

---

нюансы и удовлетворять все потребности, но реальная жизнь показывает, что подход в рамках классической программы не дает должных результатов. По медицинским картам многие молодые люди имеют отклонения в состоянии здоровья уже ко времени поступления в вуз, и за время обучения здоровье, к сожалению, не только не улучшается, но ухудшается. Особенно остро растет количество желудочно-кишечных патологий – 18%, простудных заболеваний и отклонений в сердечно-сосудистой системе – 27%. Самым распространенным заболеванием является сколиоз – 46% (концепция развития физической культуры в МИУ). Нерегулярное питание, курение, скудные финансовые возможности провоцируют у уязвимого еще организма всевозможные нарушения. Так, например, по проведенным опросам свое питание оценивают как нормальное только 20% студентов, остальные питаются либо не регулярно, либо неполноценно. Объяснения таковы: не хватает времени (маленькие перерывы в занятиях, работа), не хватает денег, нет условий для приготовления пищи и т.д. С уверенностью можно сказать, что и у тех опрошенных, которые оценивают свое питание как нормальное, в еде наблюдаются нарушения в основных компонентах (особенно остро ощущается недостаток животного белка и микроэлементов).

В непосредственной сфере влияния вуза находится физическая активность молодежи. Исследования показывают, что регулярные физические занятия положительно влияют на все сферы жизни молодого человека, помогая также справиться с постоянным стрессом. Большинство студентов осознают важность занятий физической культурой и спортом, но регулярно занимается (не считая учебных занятий физкультурой) только 5% молодежи. Причины такой пассивности необъяснимы и единственной для многих возможностью остаются занятия физкультурой в рамках учебной программы.

Деятельность учебного заведения не ограничивается только учебными занятиями. Среди молодежи ведется агитационно-информационная работа о здоровом образе жизни. В учебную программу включен курс основ медицины и ЗОЖ, проводятся беседы о правильном питании и поведении. Но все эти средства зачастую имеют низкую результативность. Дело в том, что к вузу молодой человек подходит уже сформировавшейся личностью, с выработанным отношением к жизни, и в силах преподавателей только поддержать или слегка скорректировать его позицию. За 5 лет учебы в вузе молодой человек переходит во взрослую жизнь, начиная с покровительства куратора. Помощь преподавателей, правильно подобранные курсы предметов и физическая активность помогают сделать шаг на пути к здоровью и хорошему жизненному положению.

## **ЗАНЯТИЯ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБОЙ И БЕГОМ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ГРУПП СМО**

**Е.П. Сильникова**

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь*

*kaffv@miu.by*

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 16 млн 700 тыс. человек. В России в 2008 г. из 2,5 млн умерших более 1 млн 200 тыс. (около 50%) скончались именно по этой причине. Особое беспокойство вызывает увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи; так, смертность среди лиц до 25 лет за последние 5 лет повысилась на 82% [2].

Об остроте проблемы свидетельствуют также данные о состоянии здоровья молодежи. Ежегодно всё большее количество студентов по результатам медицинского осмотра относятся к специальной медицинской группы здоровья (СМГ). Так, в 2010-11 учебном году 560 студентов МИУ относятся к СМО. Из них нарушения в состоянии сердечно-сосудистой системы (ССС) имеют до 35% молодых людей. Всё сказанное убедительно указывает на острую необходимость поиска эффективных мер профилактики сердечно-сосудистых заболеваний уже на ранней стадии их выявления, в том числе среди студентов.

Анализ специальной литературы позволяет заключить, что на занятиях физической культурой с лицами, имеющими нарушениями в состоянии ССС, как правило, рекомендуются такие средства, как оздоровительная ходьба на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, физические упражнения умеренной интенсивности (рабочий пульс – 110-150 уд/мин) [3], направленные на повышение общей выносливости и работоспособности.

