т.п., строго не разграничивая видовую принадлежность предлагаемых форм физкультурно-оздоровительных занятий. В связи с этим нами сформулировано и предложено определение данной формы занятий. По нашему мнению **тропа здоровья – это форма физкультурно-оздоровительных занятий на местности представляющая собой сочетание этапов ходьбы и бега разной интенсивности и станций (пунктов остановок), где выполняются физические упражнения различного характера.**

В настоящее время методически разработаны и научно обоснованы содержание и методика занятий на двух видах троп здоровья:

Первый вид – это занятия на тропях здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях, который может быть рекомендован, в основном, лицам молодого возраста [2, 3]. Основная физическая нагрузка (до 70%) на рассматриваемых тропях здоровья выполняется на станциях на различных гимнастических снарядах, тренажёрных устройствах или приспособлениях и имеет преимущественно силовую направленность, а между станциями происходит восстановление организма за счет использования ходьбы или бега низкой интенсивности. На основе обобщения информационных источников по данному направлению следует, что **тропа здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях** – это вид троп здоровья, на котором физкультурно-оздоровительные занятия проводятся на специально оборудованных трассах, где основная физическая нагрузка (до 70%) осуществляется на станциях в виде физических упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, а на этапах выполняется **ходьба и бег низкой интенсивности**. Упрощенным вариантом данного вида тропы здоровья является – **круг здоровья**, который характеризуется меньшей длиной и наличием нескольких тренажеров многофункционального назначения.

Второй вид – это занятия на тропях здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями, которая может быть рекомендована преимущественно лицам среднего и пожилого возраста для развития общей выносливости и повышения психоэмоционального состояния.

Основная физическая нагрузка на тропях здоровья данного вида (до 70%) дозируется на этапах между станциями посредством использования дозированных ходьбы и бега, как наиболее эффективных оздоровительных средств. На станциях же занимающиеся выполняют восстановительные упражнения и задания развлекательно-игрового характера. Таким образом, **тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями представляет собой вид троп здоровья, на котором основная физическая нагрузка осуществляется на этапах между станциями в виде ходьбы и бега разной интенсивности, а на станциях выполняются разгрузочные, высокоэмоциональные упражнения и задания игрового характера, либо общеразвивающие физические упражнения охватывающие основные мышечные группы.**

С 2004 года на факультете физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» под руководством к.п.н., доцента Кривцуна В.П. активно проводится научно-исследовательская и методическая работа по разработке содержания и методики физкультурно-оздоровительных занятий на **тропах здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями** для разновозрастных категорий населения. Ключевыми моментами данной работы является создание инновационных высокоэмоциональных форм физкультурно-оздоровительных занятий, таких как **тропа и дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки**. Инновационным аспектом данных занятий является то, что физическая нагрузка здесь дается на этапах между станциями с помощью ходьбы и бега, как наиболее доступных и высокоэффективных оздоровительных средств физической культуры. Объем физической нагрузки на этапах дозируется посредством длительности звучания и темпа музыкальных произведений, специально подобранных в зависимости от возраста и физического состояния занимающихся. На станциях музыкальные тропы или дорожки здоровья выполняются задания игрового характера, способствующие повышению психоэмоционального состояния и восстановлению организма занимающихся после физической нагрузки на этапах или общеразвивающие физические упражнения.

В настоящее время нами научно обоснованы и апробированы следующие презентационные программы:

1. Содержание и методика занятий на музыкальной тропе здоровья для лиц среднего и пожилого возраста, детей среднего школьного возраста и детей с особенностями психофизического развития.
2. Содержание и методика занятий на музыкальной дорожке здоровья для лиц среднего и пожилого возраста в среднем двигательном режиме.

Литература

1. Состояние здоровья населения и организация медицинской помощи в Республике Беларусь в 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 годах [электронный ресурс] / Министерство Здравоохранения Республики Беларусь. – 2008. – Режим доступа: <http://www.minzdrav.by/med/article/statsod.php?prg>. – Дата доступа: 04.11.2009.
2. Колтановский, А. П. Тропы и дорожки здоровья / А. П. Колтановский. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 85 с.
3. Рапин, Г. М. Тропа здоровья / Г.М. Рапин, П.С. Голубович // Физическая культура и здоровье. – 2004. – №3. – 71-76.