

вуглеводи, білки, жири, вітаміни, мінеральні елементи і воду які забезпечують організм енергією, необхідною для росту та підтримання здорового життя людини.

Відпочинок – це стан спокою або активної діяльності, що веде до відновлення сил і працездатності [1].

До найважливішого виду щоденного відпочинку відноситься сон. Без повного сну неможливе здорове життя людини.

Висновок: здоровий спосіб життя – це нормальний психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

### Список літератури

1. [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)

*Науковий керівник: Фотинюк В.Г.,  
канд. пед. наук, доцент*

УДК 796.011.3:378 (043.2)

**Дегтярьов О.А.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

### **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБУ «ТЕРЕНКУР» ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Останнім часом здоров'я студентської молоді поступово погіршується. У 2017-2018 році в спеціальній медичній групі НАУ налічується 403 хворих і 13 інвалідів. Хвороби, до яких схильні студенти, і в тому числі нашого ВНЗ, значно «помолодшали». Найбільш часто зустрічаються хвороби серцево-судинної системи. Аналіз захворювань студентів нашого ВНЗ показує, що проблеми опорно-рухової системи у 74 студентів, хвороби харчового тракту у 68 студентів, хвороби серцево-судинної системи у 167займаючихся. Інші 94 студента мають проблеми з зором, дихальною системою, вагою тіла.

Тропи здоров'я з кожним роком здобувають все більше значення в оздоровчо-фізкультурній роботі з місця проживання.

Для встаткування стежок здоров'я не потрібно більших матеріальних витрат, вони ставляться до найпростіших спортивних споруджень. При побудові стежки здоров'я частково використовується метод теренкур. Теренкур (від французького terrain – місцевість і німецького Kur – лікування) – це дозовані по відстані, часу й куту нахилу піші сходження, метод тренування, а також лікування хворих плевритом, деякими формами серцево-судинних й інших захворювань. А якщо простіше, то теренкур – це метод лікування дозованою ходьбою по спеціально організованих маршрутах. Зверніть увагу – це метод лікування, тобто теренкур – засіб чисто фізкультурний й навіть лікувальний.

За допомогою застосування засобу «Теренкур», можливовилікувати хвороби пов'язані з опорно-руховою, серцево-судинною, дихальною, харчовою, нервовою систем. Також цей засіб рекомендують людям з надмірною вагою тіла, або психологічним розладом.

Що таке «Теренкур»? Це засіб тренувальної терапії, що полягає в дозованих прогулянках з сходженнями по розмічених маршрутах. Ходьба по рівній місцевості