

Научная статья

УДК 377.172.037.1:338.48-52:796.5

DOI: 10.17853/2686-8970-2023-2-62-71

## ВОЗМОЖНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТЕРРЕНКУРА В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ТИПА



### Татьяна Николаевна Дейкова

*кандидат химических наук, доцент,  
заведующий кафедрой*

*Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт,  
филиал Российского государственного  
профессионально-педагогического университета,  
Нижний Тагил, Россия*

*tfetis@mail.ru,*

*<https://orcid.org/0009-0008-9669-8349>*



### Екатерина Геннадьевна Мишина

*кандидат биологических наук, доцент*

*Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт,  
филиал Российского государственного  
профессионально-педагогического университета,  
Нижний Тагил, Россия*

*ekate-mis@yandex.ru,*

*<https://orcid.org/0009-0006-7572-1568>*

**Аннотация.** С каждым годом число молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается, поэтому сохранение и укрепление здоровья остается актуальной проблемой современности. Целью данного исследования является оценка эффективности применения образовательного терренкура на занятиях физической культурой для студентов среднего профессионального образования в качестве средства повышения мотивации к поддержанию двигательной активности. Проведена диагностика двигательно-деятельностного мотива у студентов ( $n = 66$ ), побуждающего их к занятиям физической культурой. Результаты исследования показали положительную динамику развития данного мотива: количество студентов с высоким уровнем потребности к движению увеличилось на 9 %.

**Ключевые слова:** образовательный терренкур, физическое воспитание, здоровьесбережение, студенты, двигательно-деятельностный мотив, среднее профессиональное образование

**Для цитирования:** Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Возможности образовательного терренкура в воспитании личности здоровьесберегающего типа // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). 2023. № 2 (14). С. 62–71. <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2023-2-62-71>.

Original article

## THE POSSIBILITIES OF AN EDUCATIONAL TERRENCURE IN THE EDUCATION OF A HEALTH-SAVING TYPE OF PERSONALITY

**Tatiana N. Deikova**

*Candidate of Sciences in Chemistry, Associate Professor (Docent),  
Head of the Department of Physical Culture and Sports*

*Nizhny Tagil State Social Pedagogical Institute,  
branch of Russian State Vocational Pedagogical University,  
Nizhny Tagil, Russia*

*tfetis@mail.ru,  
<https://orcid.org/0009-0008-9669-8349>*

**Ekaterina G. Mishina**

*Candidate of Sciences in Biology, Associate Professor (Docent)*

*Nizhny Tagil State Social Pedagogical Institute,  
branch of Russian State Vocational Pedagogical University,  
Nizhny Tagil, Russia*

*ekate-mis@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0009-0006-7572-1568>*

**Abstract.** The percentage of young people with deviations in the state of health is growing every year, so the preservation and promotion of health remains an urgent problem in our time. The purpose of this study is using an educational terrencure with elements of tourism in physical education classes for students of secondary vocational education as a means of increasing motivation to maintain physical activity. The work carried out the diagnostics of the motor-activity motive of students of secondary vocational education ( $n = 66$ ) for physical culture lessons. The results of the study showed a positive trend in the development of this motive for classes. the number of students with a high level of need for movement increased by 9 %.

**Keywords:** educational terrencure, physical education, health protection, secondary vocational education students, motor activity motive, secondary vocational education

**For citation:** Deikova T. N., Mishina E. G. The possibilities of an educational terrencure in the education of a health-saving type of personality // INSIGHT. 2023. № 2 (14). P. 62–71. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2023-2-62-71>.

**Введение и постановка проблемы.** Актуальность темы обусловлена негативной динамикой показателей здоровья обучающихся организаций среднего профессионального образования (СПО), которая приобретает в последние годы устойчивый характер и вызывает особую тревогу у специалистов, педагогического сообщества, руководителей органов управления в сфере образования и здравоохранения (Н. Г. Бадалов, Г. Н. Барашков [1], А. А. Баранов, В. Р. Кучма [2]). На наш взгляд, изменить данную ситуацию способна не только система здравоохранения, но и система образования, нацеленная на формирование личности с заданными свойствами в условиях меняющегося мира.

