

В результате констатирующего эксперимента выявлены положительные изменения в большинстве исследуемых параметров физического состояния студенток. Исключение составили показатели в беге на 30 метров при занятиях пилатесом, в динамометрии кисти и наклоне туловища вперед – при занятиях аэробикой.

Полученные в ходе исследования данные позволяют заключить, что занятия АBL-фитнесом в большей степени (по сравнению с пилатесом и аэробикой) способствуют развитию у студенток силовых качеств, а занятия аэробикой оказывают более эффективное влияние на функциональные возможности организма и снижение массы тела.

1. Аникиенко, Ж. Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж. Г. Аникиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. – № 10 (92). – С. 10–16.

2. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 46 с.

3. Лебединский, В. Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья»: монография / В. Ю. Лебединский. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА НА «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»**

*Кривцун В.П.*, канд. пед. наук, доцент

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

Республика Беларусь

Важнейшими компонентами качества жизни населения являются физическое, психическое и социальное здоровье, поэтому вопросы их сохранения и укрепления всегда актуальны. В Программе социально-экономического развития Республики Беларусь, в Программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг. большое внимание уделяется вопросам улучшения демографической ситуации, осуществлению мер по увеличению продолжительности жизни населения, укреплению его здоровья. В то же время, по данным Минздрава Республики Беларусь, в 2017 году возрос показатель смертности от болезней органов дыхания на 30 %, мочеполовой системы – на 11,8 %, новообразований – на 9,2 %, системы кровообращения – на 6 %, ишемической болезни сердца – на 6,5 %, органов пищеварения – на 3,8 %. В 2017 году на долю болезней системы кровообращения приходилось 15,8 и 59,4 % всех случаев смерти населения [1]. Такое состояние здоровья жителей страны является следствием снижения физических усилий при участии в производственных и бытовых процессах, высокой психоэмоциональной напряженности, качества продуктов питания и состояния экологической среды. Для решения поставленных государственных задач специалисты в сфере оздоровительной физической культуры направляют свой научный потенциал и накопленный практический опыт на поиск и разработку новых эффективных оздоровительных технологий.

В результате анализа литературных и интернет-источников, практического опыта специалистов выявлено, что из большого числа средств физической культуры наибольший оздоровительный эффект оказывают циклические физические упражнения, и прежде всего – ходьба и бег (Г. Гилмор, 1972; Г.И. Косицкий, Р.Е. Мотылянская, 1983; Д.М. Аронов, Т.П. Юшкевич, 1985; В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987; К. Купер, Н.М. Амосов, 1989 и др.). Установлено, что ходьба и бег, как естественные способы передвижения циклического характера, уравнивают деятельность нервных центров, обеспечивают чередование периодов работы и отдыха, широко используются с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями. В процессе занятий оздоровительной ходьбой и бегом наблюдаются следующие оздоровительные эффекты. Так, сердечно-сосудистая система улучшает кровоснабжение тканей, повышает эластичность сосудов, препятствует отложению в них холестерина; способствует снижению вязкости крови, укрепляется сердечная мышца. В дыхательной системе: возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается жизненная емкость легких; дыхание становится более редким и глубоким; улучшается газообмен и снабжение организма кислородом. В опорно-двигательном аппарате ходьба и бег увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам. В пищеварительном аппарате улучшается регуляция обмена веществ. Оздоровительным воздействием на организм обладает и возникающая при беге вибрация организма, что положительно влияет на состояние внутренних органов: улучшается отток желчи; активизируется перистальтика кишечника, что способствует улучшению пищеварения и устранению запоров. У занимающихся ходьбой и бегом улучшаются коммуникативные качества: они становятся более общительными, контактными, доброжелательными; в центральной нервной системе уравниваются процессы возбуждения и торможения, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда [2; 3]. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом: не требуют специальных спортивных сооружений; упражнения могут выполняться на свежем воздухе, что способствует обогащению крови кислородом и закаливанию организма. Их популярность объясняется: доступностью для всех возрастов мужчин и женщин; возможностью заниматься в любую погоду, группой и в одиночку; нагрузка легко дозируется по объективным и субъективным показателям.

Однако при всех положительных эффектах ходьбы и бега отмечают их низкую эмоциональность, однообразие и монотонность, что не позволяет привлечь к ним разновозрастные группы населения, особенно лиц среднего и пожилого возраста, для которых такие оздоровительные средства являются наиболее эффективными. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения учитывают и то, что для укрепления здоровья более эффективна двигательная активность, организованная на фоне положительных эмоций в условиях индивидуального подхода к выбору инновационных форм, средств и объема физической нагрузки. Одной из таких форм оздоровления населения являются высокоэмоциональные физкультурно-оздоровительные занятия на «Дорожке здоровья». Занятия на ней представляют собой чередование этапов ходьбы и бега с выполнением на рекреационных остановках двух восстановительных упражнений под музыкальный аккомпанемент. Занятия на «Дорожке здоровья» с дозированием физической нагрузки под музыку, направлены на развитие общей выносливости, чувства ритма музыки координации движений, улучшение психоэмоционального состояния зани-

мающихся [4; 5]. Здесь ходьба, бег являются основными средствами, составляющими до 65 % времени занятий. В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся общее количество этапов ходьбы и бега на «Дорожке здоровья» может составлять от 7 до 12, из них ходьба выполняется на 4–7 этапах (от 35 до 55 % от общей продолжительности занятий), а бег – на 4–5 этапах (от 20 до 25 %) в темпе от 120 до 170 шаг/мин. Время выполнения восстановительных упражнений на рекреационных остановках составляет 20–35 % от продолжительности занятия. Длина этапов ходьбы и бега на «Дорожке здоровья» составляет 150–350 м, общая ее длина – от 1500 до 3000 метров. В сумме на одном занятии занимающиеся проходят 900–2000 метров, пробегают 600–1000 м. В соответствии с возрастом и музыкальными предпочтениями занимающихся темп и длительность ходьбы и бега на этапах «Дорожки здоровья» дозируются специально подобранными музыкальными произведениями, что обеспечивает им высокое психоэмоциональное состояние и строгое дозирование физической нагрузки. Общая продолжительность занятий на «Дорожке здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки составляет от 30 до 50 минут.

В заключение следует отметить: 1. Оздоровительную ходьбу и бег как наиболее эффективные оздоровительные средства можно качественно использовать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в форме «Дорожки здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки. 2. Занятия ходьбой и бегом на «Дорожке здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки более эффективно влияют на оздоровление, снимают монотонность занятий и повышают психоэмоциональное состояние всех половозрастных групп населения.

1. Сайт Минздрава Республики Беларусь. – Режим доступа: [minzdrav.gov.by](http://minzdrav.gov.by). – Дата доступа: 18.04.2019.

2. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – С. 46–110.

3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тессей, 2003. – С. 410–415.

4. Кривцун, В. П. Способы повышения интереса студентов к занятиям оздоровительной ходьбой и бегом / В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов // Здоровье студенческой молодежи: достижение теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21–22 дек. 2006 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. Максима Танка; редкол.: В.А. Соколов [и др.]. – Минск: БГПУ, 2006. – С. 124–126.

5. Кривцун, В. П. Музыкальная тропа здоровья как инновационная форма оздоровления лиц среднего и пожилого возраста / В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 53–61.