

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранцевич, Е.Р. Славянская гимнастика / Е.Р. Баранцевич, В.Э. Мешалкин – ЛитРес, 2009. – 220 с.
2. Адамович, Г.Э. Гимнастика славянских чаровниц / Г.Э. Адамович – Современная школа, 2013. – 256 с.
3. Мешалкин, В.Э. славянская гимнастика. Свод Здравы Перуна / В.Э. Мешалкин, Е.Р. Баранцевич – СПб, 2009. - 160 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ТЕРРЕНКУР КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП УО «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Зыгмант И.В., Оленская Т.Л.,
Остапюк Е.С., Коваленко Ю.А.**

*УО “Витебский государственный медицинский университет”,
Витебск, Республика Беларусь
E-mail: inna-zigmant@mail.ru*

Резюме. На основании научных исследований, проведенных в различных странах мира, в учебный процесс для физического оздоровления студентов специальных медицинских групп была внедрена Скандинавская ходьба. Основными задачами данной формы физической нагрузки является повышение качества жизни, укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма человека.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, терренкур, физическая активность.

NORDIC WALKING AND TERRENKUR AS A FORM OF PHYSICAL REHABILITATION OF SPECIAL MEDICAL GROUPS OF STUDENTS OF THE VITEBSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

**Zygmant I.V., Olenskaya T.L.,
Ostapuyuk E.S., Kovalenko Yu.A.**

*Vitebsk State Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus*

Summary. Based on the research conducted in different countries, in the educational process Nordic walking has been implemented for the physical rehabilitation of students of special medical groups. The main objectives of this form of exercise are to improve the quality of life, promote health and improve the functionality of the human body.

Key words. Nordic walking, health path, physical activity

Введение. По данным ВОЗ недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности в мире [1]. Для Беларуси актуальна проблема оздоровления всех возрастных категорий населения, особенно молодежи. У современного студента наблюдается стремление к отрицанию устоявшихся физкультурно–спортивных традиций в учреждениях высшего образования и формированию новых идентифицированных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующим их стилю, образу жизни, физическому, социально-психологическому и морфофункциональному статусу.

Тема оздоровления студентов становится более актуальной с каждым годом. Одним из направлений модернизации системы физического воспитания в УО «ВГМУ» является внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий и новых видов оздоровительных систем Востока и Запада в учебный процесс кафедры. В типовую программу по физической культуре был включен раздел (модуль): «Скандинавская ходьба и терренкур» для студентов специальных медицинских групп.

Терренкур — (нем. *terrain*—земля; и нем. *kur*—лечение) — метод лечения дозированной ходьбой по специальным маршрутам, дозированным по расстоянию, времени и углу наклона. Проводится терренкур в естественных природных условиях, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации, психоэмоциональной деятельности. Степень нагрузки определяется дистанцией, величиной подъема от 3 до 20⁰, темпом ходьбы (60-80 шагов–медленный, 80-90–средний, более 100 шагов в мин.–высокий). Маршруты различают: легкий — до 500 метров, средний — до 1500 м, трудный — до 3000 м. Через каждые 50-200 метров, рекомендуются, остановки. Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной поверхности на 2-4 шага — вдох, на 3-5 — выдох, на подъеме на 2-3 шага — вдох, на 3-4 — выдох). Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты, во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных упражнения.

Первый терренкур был размечен немецким врачом М.Й. Эртелем (Oertel) в 1885 г [2].

Скандинавская ходьба (от англ. *Nordic Walking*) — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Марко Кантанева – финский лыжник, написал свою первую книгу «Ходьба с палками» весной 1997 году и считается основоположником СХ. В России в 2008 г. Анастасия Полетаева стала «пионером» ходьбы с палками [3].

Для Беларуси – это новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. Началом нового вида стал 2013 год. По своему физиологическому воздействию СХ сопоставима с такими видами оздоровления, как лечебная ходьба, плавание, езда на велосипеде, ритмическая гимнастика и часто является полноценной заменой. Скандинавская ходьба практически не имеет противопоказаний. Поэтому, как никакой другой вид физической активности, подходит для студентов специальных медицинских групп.

Эффективность скандинавской ходьбы в том, что она тренирует более 90% всех мышц тела, сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба, уменьшает до 30% нагрузку при ходьбе на позвоночник и суставы ног, укрепляет костную ткань, улучшает чувство равновесия и координацию, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает работу сердечнососудистой системы и тренирует выносливость, нормализует сон и эмоционально-волевую сферу, положительно влияет на психосоматику человека. Формула для определения длины палок: $0,66 \times \text{рост}$ – длина палки для начинающих, $0,68 \times \text{рост}$ – длина палки для подготовленных физически людей, $0,7 \times \text{рост}$ — для спортсменов. Занятия проходят от 15 до 90 мин., в зависимости от общего состояния и поставленной цели. Формулы, по которым можно определить нагрузку: $(180 - \text{возраст}) \times 65\%$ — для новичков и оздоровления, $(190 - \text{возраст}) \times 75\%$ — для фитнес подготовленных, желающих похудеть, где 180 и 190 — максимальная ЧСС. Техника дыхания: вдох через нос, выдох — ртом, при выдохе — губы трубочкой (вдох в 1,5-2 раза длиннее выдоха). Начинать занятия лучше на ровной местности. Освоив технику, можно постепенно выбирать более сложные маршруты. Естественные перепады ландшафта по высоте делают занятие приятным и разнообразным. На ровной местности шаг приходится увеличивать за счет толчка палкой, а на подъеме приобретается новое ощущение движения вперед, а спуск вниз-расслабление [4].