По мнению Л. А. Грицай [3] и Е. А. Мухамедвалеевой [4], воспитание является процессом всестороннего формирования и развития личности, который проявляется в количественных и качественных изменениях, происходящих при усвоении человеком социального опыта и его интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических качеств. Добавим, что гармоничная и всесторонне развитая личность не только сочетает в себе перечисленные качества, но и способна к здоровьесбережению как во время обучения, так и в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности.

Процесс формирования данного типа личности студентов, получающих среднее профессиональное образование, происходит в основном при изучении двух обязательных учебных дисциплин – «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». Здоровьесберегающая составляющая отображена в новом федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования, утвержденном в 2022 г., как результат процесса обучения в виде сформированности общекультурной компетенции ОК-8: умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности [5].

Формирование личности здоровьесберегающего типа представляет собой многоступенчатый процесс, направленный на приобретение знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, на сохранение здоровья и устойчивой потребности в здоровьесбережении и физической активности на протяжении всего периода жизни [6]. Важную роль в этом процессе играет мотивация личности

к систематическим физическим нагрузкам. По мнению Р. С. Наговицина [7], можно выделить следующие группы мотивов занятий физической культурой: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые.

Цель настоящего исследования – оценка эффективности применения на занятиях физической культурой образовательного терренкура как средства повышения двигательно-деятельностного мотива занятий физическими упражнениями, являющимися неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности студентов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- определить ведущий мотив студентов СПО, побуждающий их к занятиям физической культурой;
- разработать и апробировать маршруты образовательного терренкура;
- провести мониторинг изменения двигательно-деятельностного мотива студентов.

**Материалы и методы исследования.** В эмпирической части исследования был применен деятельностный методологический подход, предполагающий личностное развитие обучающихся в процессе деятельности. В рамках этого подхода, по мнению К. Н. Ахвердиева, задача педагога состоит в выборе и организации деятельности обучающегося с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого). Применение данного метода предполагает осознание, целеполагание, планирование деятельности обучающимся, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия) [8].

В нашем исследовании приняли участие студенты 1–3-х курсов, обучающиеся по программам СПО в филиале Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) в Нижнем Тагиле (общее число респондентов – 66, возраст – 17–20 лет. В организации исследования можно выделить три этапа:

- 1) анкетирование с целью определения ведущего мотива занятий физической культурой, диагностика двигательно-деятельностного мотива студентов (сентябрь 2022 г.);

2) разработка и реализация маршрутов образовательного терренкура (сентябрь 2022 г. – март 2023 г.);

3) контрольная диагностика двигательного-деятельностного мотива занятий физическими упражнениями у студентов (март 2023 г.).

На первом этапе исследования студентам была предложена анкета с перечнем основных мотивов физической активности (оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые), из которых необходимо было выбрать ведущий, по их мнению, мотив.

Для изучения формирования двигательного-деятельностного мотива у студентов была проведена диагностика данной мотивационной составляющей с применением графического теста «Определение потребности в активности» [9]. Тестирование проходило в начале учебного года (сентябрь 2022) и после 7 месяцев обучения (март 2023). Тест основан на определении дифференцированных пространственных порогов при увеличении и уменьшении амплитуд движений руки по отношению к эталонной амплитуде. У лиц с высоким энергетическим потенциалом дифференциальные пороги при увеличении эталонной амплитуды движения больше, чем при уменьшении эталонной амплитуды. У лиц с низким энергетическим потенциалом наблюдается обратная закономерность [9].

На втором этапе исследования были разработаны и апробированы маршруты образовательного терренкура. Терренкур является методом тренировки, который представляет собой дозированные по расстоянию, времени и углу наклона пешие восхождения (прогулки) и способствует развитию общей выносливости организма [1, 10]. Ходьба на терренкуре, как отмечает А. А. Федякин, является эффективным средством профилактики различных заболеваний, возникающих вследствие малоактивного образа жизни, статичной работы, эмоционального и нервного напряжения [11]. Топографические особенности Нижнего Тагила позволяют реализовать в полной мере маршруты терренкура разного уровня сложности.

