

**ТЕРРЕНКУР И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Пантус Е.А., Сергеева Н.Ю.

УО «Полесский национальный университет», г. Житомир, Украина

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья человека является актуальной в современном мире. На протяжении 2015-2018 годов Украина по индексу качества жизни опустилась с 45 на 75 место, а продолжительность жизни среднего украинца по состоянию на 2018 год составила 62,1 года, что значительно меньше, чем в США и странах Западной Европы. Поэтому одним из при-

оритетных направлений развития современного общества является актуализация вопросов сохранения и укрепления здоровья украинского народа наряду с преодолением экологических, экономических и социальных проблем.

Основная масса исследований показывает общую закономерность увеличения количества студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья и отнесены в специальную медицинскую группу [2–4]. Актуальность исследования проблемы здоровьесбережения обусловлена ухудшением экологических условий, снижением уровня жизни, питания и медицинского обслуживания, вредными привычками, неэффективным планированием режима дня, недооценкой студентами положительного воздействия на организм физических нагрузок и отсутствием мотивации занятий физической культурой и спортом, научно-техническим прогрессом и сокращением учебных часов на физическое воспитание в УВО. Как свидетельствуют ряд авторов, основной причиной ухудшения здоровья студентов является их низкая двигательная активность, что, в свою очередь, ведет к низкому уровню физической подготовки [2-5].

Анализ материалов медицинского осмотра студентов-первокурсников Полесского национального университета за последние 10 лет показал увеличение количества студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели медицинского осмотра студентов-первокурсников Полесского национального университета

Год обследования	Количество человек	Отнесены к мед. группам	
		основная	специальная
2010	1133	89,7	9,7
2011	875	87,5	11,9
2012	727	85,9	13,6
2013	658	76,7	22,9
2014	677	74,3	25,5
2015	567	78,6	21,2
2016	648	77,2	22,7
2017	698	69,0	30,4
2018	762	69,6	30,0
2019	724	55,0	44,2

Как видно из таблицы, количество студентов, которые были отнесены в специальную медицинскую группу, до 2012 учебного года плавно возрастало и не превышало 14 %. В 2013 году этот показатель превысил 20 % и находился на этом уровне 4 года, а в 2017 году он превысил 30 % и продержался в этих пределах еще два года. В 2019 учебном году количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, значительно возросло и составило 44,2 %. Данная тенденция говорит не только об увеличении количества студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, но и об ускорении темпов роста заболеваемости среди них. Следует отметить, что состояние здоровья студентов к концу обучения в УВО несколько ухудшается. Среди заболеваний лидирующую позицию занимают заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на втором месте – заболевания опорно-двигательного аппарата и органов зрения, третье – заболевания желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Модернизация содержания современного отечественного образования в направлении интеграции в Европейское образовательное пространство предусматривает разработку и внедрение инновационных образовательных технологий,

в частности, имеющих здоровьесберегающую и оздоровительную направленность. Принимая во внимание состояние здоровья студентов, которое сложилось за последнее десятилетие, в системе физического воспитания необходимо использовать специально-оздоровительные физические упражнения динамично-циклического характера. Значительные трудности при организации занятий со студентами специальной медицинской группы состоят в том, что одновременно в одной группе занимаются студенты с различными типами заболеваний, поэтому физическая нагрузка должна быть одновременно оптимальной и безопасной [3].

Сегодня для повышения функциональных возможностей организма чаще используют такой вид двигательной активности, как быстрая ходьба. Доступность самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время занятий оздоровительной ходьбой обеспечивает длительную и стабильную двигательную деятельность в диапазоне 120-170 ударов в минуту, что соответствует оптимальному уровню функциональных возможностей организма здорового человека и способствует сжиганию жировых отложений [5]. За час быстрой ходьбы расходуется 300 килокалорий и сжигается порядка 35 г жиров. Полчаса быстрой ходьбы в сутки снижают риск развития болезней сердца и сосудов на 30-40 % [1]. При ходьбе позвоночник и суставы не испытывают нагрузки, так как фаза полета исключается и нет жесткой постановки стопы на поверхность. Важным преимуществом оздоровительной ходьбы является легкость вписывания в привычный рабочий график и сочетания с решением бытовых вопросов.

