
ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА Й ТЕРЕНКУР У ЗАНЯТТЯХ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ (з досвіду роботи)

УДК 615.825

Веселова І.М. (Veselova I.M.), Ткаченко А.П. (Tkachenko A.P.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Проаналізована особливість роботи зі студентами спеціальної медичної групи Національного університету кораблебудування ім. адм. Макарова, які займаються оздоровчою ходьбою на заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: спеціальна медична група, дозування фізичного навантаження, оздоровча ходьба, теренкур, фізична підготовленість.

Питання дозування фізичного навантаження для студентів спеціальної медичної групи (надалі СМГ) завжди дуже гостро стоять перед викладачами, що працюють із цими студентами. Для якісного проведення занять рекомендується поділяти студентів СМГ на підгрупи, згідно з діагнозом і фізичною підготовленістю [6,376]. В умовах, коли немає можливості проводити заняття враховуючи ці фактори студенти СМГ займаються одночасно. Різні діагнози, різний ступінь фізичної підготовленості, іноді надто «обережне» відношення до занять фізичною культурою цими студентами створюють певні труднощі в доборі не тільки фізичного навантаження, але навіть і у виборі фізичних вправ. Деякі студенти СМГ маючи низьку фізичну підготовленість відчують психологічний дискомфорт, займаючись у спортивному залі паралельно зі студентами основної медичної групи. У якості альтернативних занять та з метою розвантаження спортивного залу для початкової фізичної підготовки має сенс створювати маршрути оздоровчої ходьби й теренкуру.

Теренкур – дозована ходьба по пересіченій місцевості з перепадами висот. Залежно від довжини дистанції й крутості схилу вона розподіляється на:

– маршрут №1 – 500м, 2-5;

- маршрут №2 – 1000м, 5-10;
- маршрут №3 – 2000м, 10-15;
- маршрут №4 – 3000-5000м, 15-20, [5,26].

Даний метод широко застосовується в санаторіях, профілакторіях, рекомендується для проведення самостійних занять. Навантаження в даних видах фізичних вправ легко дозується по пройденій відстані, швидкості ходьби, кількості й тривалості зупинок для відпочинку. Особливо рекомендується оздоровча ходьба й теренкур для людей із захворюваннями серцево-судинної й дихальної систем, порушеннях обміну речовин, захворюваннях опорно-рухового апарата, поразках нервової системи. Свіже повітря, розміряна ходьба позитивно впливають на загальний тонус, поліпшують функцію нервової, серцево-судинної й дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, піднімають емоційний настрій. Не рекомендується застосовувати цей метод для людей з деякими захворюваннями опорно-рухового апарата, захворюваннями судин нижніх кінцівок. [4,267]

Добирати маршрут необхідно на місцевості з гарним ландшафтом, удалині від доріг зі значним транспортним рухом і, у той час, недалеко від навчального корпусу, (тому що іноді заняття проводяться в сітці навчального розкладу). Для теренкуру необхідно також, щоб маршрут проходив по пересіченій місцевості з підйомами й спусками.

Вимоги до спортивної форми: зручна, що не стискує рухів, гігієнічна й відповідна до погоди. У зимовий та осінній час бажано мати куртку, що не промокає та не пропускає повітря. Особливу увагу слід приділити добору спортивного взуття. Для занять підійдуть непромокальні, та зручні кросівки або спортивні черевики на рифленій підошві. Не допускається взуття на навіть невисокому каблучці, кеди, взуття на слизький підошві або на танкетці. [3,107]

У нашому університеті дозована ходьба й теренкур застосовуються протягом декількох років. Маршрут починається від навчального корпусу, проходить по набережній ріки, через стародавній сквер, стадіон і закінчується

в навчальному корпусі. Довжина маршруту становить 4- 5,5 км. Перепади висот – до 40м. У середньому за часом ходьба триває від 45 до 65хвилин. Є можливість як скоротити, так і збільшити дистанцію. Довжина маршруту може регулюватися залежно від погодних умов, самопочуття тих, що займаються, завдань, поставлених на занятті. Склад групи коливається від 5-ти до 8-мі людей. Величина навантаження легко визначається по частоті серцевих скорочень. Виміри ЧСС проходять на самому початку ходьби та по її завершенню. Також заплановані зупинки для виміру ЧСС, які є підсумком певної частини маршруту (підйому або спуска).

Під час проведення занять по теренкуру й оздоровчій ходьбі викладач стежить за правильністю постави: спина повинна бути пряма, плечі розгорнуті, голова дивиться прямо, руки вільно рухаються в темпі ходьби. Проходячи по маршруту можна виконувати спеціальні дихальні вправи, як під час ходьби, так і під час коротких запланованих зупинок.

Заняття оздоровчою ходьбою плануються, в основному, в осінній і весняний час. Хоча застосування цього методу можна запропонувати й у зимовий час при підходящих погодних умовах (відсутність сильного вітру, снігопаду, дощу). При достатній підготовці, згодом, деяку частину шляху можна замінити на біг у середньому й повільному темпі.

Для підтвердження правильності застосування даного методу протягом багатьох років нами проводиться тестування діяльності серцево-судинної й дихальної систем. Застосовуються функціональні проби Руфф'є, Штанге й Генчи. Тестування проводиться на початку навчального року (вересень), наприкінці осіннього семестру (грудень) і наприкінці навчального року (травень). Результати оцінюються по спеціальній таблиці й заносяться в щоденники самоконтролю студентів.

Результати показують значне поліпшення діяльності серцево-судинної системи. На жаль для перевірки діяльності дихальної системи краще використовувати метод оцінки життєвого обсягу легенів, але це вимагає спеціального устаткування, якого наш університет немає. Функціональні

проби Штанге й Генчи лише побічно оцінюють діяльність дихальної системи. Хоча й вони фіксують поліпшення діяльності даної системи.

До складностей застосування даного методу можна віднести те, що викладач, який працює з даною групою студентів, повинен перебувати на маршруті разом з ними, що вимагає деяких зусиль і фізичної підготовленості самого викладача. Але, під час проходження маршруту викладач може проводити зі студентами бесіди виховного характеру, про здоровий спосіб життя, профілактику особистих та простудних захворювань, про правила загартовування і т.д.

Метод оздоровчої ходьби й теренкуру можна запропонувати й для різноманітності фізичних занять в основній групі, але тільки дистанцію необхідно долати в більш швидкому темпі й, по можливості, бігцем.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека. – Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – с.56-60.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М.:Просвещение, 1991. – 64с.
3. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.
4. Методика физического воспитания различных групп населения. Под. редакцией Т.Ю.Круцевич. – Киев.: Олимпийская література, 2008.-392 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - Київ.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - 2-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.