

Раздел III

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ТЕРРЕНКУР КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Буцько А.В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств
Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Основным условием нормальной жизнедеятельности организма является активная работа всех его органов и систем. Труд физический и умственный – одна из основных потребностей человека и его предназначение. Это относится к человеку, как биологическому целому, так и ко всем его системам и аппаратам, органам, тканям и клеткам. Здоровье – это производное физической, эмоциональной и социальной гармонии. Человек создан для активной деятельности. В первую очередь, это относится к мышцам, которые составляют 25-40% массы тела [3].

Основная часть. Более 90% студентов характеризуются недостаточной физической активностью. Дефицит физической активности приводит к ухудшению показателей физического здоровья, снижению физической работоспособности и общей функциональной устойчивости организма. Низкая двигательная активность студентов выступает одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет второго типа и некоторые онкологические патологии. Следовательно, восстановление полноценной двигательной активности направлено не только на стимулирование защитных сил организма, профилактику неинфекционных заболеваний и повышение потенциала здоровья, но разнообразная адекватная физическая активность, являясь неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывает стимулирующее влияние на все стороны жизнедеятельности человека.

Как правило, на занятиях по физической культуре в специальную группу объединяются студенты с различными хроническими заболеваниями, что требует оптимизации построения физкультурно-оздоровительного занятия с учетом противопоказанных видов нагрузок при всех патологиях.

Такая ситуация поставила задачу подбора адекватных средств и методов физического воспитания, обладающих максимально оздоровительными воздействиями и максимально устраняющими негативные воздействия на организм занимающегося, имеющего хронические заболевания. В современной медицине используется огромное количество оздоровительных методов лечебной физкультуры и терренкур – один из них.

Несмотря на незнакомое название, что такое терренкур, знает каждый. Это ходьба по гористой местности. Терренкур – понятие комплексное, но в его основе заложена грамотно разработанная специалистами именно лечебная ходьба, а дополнительный терапевтический эффект оказывают климатотерапия, ландшафтотерапия, аэрофитотерапия и пр. Терренкур (от франц. terrain – местность и нем. kuhn – лечение) дозированные по расстоянию, времени и углу наклона пешие восхождения, метод тренировки, а также лечения больных некоторыми формами сердечно-сосудистых и других заболеваний [2]. Проводится терренкур в естественных природных условиях, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации, психоэмоциональной деятельности.

Первые публикации о терренкуре и его возможностях, применимых для поддержания здоровья и лечения пациентов, принадлежат известному немецкому врачу Максиму Йозефу Эртелю, появились еще в конце XIX. Эртель в 1885 году разработал этот метод для лечения пациентов с ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Врач классифицировал все дорожки на 4 категории с углами от 0 до 20°: ровные дороги, удобные для пешей ходьбы; дорожки с незначительным уклоном; более длинные дорожки с более значительным уклоном; крутые горные тропинки с трудным подъемом (большим уклоном). Курорты, имеющие такие планированные дорожки, стали называться курортами с территориями для восхождения. Прописывая прогулки по горной местности, Макс Эртель заметил, что у пациентов улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, проходят заболевания сердца, нормализуется артериальное давление, уменьшаются проявления тревоги и депрессии.

Классификация маршрутов включает три уровня: легкие (№ 1, до 500 м, малый угол подъема), средние (№ 2, до 1500 м) и сложные (№ 3, до 3000 м), что позволяет адаптировать занятия под индивидуальные возможности. 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. Основные принципы метода – постепенность, индивидуальность и сочетание с климатотерапией, что делает его формой лечебной физической культуры [3].

Со временем терренкур эволюционировал от исключительно санаторно-курортного лечения к массовым «тропам здоровья», которые сегодня можно найти в парках, лесах и даже на территориях вузов. В советский период метод активно внедрялся в систему физического воспитания, а в постсоветское время его популярность возросла благодаря интеграции с современными подходами, такими как скандинавская ходьба.