Терренкур — это дозированные по расстоянию, времени и углу наклона пешие восхождения. Это одно из наиболее доступных средств физической культуры. Прогулки, особенно регулярные, влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат. Таким образом, занятия терренкуром влияют на такие физиологические показатели, как пульс, кровяное давление, жизненную емкость легких, силу.

Скорость ходьбы и количество остановок для отдыха регулируется индивидуально. Оптимально - сочетать быструю ходьбу на пределе возможностей с легким прогулочным шагом. Важно не увеличивать нагрузку резко [4]. Применение дополнительного отягощения при терренкуре и палок при скандинавской ходьбе является условием, которое позволяет дозировать тренировочную нагрузку для студентов с разным уровнем физической подготовленности. Скандинавская ходьба отличается от терренкура техникой и более высокой скоростью передвижения. Начинать занятия со студентами специальной медицинской группы в условиях пересеченной местности целесообразно с терренкура, затем можно использовать палки при ходьбе. Это будет вызывать значительные положительные тренировочные сдвиги в организме.

Скандинавская ходьба – один из перспективных и динамично развивающихся видов. Во время обычной ходьбы у человека работают около 40 процентов всех мышц, в основном мышцы нижней части тела. При отталкивании палками во время ходьбы повышается нагрузка на руки, плечевой и грудной пояс мышц и увеличивается расход энергии. В скандинавской ходьбе задействовано 90 % всех мышц человеческого организма, при этом сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной ходьбе. Занимаясь скандинавской ходьбой, человек в среднем сжигает 700 килокалорий в час, для сравнения при беге сжигается 300 килокалорий в час [2]. Благодаря ритмичным движениям и правильному дыханию, на свежем воздухе можно избавиться от лишнего веса.

Признаком правильного применения ходьбы (с палками и без) является ровное, свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженная усталость, одышка, тахикардия, боль в области сердца являются признаками неправильного их применения.

Проводиться терренкур и скандинавская ходьба в природных условиях, что способствует закаливанию организма, повышению двигательной активности, физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности, активизируется метаболизм, ускоряется жировой обмен. Кроме того, в процессе занятий расширяется сфера общения студентов, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопления положительного опыта поведения. Скандинавская ходьба и терренкур полезны для здоровья, просты и доступны людям с разным уровнем физической подготовки. Приобретенные навыки имеют и прикладное значение, так как могут применяться для самостоятельного использования средств физического воспитания по обеспечению успешной социальной и профессиональной деятельности. Эффективная организация спортивной деятельности в вузах на основе новых форм учебно-воспитательного процесса формирует спортивную культуру студента, мотивацию к ведению активного здорового образа жизни.

Литература.

1. Каинков И. В. Терренкур как одна из форм проведения лечебной физической культуры / И. В. Каинков // «Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть I»: II Междунар. науч.-практ. конф., (Орел, 24 – 25 нояб. 2017 г.). – Орел: из-дво МАБИБ, 2017. – С. 122 – 125.
2. Кудряшова Т. І. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу / Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко, В. В. Бондаренко // Вісник КрНУ ім. М. Остроградського. - 2019. - Вип. 1(114). - С. 141 – 145.
3. Ободзінська О. В. Скандінавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. В. Ободзінська, О. О. Пантус, Н. Ю. Сергеева // “Біологічні дослідження – 2018”: зб. наук. праць . – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – С. 414 – 417.
4. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Д. О.Дзензелюк, Т. В. Курилло, О. С. Скорий; за ред. Ф. Г. Опанасюка. - Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2018. - 300 с.
5. Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я / С. М. Футорний // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт. – 2015. – Вип. 10(65). – С. 152 – 155.