

Бобр В. И., Лукашова И. В., Матиенко-Куприянов В. И. (Украина)

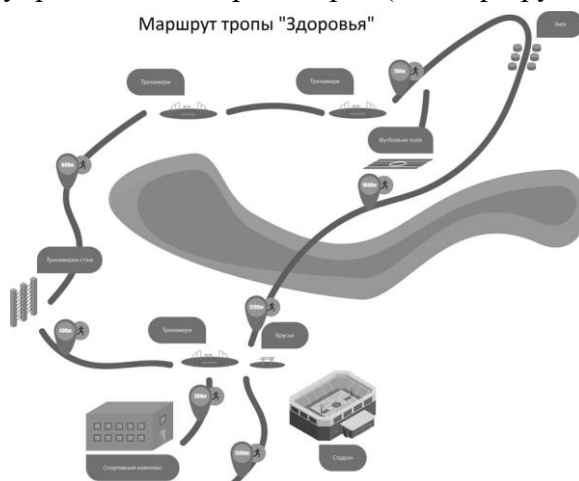
ПРИМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ «ТЕРРЕНКУР» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НАУ

Специалисты, работающие в области физического воспитания в ВУЗах, отмечают, что уровень здоровья абитуриентов, поступающих на учебу, с каждым годом снижается. Так в НАУ в 2018/19 учебном году на 1 курсе в специальной медицинской группе (СМГ) занималось 209 студентов (127 девушек и 82 юноши) с такими диагнозами:

- инвалиды детства (18 студентов);
- травмы суставов и позвоночника;
- сколиозы различной степени тяжести;
- сахарный диабет;
- бронхиальная астма;
- переломы конечностей;
- миопия;
- заболевания иммунной системы;
- наследственные заболевания;
- реабилитация после перенесенных операций;
- реабилитация после перенесенных ОРЗ и гриппа.

К сожалению, учебная нагрузка выделяемая на дисциплину «Физическое воспитание» и штатное расписание кафедры, не всегда, позволяют проводить занятия со студентами учитывая индивидуальные физические возможностей и гендерные различия. Одним из средств позволяющих нивелировать такие риски является избирательное применение двигательной практики «терренкур».

Реконструкция ландшафтного парка «Отрадный», который находится рядом со спортивным комплексом НАУ, дала нам возможность организовать маршрут позволяющий получать строго дозированные нагрузки студентам СМГ. Нагрузка варьируется за счет способа преодоления отдельных участков маршрута (бег, ходьба) и количества повторений упражнений на тренажерах (см. маршрут тропы «Здоровья»).



Таким образом, применение выше упомянутой двигательной практики, позволяет решать ряд задач, связанных с выполнением программы СМГ.