Занятия физической культурой проводились два раза в неделю по 1,5 ч в течение учебного года, при этом одно занятие было посвящено терренкуру. Протяженность маршрута определяет степень его тяжести и сложности. Использовались следующие категории маршрутов [1]: низкой, средней и высокой сложности. При реализации маршрута низкой сложности отработывалась техника оздоровительной ходьбы, на маршрутах средней и высокой сложности внедрялся образовательный терренкур.

Для того, чтобы пешие прогулки являлись не только средством физического воспитания, но и способствовали повышению мотивации к здоровьесбережению и занятиям физической культурой, терренкуру был добавлен образовательный аспект. Суть образовательного терренкура заключается в подготовке студентами экскурсионной информации для сопровождения. Обязательное требование – информация должна соответствовать получаемой будущей профессии. Например, в ходе изучения дисциплины «География» студенты разрабатывают маршрут с нанесением объектов на карту с помощью геоинформационных систем (ГИС-технологий), наносят точки остановок и краткое описание объектов, а затем реализуют данный маршрут на занятии физической культурой. При последующем прохождении этого же маршрута студенты знакомятся с историческими событиями и историческими объектами данного маршрута. Подобные маршруты были разработаны совместно с преподавателями русского языка и литературы, иностранного языка, биологии [12].

В качестве вариативной составляющей помимо разработки и реализации маршрута терренкура использовались элементы образовательного геокешинга. Геокешинг (*geocaching*) заключается в поиске по заданным координатам тайника, в котором находится обучающая информация по какому-либо архитектурному объекту, арт-объекту, спортивному сооружению и т. д. Такой вид занятий позволяет в полной мере реализовать принцип интегрированности и метапредметности.

На третьем этапе исследования было проведено контрольное тестирование студентов с целью определения эффективности реализуемых маршрутов образовательного терренкура.

**Результаты исследования.** По результатам анкетирования студентов на первом этапе исследования были выделены следующие группы мотивов физической активности (табл. 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования «Выбор наиболее значимого мотива занятий физическими упражнениями»

Группа мотивов	Количество участников, чел./%
Оздоровительные	23/35
Эстетические	21/32
Двигательно-деятельностные	16/24
Соревновательно-конкурентные	4/6
Психолого-значимые	2/3
<i>Итого</i>	66/100

Полученные данные позволяют заключить, что третья часть респондентов (35 %) рассматривают занятия физической культурой как возможность укрепления своего здоровья, для 32 % опрошенных студентов большое значение имеет то, что занятия улучшают физическую форму и благоприятно влияют на внешний вид, и лишь 24 % студентов испытывает психофизиологическую потребность в двигательной активности.

В филиале РГППУ в Нижнем Тагиле действует разработанная авторами статьи программа физического воспитания студентов. Одним из разделов учебной программы дисциплины является «Легкая атлетика», в котором рассматриваются особенности формирования техники оздоровительной ходьбы и ее совершенствования с помощью терренкура. Также изучаются вопросы, связанные с разработкой маршрута для пешей прогулки (Т. Н. Дейкова, Е. Г. Мишина [13, 14]), дозирования физической нагрузки во время тренировки (Е. М. Jeanes [15], R. Persinger [16]).

После проведения подобных занятий был отмечен позитивный эмоциональный настрой студентов, повышение работоспособности. Помимо положительных изменений в отношении к занятиям физической культурой, у студентов появилась возможность познакомиться

с особенностями будущей профессиональной деятельности на уровне междисциплинарного взаимодействия.

Результаты диагностики двигательного-деятельностного мотива обучающихся ставлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты диагностики  
двигательно-деятельностного мотива студентов

Уровень потребности в активности	До эксперимента, чел./%	После эксперимента, чел./%
Низкий	14/21,3	7/10,6
Средний	39/59,1	40/60,6
Высокий	13/19,6	19/28,8

В ходе анализа полученных результатов исследования (см. табл. 2) была выявлена положительная динамика развития данного мотива среди студентов. Количество респондентов с низким уровнем мотивации к двигательной активности снизилось за исследуемый период в два раза, при этом показатель высокого уровня потребности к движению увеличился на 9 %.

