

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ТЕРРЕНКУРОМ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

И. Н. Юрченя

Белорусский государственный университет, г. Минск
yurchenya_inna@mail.ru

Представлены результаты анализа применения терренкура на занятиях по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения, а также положительного его влияния на организм.

The paper presents the analysis and application of health path on classes in physical training for students of special educational office, and also its positive influence on a youth organism are presented.

К л ю ч е в ы е с л о в а: образование; здоровье; физическая культура; терренкур.

К e y w o r d s: education; health; physical education; health path.

Введение. Сегодня становится очевидным, что учебно-воспитательный процесс в современном образовании вузов связан с непрерывно увеличивающимся информационным потоком, со значительными психофизическими нагрузками для студенчества. Все это предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и физической подготовленности студентов, которые являются важнейшим условием обеспечения всестороннего и гармоничного развития. Поэтому актуальность решения данных вопросов лежит как в разработке новых форм организации учебного процесса, так и расширении арсенала специфических средств.

В процессе физкультурных занятий в СУО особую роль для студентов играет оздоровительная направленность. В ее основе — построение учебного процесса таким образом, чтобы достичь максимального оздоровительного эффекта, обеспечить улучшение функционального состояния организма занимающихся, повысить уровень проявления двигательных качеств, способствовать правильному физическому развитию [2, с. 181].

Анализируя научно-методическую литературу последних лет, можно сделать вывод, что вопрос влияния природного фактора как сопутствующего при выполнении физической нагрузки почти не рассматривался, особенно применительно к физической культуре студентов специального учебного отделения. Исходя из этого считаем очень важным создание в высших образовательных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.

Проведение таких физкультурных занятий позволяет обеспечивать выполнение одной из важных задач физического воспитания — совершенствование функциональных систем и закаливание организма — и хороший оздоровительный эффект при достаточной двигательной активности занимающихся [3].

Ходьба — лучший вид физической активности для лиц интеллектуального, в особенности творческого, труда, в том числе и для студентов СУО. Согласно Большой советской энциклопедии *терренкур* (от фр. terrain — местность, нем. Kuhr — лечение) — метод санаторно-курортного лечения дозированными (дистанция, темп ходьбы и т. п.) восхождениями по размеченным маршрутам; развивает выносливость к физическим нагрузкам, улучшает функции сердечно-сосудистой системы и дыхания, стимулирует обмен веществ, благоприятно влияет на нервно-психическую сферу; степень нагрузки дозируется в зависимости от заболевания [1].

Особая ценность терренкура (дозированной лечебной ходьбы) заключается в том, что он осуществляется на свежем воздухе.

Терренкур стимулирует мотивацию к движению и формирует доминанту оздоровления. Во время прогулок используются упражнения в ходьбе, оказывающие общеукрепляющее влияние на весь организм. Прогулки, особенно регулярные, воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат. Следует подчеркнуть, что ценность прогулок выражается в их влиянии на нервно-психическую сферу студентов [2, с. 181].

Как отмечает Е. Г. Степанов, общий эффект терренкура зависит от климато-погодных воздействий. Так, в ответ на действие холодного фактора развивается мощная терморегуляционная система, компенсирующая потерю тепла усиленной теплопродукцией (химическая терморегуляция), поддерживающая тепловой баланс организма, предупреждая его переохлаждение и возникновение различных

заболеваний. Солнечные облучения тормозят развитие атеросклероза и гипертонической болезни, оказывая профилактическое действие [4, с. 56]. Аэротерапия оказывает также профилактическое закаляющее действие, уменьшая частоту простудных заболеваний, а при заболеваниях легких, например, способствует предупреждению обострений или смягчает их проявление. Очевидно, что при аэротерапии конечный эффект — повышение устойчивости организма — является неспецифическим. Таким образом, включение в лечебный комплекс климатических процедур снижает процент случаев с ухудшением функции дыхания с 19 до 1,5 % [4, с. 58]. Физиологическое и оздоровительное действие влияния свежего воздуха во время прогулок обусловлено повышенным снабжением организма кислородом. При аэротерапии изменяется функция внешнего дыхания; вдыхание чистого, свежего воздуха способствует появлению более глубоких дыхательных движений, увеличению дыхательного объема легких, улучшая вентиляцию альвеол, т. е. происходит перестройка дыхательного акта, он становится более эффективным, что ведет к повышению наличия кислорода в альвеолярном воздухе и увеличению утилизации кислорода и большему поступлению его в кровь. Определенное значение имеет, видимо, то, что воздух открытых пространств насыщен веществами, повышающими окисляющую способность кислорода, что дает возможность организму лучше утилизировать его [4, с. 42].

В целях определения оздоровительной эффективности применения терренкура на занятиях по физическому воспитанию было организовано исследование на базе Белорусского государственного университета, в котором участвовали 60 студентов 1–3-го курсов исторического факультета 2014/15 учебного года, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению. Учебные занятия по физической культуре с применением терренкура проводились в осенний и весенний периоды в Центральном детском парке им. А. М. Горького.

Проводимый опрос студентов на предмет необходимости применения терренкура на занятиях по физическому воспитанию утвердительно показал, что 98,5 % студентов СУО 1–3-го курсов выступают за использование терренкура на практических занятиях.

