УДК 796.035

ТЕРЕНКУР ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.

О.О. Пантус[1], Н.Ю. Сергеєва[2], О.В. Ободзінська[3]

[1,2,3] Поліський національний університет, Старий бульвар, 7, Житомир, 10008, Україна

Останнім часом відзначається стійка тенденція зниження рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості студентів. Підвищується

інтенсивність навчального процесу у закладах вищої освіти, яка пов'язана з безперервним збільшенням інформаційного потоку та значними психофізичними навантаженнями для студентства. Все це пред'являє високі вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовленості молоді, які є найважливішою умовою забезпечення всебічного і гармонійного розвитку.

Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання та зниження рівня фізичної підготовленості [1, 2, 4, 6]. Це в свою чергу обумовлено екологією, яка постійно погіршується, гіподинамією, нераціональним харчуванням та незадовільними соціально– економічними умовами життя. Як засвідчують ряд авторів, зниження рухової активності є однією з основних причин погіршення стану здоров'я студентів [1, 2, 4]. Заняття з фізичного виховання, що проводяться в рамках навчального розкладу, покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційний резерв організму.

Аналіз матеріалів медичного огляду студентів Поліського національного університету за останні 10 років (2010–2019 роки) показав, що зростає кількість студентів, що мають відхилення в стані здоров’я (таблиця 1).

Таблиця 1.

Показники медичного обстеження студентів-першокурсників Поліського національного університету (в %)

Рік обстеження	Кількість чоловік	Віднесено до медичних груп		З особливими потребами
		основна	спеціальна	
2010	1133	89,7	9,7	0,6
2011	875	87,5	11,9	0,6
2012	727	85,9	13,6	0,5
2013	658	76,7	22,9	0,4
2014	677	74,3	25,5	0,2
2015	567	78,6	21,2	0,2
2016	648	77,2	22,7	0,1
2017	698	69,0	30,4	0,6
2018	762	69,6	30,0	0,4
2019	724	55,0	44,2	0,8

Дані таблиці показують, що з 2010 року до 2012 року показник кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, знаходився в межах 9–14%. Ця тенденція зберігалась майже з 1996 року. Починаючи з 2013 року цей показник перевищив 20 % та знаходився на цьому рівні 4 роки майже до 2016 року. У 2017 році він зріс до 30 %, а у 2019 році склав 44,2 %. Аналіз даних показує не тільки ріст кількості студентів, які мають відхилення в стані здоров’я, але й збільшення темпів росту захворюваності серед молоді. За видами захворювань переважають захворювання серцево-судинної системи та дихальних захворювань, на другому місці – захворювання нервової системи, опорно-рухового апарату та захворювання органів зору, третьому – захворювання шлунково– кишкового тракту[1].

Розв’язання проблеми збереження здоров’я й забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах – досить актуальне питання, що викликає великий практичний інтерес. Одним з напрямків модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій та нових видів оздоровчих систем [5]. Серед засобів, що застосовуються на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи, важливе місце займає дозована лікувальна ходьба, або теренкур [2].

Теренкур – це дозовані за відстанню, часом і кутом нахилу піші сходження, метод тренування, що рекомендовано для хворих деякими формами серцево-судинної системи, захворювань нервової та дихальної системи, розладом шлунково-кишкового тракту та обміну речовин та ін. А якщо простіше, то теренкур – це аеробний фізкультурний засіб дозованою ходьбою по спеціально організованим маршрутами. Теренкур представляється одними з найбільш доступних засобів фізичної культури.

Проводиться теренкур в природних умовах, що сприяє загартовуванню, підвищенню фізичної витривалості, нормалізації, психоемоційної діяльності. Крім того, в процесі занять теренкуром розширюється сфера спілкування студентів, відбувається набуття навичок соціальної взаємодії, накопичення позитивного досвіду поведінки, створюються сприятливі умови для формування моральних якостей особистості.

Теренкур стимулює мотивацію до руху і формує домінанту оздоровлення [6]. Він відноситься до тих видів оздоровчої фізкультури, які зміцнюють, перш за все, м'язи і серцево– судинну систему. Прогулянки, особливо регулярні, впливають на серцево– судинну і дихальну системи, травний процес, обмін речовин і опорно– руховий апарат. Таким чином, заняття теренкуром впливають на такі фізіологічні показники як пульс, кров'яний тиск, життєву ємність легенів, силу.

Швидкість ходьби та кількість зупинок для відпочинку регулюється індивідуально. Оптимально – поєднувати швидку ходьбу на межі можливостей, з легким прогулянковим кроком. Важливо не збільшувати навантаження різко. Теренкур має перевагу перед бігом: він менш травмує суглоби, бо не має фазу польоту, яка притаманна бігу.

На початковому етапі маршрут теренкуру слід підбирати без істотних підйомів. Для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, доцільно використання палиць при ходьбі, для студентів з високим рівнем фізичної підготовленості, доцільно використовувати додаткове обтяження (рюкзак, приблизно 10% від ваги тіла), що буде викликати значні позитивні тренувальні зрушення в організмі [3].

Ознакою правильного застосування ходьби є рівне, вільне дихання, відчуття задоволеності, легка приємна фізична втома. Виражена втома, задишка, посилене серцебиття, біль у ділянці серця є ознаками неправильного застосування ходьби [4].

Теренкур є ефективним засобом фізичного виховання молоді, сприяє фізичному розвитку, загартовуванню, зміцненню здоров'я і спілкування

студентів. Набуті навички мають й прикладне значення, бо можуть використовуватися для збереження здоров'я молоді. Ефективна організація спортивної діяльності у закладах вищої освіти на основі нових форм навчально– виховного процесу сформує спортивну культуру студента, мотивацію до ведення активного здорового способу життя.

Література

1. Грибан Г.П. Активізація рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, О.В. Ободзінська [та ін.] // Наукові читання 2013 : наук.-теорет. зб. ЖНАЕУ – Житомир : ЖНАЕУ, 2013. – Т. 2. – С. 99–102.

2. Кряжевских Н.С., Капилевич Л.В. Применение терренкуров на занятиях по физическому воспитанию для групп отделения лечебной физической культуры // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 379. – С. 181–183.

3. Особенности использования терренкуров и ходьбы с палками (nordicwalking) в физическом воспитании студентов / Ю.А. Василевская, Л.В. Малыгина, Ю.А. Тумасян, Л.К. Федякина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 47–49.

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. Скандинавская ходьба и терренкур как форма физического оздоровления студентов специальных медицинских групп УО «Витебский государственный медицинский университет» / И.В. Зыгман, Т.Л. Оленская, Е.С. Остапюк, Ю.А. Коваленко // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : материалы I Респуб. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 15 марта 2017. – Минск : БГУ, 2017. – С. 179–183.

6. Юрченя И.Н. Анализ эффективности занятий терренкуром для оздоровления студентов специального учебного отделения // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика : материалы Междунар. науч.-практ. конф, 26–27 ноября 2015 г. – Минск: БГУ, 2016. – С. 798–802.