Однако даже при очевидной пользе и безопасности терренкур имеет ряд ограничений. К основным противопоказаниям можно отнести: обострение хронических заболеваний, недавно полученные травмы, разные виды боли, острую легочную или сердечную недостаточность, обострение аллергии в период цветения. Нагрузка увеличивается постепенно: новичкам советуют начинать с легких трасс по 500-1000 м 2-3 раза в неделю с темпом 80-100 шагов в минуту. Важно соблюдать правильное дыхание – через нос, ритмично, в такт шагам, чтобы избежать переутомления. В связи с этим терренкур, как и другие формы дозированной физической нагрузки, требует обязательного предварительного медицинского обследования перед началом занятий.

В Тверском государственном медицинском университете для студентов специальной медицинской группы был описан опыт внедрения терренкура в учебный процесс. В условиях высокой распространённости хронических заболеваний и сниженных функциональных возможностей у студентов была разработана и реализована практика «Исторического терренкура» – формы дозированной ходьбы по маршрутам различной интенсивности, проложенным в исторической части города. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение нескольких месяцев и сочетали физическую нагрузку с элементами познавательной деятельности и дыхательными упражнениями. Результаты показали положительную динамику самочувствия и функционального состояния студентов, особенно при нагрузках низкой и средней интенсивности; наилучшие показатели были зафиксированы на маршруте средней интенсивности. Все участники дали положительную оценку занятиям, что свидетельствует не только об их оздоровительном эффекте, но и о высокой мотивационной привлекательности [1].

Заключение. Терренкур является эффективной, доступной и научно обоснованной формой физического оздоровления студентов, особенно в условиях снижения уровня их двигательной активности и высокой распространённости хронических заболеваний. Дозированная ходьба обеспечивает щадящее и одновременно эффективное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы, способствует нормализации психоэмоционального состояния и повышению общей физической работоспособности. Анализ литературных данных и опыт внедрения терренкура в образовательный процесс, в частности, практика «Исторического терренкура» в Тверском государственном медицинском университете подтверждают его оздоровительную эффективность, хорошую

переносимость и положительное восприятие студентами. Практика применения терренкура в университете показала свою реализуемость в рамках образовательного процесса, что позволяет рассматривать терренкур как перспективную форму физического оздоровления студентов.

Список литературы

1. Буланова, Э. В. Критерии дозирования нагрузки в процессе физкультурно-оздоровительного занятия, организованного способом «Исторический терренкур» / Э. В. Буланова, М. О. Кузьмина, В. Ш. Какалия // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 2. – С. 53-59.

2. Васильева Е. А. Терренкур: как восстановить здоровье и эмоциональное равновесие // Ты и твоя Россия завтра: [сайт]. URL: <https://www.baby.ru/wiki/terrenkur/> (дата обращения: 27.12.2025).

3. Физическая тренировка ходьбой и терренкур - современные подходы и возможности на курорте / Г. Н. Барашков, G. N. Barashkov, В. Н. Сергеев, V. N. Sergeev // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2020. – № 1. – С. 47-54.

ПИЛАТЕС КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Васильева А.В.

Смоленский государственный медицинский университет
Смоленск, Российская Федерация

Актуальность. В условиях увеличения уровня малоподвижного образа жизни, стрессов и негативных факторов, связанных с образовательной и социальной средой, особенно важно внедрять эффективные и доступные методы поддержания физического состояния студентов [1].

Пилатес – популярная и безопасная система упражнений, способствующая развитию гибкости, силы, устойчивости и улучшению психологического состояния [2]. Его использование в рамках физической активности студентов обеспечивает не только оздоровительный эффект, но и способствует формированию здорового образа жизни, что особенно актуально в контексте профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и стрессовых состояний [3].

Кроме того, пилатес обладает рядом преимуществ, таких как возможность занятий в малых группах, адаптация под различные уровни подготовленности и возможность проведения занятий как в спортивных залах, так и самостоятельно дома. Это делает его доступным и привлекательным для широкого круга студентов, что существенно повышает уровень их вовлеченности в физическую активность [4].