Маршрут терренкура проходил по пересеченной местности парка с небольшим подъемом и спуском. Длина маршрута составила 1,5 км, время прохождения — 35 мин (2 круга). На маршруте было предусмотрено 4 остановки продолжительностью 1–1,5 мин, на которых студенты выполняли замер частоты сердечных сокращений (ЧСС). Маршрут

предусматривал 3 участка: протяженность первого (небольшой подъем) составила 200 м; протяженность второго (небольшой спуск) – 200 м, на третьем участке движение выполнялось по ровной местности протяженностью 350 м.

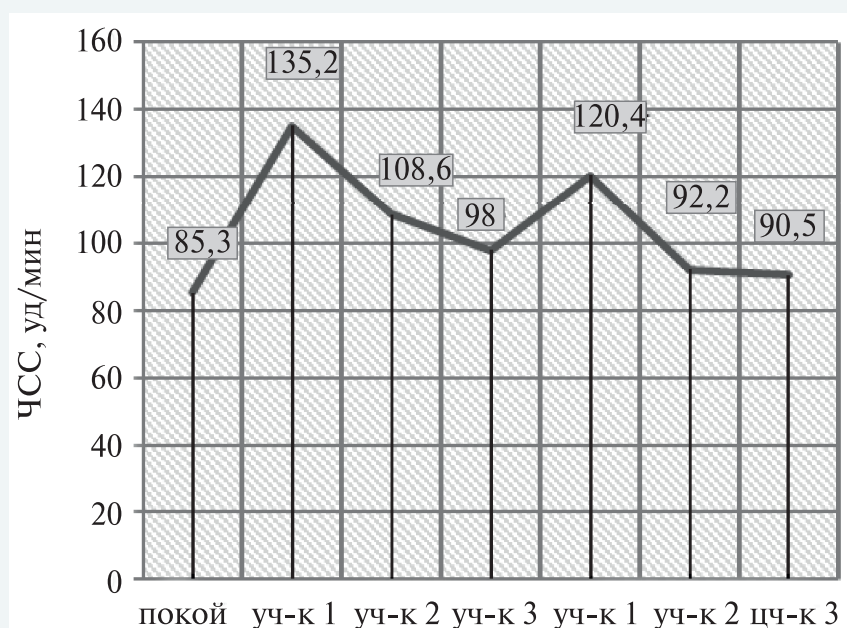
Эффективность применения терренкура и его влияние на состояние организма студентов определялись с помощью измерения пульса ЧСС во время прохождения дистанции. Основным методом исследования пульса – пальпация периферических артерий. Частоту пульса определяли пальпаторно на сонной или лучевой артерии.

На основе полученных данных пульсометрии (таблица) была построена графическая зависимость ЧСС (уд/мин) у студентов группы СУО во время прохождения дистанции.

Результаты пульсометрии у студентов СУО на участках терренкура, (х)

ЧСС на занятиях по ФК без применения терренкура (уд/мин)	ЧСС перед началом исслед. (уд/мин)	Номера участков на маршруте (2 круга)					
		1	2	3	1	2	3
		1-й круг			2-й круг		
87,6	85,3	135,2	108,6	98,0	120,4	92,2	90,5

По результатам пульсометрии была построена кривая динамики изменения ЧСС по ходу маршрута у студентов СУО (рисунок).



Динамика ЧСС по ходу маршрута у студентов СУО (2 круга), уд/мин

Анализируя таблицу и рисунок, видим, что максимальные значения ЧСС у студентов наблюдаются на участках подъема трассы. На участках со спуском на дистанции наблюдаются равномерные изменения ЧСС, что соответствует уменьшению перепада и угла наклона трассы. Изменение показателей ЧСС у студентов СУО во время терренкура носит однонаправленный характер, который тесно связан с рельефом местности и перепадом высот на маршруте. Полученные данные дают возможность определить, что терренкур для группы студентов специального учебного отделения является оздоровительным, его можно рекомендовать для группы СУО, так как ЧСС повышается, но остается в пределах допустимого, т. е. не более 50 % от максимального. Но достаточно высокое значение ЧСС на протяжении всего маршрута говорит о низком уровне как подготовки, так и адаптационных способностей студентов СУО.

Выводы. 1. Использование терренкура по пересеченной местности на занятиях по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения эффективно, так как терренкур стимулирует мотивацию к движению, оказывает общеукрепляющее влияние на организм, профилактическое закаливающее действие, способствует поступлению в организм кислорода.

2. Разработанный маршрут терренкура — оптимальный по сложности и нагрузочности для студентов специального учебного отделения и может использоваться в процессе физического воспитания с явно выраженным оздоровительным эффектом.

Библиографические ссылки

1. Большая советская энциклопедия / А. М. Прохоров. Т. 25 : Струнино — Тихорецк. М., 1976. С. 376.
2. *Кряжевских Н. С., Капилевич Л. В.* Применение терренкуров на занятиях по физическому воспитанию для групп отделения лечебной физической культуры // Вестн. Том. гос. ун-та. 2014. № 379. С. 181–183.
3. *Осадчий А. И.* Технология физического воспитания студентов гуманитарного вуза на основе учета факторов природной эргогенической среды. Волгоград, 2014.
4. *Степанов Е. Г.* Основы курортологии : учеб. пособие. Харьков : ХНАГХ, 2006. С. 54–71.
5. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. Минск : Выш. шк., 2008. С. 45–47.