Цель работы — познакомить студентов с данными видами лечебной ходьбы и их отличиями.

Материалы и методы. В сентябре 2016 года преподавателями кафедры медицинской реабилитации факультета «Здоровьесбережение» было проведено исследование среди студентов 1 курса лечебного факультета, в количестве 36 человек, в возрасте 18 лет $\pm 0,9$ мес., относящихся к специальным медицинским группам в виде анкетирования, где задавались вопросы:

- 1) Знаете ли вы, что такое терренкур?
- 2) Знаете ли вы, что такое скандинавская ходьба?
- 3) Занимаетесь ли вы хотя бы одним из них?

4) Хотели бы вы заниматься скандинавской ходьбой?

Результаты и обсуждение. В ходе проведенного опроса было установлено, что:

а) на вопрос №1 ответили «да» — 2 респондента, сказали «нет» — 34 респондента.

б) на вопрос №2 ответили «да» — 20 респондентов, сказали «нет» — 16 респондентов.

в) на вопрос №3 ответили «да» — 2 респондента, сказали «нет» — 34 респондента.

г) на вопрос №4 ответили «да» — 30 респондентов, сказали «нет» — 6 респондентов.

В ходе проведенного исследования установлено, что более половины студентов знают, что такое СХ и менее знакомы с терренкуром, кроме того, многие желали бы заниматься одной из форм оздоровительной ходьбы.

На данный момент получены результаты, отражающие повышение уровня самооценки здоровья (визуальная аналоговая шкала $75,2 \pm 9,7$ мм до начала занятий и $83,7 \pm 7,9$ мм ($p < 0,05$) после занятия у 15 студентов специальной медицинской группы).

Результаты и обсуждение. Каждый будущий специалист в области медицины обязан владеть как медикаментозными, так и немедикаментозными средствами, и методами восстановления организма. Такие формы лечебной ходьбы как скандинавская ходьба и терренкур прекрасно подходят для студентов, у которых имеются заболевания сердечнососудистой системы, системы кровообращения, костно-мышечной, нервной системы, органов дыхания, пищеварения и других болезней. В заключении можно сказать, что скандинавская ходьба подходит для всех возрастных категорий и является здоровьесозидающей технологией в образовательном процессе ВУЗа и жизнедеятельности. Не требуется специальной экипировки, проходят занятия на свежем воздухе, даже выделяются «гормоны счастья» эндорфины и дарят нам хорошее настроение.

Выводы. По итогам проведенного опроса наблюдается низкая информативность студентов по таким понятиям, как терренкур и скандинавская ходьба. Однако, после проведенного занятия отмечено повышение уровня самооценки здоровья, что говорит о пользе и эффективности такого вида двигательной активности, как скандинавская ходьба.

ЛИТЕРАТУРА

1. 9-я Глобальная конференция по укреплению здоровья ВОЗ и КНР: «Здоровье для всех и все для здоровья» Шанхай 21-24 ноября 2016 года.
2. Владимиров, О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно – курортных условиях: методические рекомендации / О.А. Владимиров [и др.]. – Киев, 2011. – 19 с.
3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секрет известного тренера. / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2014. – 80 с.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ДОСКА И ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Кавцевич В.Н., Жудрик Е.В., Свирид И.П.

*Белорусский государственный педагогический университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: Kavtsevich@yandex.ru*

Резюме. Использование интерактивной доски является эффективным средством развития мыслительной и творческой активности обучающихся, позволяет оптимизировать учебные занятия, создавать динамичные, интересные, увлекательные образовательные продукты. При работе с интерактивной доской необходимо соблюдать разрешающие рекомендации, осуществлять профилактические мероприятия по предупреждению умственного, эмоционального и зрительного переутомления, что способствует укреплению и сохранению здоровья учащихся и студентов

Ключевые слова: интерактивная доска, здоровьесберегающие технологии, информационные ресурсы.

INTERACTIVE BOARD AND HEALTH-SAVING FACTORS

Kavtsevich V.N., Zhudrik E.V., Svirid I.P.

*Belarusian State Pedagogical university named after Maxim Tank,
Minsk, Republic of Belarus*

Summary. Using the interactive whiteboard is an effective tool of development of students' cognitive and creative activity, which optimizes the learning process, creates dynamic, interesting, engaging educational products. While working with an interactive whiteboard permissive recommendations must be followed, preventive measures must be implemented for preventing mental, emotional, and visual overfatigue, which contributes to the strengthening and preservation of pupils and students' health.

Key words: interactive board, health-saving technologies, information resources