Ходьба – наиболее естественное состояние человека. Она благотворно отражается на состоянии здоровья. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить – долго жить». Оздоровительная ходьба возглавля-

---

ет список самых популярных видов физической активности в США. Дозированную ходьбу можно назначать даже слабейшим больным, так как правильная, спокойная ходьба почти не утомляет человека, усиливает обмен веществ, кровообращение, улучшает дыхание, тренирует мышцы. Во время ходьбы отдыхает и тонизируется нервная система

Однако в практике физического воспитания студентов вузов, отнесённых к СМГ, данное средство оздоровления не находит своего применения в должном объёме. В учебниках и учебных пособиях по физической культуре для студентов вузов оздоровительная ходьба рассматривается в основном как средство фоновой физической культуры, т.е. с позиций включения её в режим дня [4].

Состоятельность использования методики занятий дозированной оздоровительной ходьбой со студентами СМГ, имеющими нарушения в состоянии ССС, было опробовано на занятиях в МИУ. Занятия проводились в соответствии с расписанием академических групп 2 раза в неделю по 80 минут на свежем воздухе в тёплое время года (сентябрь-октябрь), исключая лишь дни с неблагоприятными погодными условиями. В начале и в конце сезона (сентябрь-октябрь) было проведено тестирование с целью выявления различий в физическом развитии, физической подготовленности студенток.

Основой экспериментальной методики являлась дозированная оздоровительная ходьба пульс 100-130 уд/мин с постепенным увеличением времени и темпа ходьбы. Кроме того, использовались следующие разновидности ходьбы: ходьба в гору, по лестнице (в парке МИУ), ОРУ, применялись беговые упражнения умеренной интенсивности. Для повышения уровня физической подготовленности включались упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации. В конце занятия выполнялись дыхательные упражнения. Величина ЧСС отслеживалась по ходу всего занятия, при необходимости производилось регулирование нагрузки. Переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу осуществляли сами занимающиеся, в зависимости от субъективных показателей самочувствия и ЧСС. Такой дифференцированный подход позволил дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей студенток.

Для получения нужного оздоровительного эффекта от ходьбы необходимо учитывать три показателя: время ходьбы, ее скорость и расстояние. На первых занятиях продолжительность дистанции составляла около 1,5 км, а в последующем она увеличивалась через каждые два занятия по 300-400 м, доводя дистанцию до 3,2 км. Ходьба проходила по ровной, а затем по пересеченной местности в медленном темпе (71-90 шаг/мин), а впоследствии при отсутствии стеснения в груди, болей в области сердца, сердцебиений, головокружений и подобных симптомов переходили к среднему и быстрому темпу (91-110 шаг/мин). Продолжительность первых занятий ходьбой составляла в среднем 25 мин, в последующем она возрастала до 40 мин. Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. ЧСС в процессе ходьбы, используемой в оздоровительной физической культуре для эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 60% от максимальной ЧСС для каждого возраста. Во время нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) должна укладываться в так называемую целевую зону. Ее границы легко вычислить по формуле: от 220 отнимается возраст занимающегося, умножается на 0,6 (нижний предел), а потом на 0,8 (верхний предел). Скажем, если студентки 20 лет, ее целевой зоной станет частота пульса в пределах 120-160 уд/мин ( $220-20=200$ ;  $200 \times 0,6=120$ ;  $200 \times 0,8=160$ ). Именно тогда аэробная нагрузка будет полезной. Но в нашем случае, эти показатели снижены, так как речь идет о студентах СМГ.

Теперь об интенсивности занятий. Если удерживать пульс на нижней границе целевой зоны, это нагрузка низкой интенсивности, если на верхней – предельная для занимающихся. Чудесное свойство аэробных упражнений в том, что они полезны в пределах всей целевой зоны. Поэтому даже ЧСС на уровне нижней границы – та самая оптимальная нагрузка, которая по плечу практически любому человеку.

Полученные данные позволяют заключить, что методика занятий дозированной оздоровительной ходьбой и бегом в аэробном режиме оказала положительное влияние на некоторые показатели состояния ССС. Так, в ходе проведённого эксперимента у девушек улучшились результаты ЧСС в покое, пробы Штанге, ортостатической пробы. Однако итоговое заключение об эффективности экспериментальной методики можно давать только на основе анализа изменений в функциональном состоянии ССС занимающихся при более глубоком исследовании, кроме того увеличить время эксперимента.