**Заключение.** В ходе исследования оздоровительный мотив был определен как ведущий мотив, побуждающий к занятиям физической культурой студентов 1–3-х курсов филиала РГПУ (Нижний Тагил). Рассмотрена динамика изменения уровня двигательного-деятельностного мотива обучающихся при внедрении нестандартных форм физической активности в рамках дисциплины «Физическая культура».

Таким образом, применение образовательного терренкура на занятиях физической культурой сочетает в себе несколько положительных моментов: позволяет разнообразить содержание учебной дисциплины, установить метапредметные связи междисциплинарного уровня, проводить интегрированные занятия, что существенно повышает мотивационную составляющую процесса физического воспитания студентов и способствует формированию гармоничной и всесторонне развитой личности.



### Список источников

1. Бадалов Н. Г., Барашков Г. Н., Персиянова-Дуброва А. Л. Терренкуры и физическая тренировка ходьбой // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2016. Т. 15, № 6. С. 317–322. <http://doi.org/10.18821/1681-3456-2016-15-6-317-322>.
2. Баранов А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. Состояние здоровья детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании // Вестник Российской академии медицинских наук. 2009. № 5. С. 6–11.
3. Грицай Л. А. Педагогика. Рязань: Изд-во Ряз. гос. ун-та им. С. А. Есенина, 2022. 172 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/261290>.
4. Мухамедвалеева Е. А. Педагогика. Красноярск: Изд-во Сиб. гос. ун-та науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева, 2021. 92 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/195161>.
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура: приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968. URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minprosvescheniya-Rossii-ot-11.11.2022-N-968/?ysclid=lgnoozhxr3727848901>.
6. Прянишникова О. А., Скляр Н. А., Прянишников В. Ю. Здоровый образ жизни и его составляющие. Великие Луки: Изд-во Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта, 2017. 189 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/186406>.
7. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2011. № 8, ч. 2. С. 293–298. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950&ysclid=lgnovvvr33142939356>.
8. Ахвердиев К. Н. Основные методологические подходы в педагогике // Молодой ученый. 2010. № 6 (17). С. 308–310. URL: <https://moluch.ru/archive/17/1674/>.
9. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2011. 508 с.
10. Черкашин А. В. Рекомендации к самостоятельным занятиям оздоровительной ходьбой. Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2021. 42 с. URL: [https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/11647.pdf](https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/11647.pdf).

11. Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Лань, 2023. 212 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/311900>.

12. Котлярова О. В. Теория и методология рекреационной географии. Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. ун-та, 2020. 126 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/197833>.

13. Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Образовательный терренкур как средство формирования положительной мотивации у студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой // Глобальный научный потенциал. 2020. № 8 (113). С. 31–34. URL: [http://globaljournals.ru/assets/files/journals/global-scientific-potential/113/g-n-p-8\(113\)-main.pdf?ysclid=lgnpjgml21845189813](http://globaljournals.ru/assets/files/journals/global-scientific-potential/113/g-n-p-8(113)-main.pdf?ysclid=lgnpjgml21845189813).

14. Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Организация физического воспитания студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / Нижнетагил. гос. соц.-пед. ин-т (фил. Рос. гос. проф.-пед. ун-та). Нижний Тагил, 2021. 119 с.

15. Translation of exercise testing to exercise prescription using the talk test / E. A. Jeans [et al.] // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2011. Vol. 25. P. 590–596. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318207ed53>.

16. Consistency of the talk test for exercise prescription / R. Persinger [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004. Vol. 36, iss. 9. P. 1632–1636. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000074670.03001.98>.

Статья поступила в редакцию 27.03.2023; одобрена после рецензирования 18.04.2023; принята к публикации 28.04.2023.

The article was submitted 27.03.2023; approved after reviewing 18.04.2023; accepted for publication 28.04.2023.