

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ УО «ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» О ВЛИЯНИЕ ТЕРРЕНКУРА И СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

А.С. Матвейюк, 2 курс

Научный руководитель – Е.Е. Лебедь-Великанова, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Актуальность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

Беларусь находится на шестом месте по количеству страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Наши соседи Украина и Россия на 2 и 9 месте соответственно [1].

В Республике Беларусь на 100 тысяч лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ежегодно умирает 342 человека.

Сердечно-сосудистые заболевания включают в себя заболевания сердца и кровеносных сосудов к ним относятся такие заболевания как:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги.

В виде профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в нашей работе хотим выявить, какое влияние оказывает терренкур и скандинавская ходьба. А также, проведя опрос студентов Полесского государственного университета, хотим выявить, насколько популярны занятия терренкуром и скандинавской ходьбой, и вообще знают ли студенты что это такое [1].

Терренкур является методом санаторно-курортного лечения, который включает в себя дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок и восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам.

Терренкур показан при ожирении, неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, клапанных пороках сердца. Терренкур предполагает постоянный контроль врача. Именно доктор регулирует и дозирует степень нагрузки, определяет дистанцию прогулки, её темп и продолжительность, угол наклона местности [3].

Скандинавская ходьба - ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Стоит отметить, что скандинавская ходьба является более молодой чем терренкур. Занятия скандинавской ходьбой стали популярны в 1990 – ых годах.

Скандинавская ходьба положительно влияет на сердечно-сосудистую системы, на опорно-двигательный аппарат. Что еще примечательно, скандинавская ходьба не имеет никаких противопоказаний [2].

Люди, которые занимаются скандинавской ходьбой получают положительный эффект, к примеру у них нормализуется тонус, сердечный ритм, моторика тела, улучшается мозговая активность.

Цель исследования – изучение влияния терренкура и скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему.

Метод исследования – анкетирование студентов УО «Полесский государственный университет» о наличии знаний о влиянии терренкура и скандинавской ходьбы на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Всего в нашем исследовании приняло участие 125 человек: 15 студентов экономического факультета, 43 биотехнологического факультета, 14 человек факультета банковского дела и 53 студента факультета организации здорового образа жизни.

Таблица – Результаты опроса студентов ПолесГУ

№	Вопрос	Ответ	
		Да %	Нет %
1.	Знаете ли вы что такое терренкур?	40	60
2.	Знаете ли вы что такое скандинавская ходьба	88,8	11,2
3.	Знаете ли вы о лечебных свойствах терренкура?	33,6	66,4
4.	Знаете ли вы о лечебных свойствах скандинавской ходьбы?	76	24
5.	Занимались ли вы скандинавской ходьбой?	10,4	89,6
6.	Занимались ли вы терренкуром?	9,8	90,4

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы, скандинавская ходьба намного популярнее среди студентов ПолесГУ, чем терренкур, практически никто из студентов не занимался ни скандинавской ходьбой, ни терренкуром. Стоит отметить, что 66,4% студентов не знают о лечебных свойствах терренкура, но 76% знают о механизме воздействия скандинавской ходьбы на здоровье человека.

Так же, проведя наше исследование, можно сказать, что незнание студентов про терренкур и скандинавскую ходьбу, является проблемой. А для решения данной проблемы, мы предлагаем сделать научно-практические семинары, которые смогут проинформировать студентов о данной теме.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.who.int/ru – Дата доступа: 15.03.2019.
2. Линдберг А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней – СПб: Вектор, 2014. — С. 12.
3. Маньшина Н.В. Курортология для всех. За здоровьем на курорт. – М. : Вече, 2007. – 592 с.