Подытоживая результаты проведённого педагогического исследования, можно сделать предварительный вывод, что включение в занятия со студентками СМО значительного объема ускоренной ходьбы и бега в аэробном режиме, наряду с другими средствами, предусмотренными типовой программой, позволит повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, физическую подготовленность студенток СМО, улучшить самочувствие занимающихся.

---

## Литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / Е.С. Григорович, В.А. Перверзев. – Минск: Изд-во «Вышэйшая школа», 2008. – 223 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
3. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозеров, А.Г. Гостев. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.
4. Круцевич, Т.Ю. Методика физического воспитания различных групп населения: учебник для вузов / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

## ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА К ФОРМИРОВАНИЮ НАЦИОНАЛЬНОГО ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА

Т.Н. Синявская, С.А. Харитонович

*Минский институт управления,*

*Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Беларусь*

*sak78@rambler.ru*

Избранный подход для развития туристической отрасли в нашей стране является глобальным и общим. Он не учитывает интересы и современные тенденции развития данной отрасли и новые успешные проекты, которые реализуются в соседних странах. Мероприятия, которые изложены в программе по развитию туристической отрасли, в основном направлены на привлечение туристов, которые в большинстве своем будут относиться к группе среднего или старшего возраста и связаны с нашей страной какими-либо связями (бывшие выходцы из СССР, или родственники). Для активного потребительского сегмента красоты пуши или церкви будут мало интересны, поскольку такие или похожие объекты есть и на родине.

Поэтому необходим такой вид действия, где люди могут проявить себя, получить новые ни с чем не сравнимые ощущения, опыт, адреналин. Чтобы впечатления от отдыха оставались надолго и хотелось бы их повторить. Такой турпродукт должен обладать большой вариативностью, предлагая туристу возможность выбора во время потребления услуги. Оставляя за туристом ощущения свободы в своих действиях, а не навязчивое: «Посмотрите налево или направо».

Большой популярностью пользуются различные активные туры: дайвинг, альпинизм, рафтинг и пр., но в основном данный продукт представлен в комплексном турпакете, когда турист уже на месте выбирает то или иное развлечение. У многих остаются впечатления, связанные именно с такими услугами, а не с основным пляжным отдыхом на море, куда они изначально отправлялись. Существуют специализированные туры, которые в основном доступны профессионалам или людям с определенной подготовкой. Эти туры в основном очень дороги по сравнению с традиционными видами отдыха и требуют наличия оборудования и специальных навыков. За последнее десятилетие появились и развились новые формы туризма, которые в основном связаны с деятельностью человека на освоенных им пространствах. Наиболее развитый из них индустриальный туризм – исследование территорий, зданий и инженерных сооружений производственного (не гражданского) или специального назначения, а также любых оставленных (заброшенных) сооружений с целью получения психического и эстетического удовольствия или удовлетворения исследовательского интереса. Это явление обладает многими чертами молодежной субкультуры и на английском языке носит название «urban exploration» (городское исследование). На жаргоне иногда называется термином «сталкерство». Существенно поднял популярность такого туризма выход компьютерной игры S.T.A.L.K.E.R. в 2007 году. Именно с её появлением слово «сталкер» становится более употребительным по отношению к человеку, увлекающемуся индустриальным туризмом.

Поскольку у нас нет возможностей проводить дайв-туры с тем же успехом, как в Египте или рафтинг по горным рекам Хорватии или Турции. Эту проблему можно решить с помощью уже известных и успешных проектов и конечно можно разработать собственные с «национальным колоритом».

Для туризма в качестве альтернативных проектов можно рассматривать вывод из виртуального пространства сюжетов различных компьютерных игр. Многие с трудом отрывались от компьютера, пока не проходили S.T.A.L.K.E.R. или Fallout, и естественно возникали мысли о том, как бы это могло быть на самом деле, а поскольку таких пользователей очень и очень много, то спрос на такую услугу будет долгим и постоянным. Причем во многих случаях – это не дети и даже не подростки, а уже достаточно взрослые люди, способные самостоятельно оплатить такой тур.