

**Бараковских К.Н., Коротких И.П.**  
Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ТЕРРЕНКУР КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМА ЛФК**

*Аннотация.* Показана роль такого метода оздоровления как терренкур. Благоприятное влияние лечебной ходьбы на состояние здоровья современного человека. Возможность использования простого и доступного метода для оздоровления и профилактики болезней на современном этапе жизнедеятельности.

*Ключевые слова:* терренкур, лечебная ходьба, оздоровление, профилактика.

За последние десятилетия жизнь человека изменилась коренным образом. Жизнедеятельность человека на современном этапе практически не требует физической нагрузки. Современный человек, как правило, зарабатывает на жизнь без применения мышечной силы, для передвижений использует автотранспорт, а чтобы «добыть пищу», идет в ближайший супермаркет. Сегодня автоматизация значительно облегчает нашу жизнь, делая ее комфортной и удобной. Но, за всем этим кроется большая проблема, которую не всегда удастся вовремя разглядеть.

Сердечно сосудистая система человека изначально настроена на более интенсивный стиль жизни и без должной нагрузки сердце, и кровеносные сосуды слабеют, и это неизбежно сказывается на нашем здоровье. Ситуация осложняется тем, что при значительном снижении физической активности, постоянно возрастает нагрузка на центральную нервную систему человека. Современный человек, в силу обеспокоенности за свое будущее, информационной перегруженности постоянно находится в состоянии мини стресса. Поэтому убийцей номер один, сегодня являются заболевания сердечно сосудистой системы, вызванные уменьшением двигательной активности и психологическими перегрузками.

Вопросом профилактики и лечения заболеваний сердечно сосудистой системы, медики были обеспокоены еще в позапрошлом веке. В 1885 году профессором из Германии М. Эртелем, был предложен метод восстановления и укрепления кровеносных сосудов и сердца без применения лекарственных препаратов. Метод заключался в пеших прогулках в горах, по заранее разработанному маршруту. Новой способ лечения был назван терренкуром, от «Тегга» – «земля, местность» и «сиге» - «исцелять, лечить» [1].

Терренкур, это не просто хаотичные прогулки по пересеченной местности, но продуманная система маршрутов, при передвижении по которым учитывается множество параметров: скорость, ритм, дыхание пациента, угол наклона тропы, высота над уровнем моря, количество остановок и пр. [2].

Данный метод очень быстро стал чрезвычайно популярным, т.к. эффективность такого, на первый взгляд незатейливого лечения, была невероятной. И не удивительно, т.к. терренкур не просто улучшает функционирование кровеносной системы, но и

укрепляет легкие, способствует нормализации обмена веществ, и, что не менее важно, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

В Россию, этот популярный и эффективный метод лечения, пришел в начале двадцатого века. Доктор Облонский, последователь и ученик профессора Эртеля, досконально изучив теорию, разработал и проложил первый терренкур. Этим местом стала гора Тупая в Кисловодске, которая после того, как сотни школьников и студентов, высадили на горе тысячи сосновых саженцев, была переименована в Сосновую.

Ходьбу уже давно признали простым и очень доступным методом профилактики болезней и оздоровления. Она считается неотъемлемой частью отдыха и лечения на многих курортах. Ходьба прекрасно устраняет последствия малоподвижного образа жизни и нервных перенапряжений. Чередования расслабления и напряжения во время хождения создает весьма благоприятные условия для функционирования органов кровообращения, нервной системы, дыхания. На отдыхающего во время подобных прогулок одновременно воздействуют окружающие природные красоты и климат, оказывая закаливающее действие, а также положительно влияя на психоэмоциональную сферу, что в разы усиливает оздоровительное воздействие лечебной ходьбы.

При использовании лечебной ходьбы необходимо выполнять определенные правила. В противном случае терренкур не принесет пользу. Составлять маршрут должен только специалист. Только он сможет, учитывая индивидуальные особенности человека, составить грамотный план лечения при помощи ходьбы. При составлении схемы врач обязательно обратит внимание на особенности протекания основной и сопутствующей болезней, возраст пациента, соотношение роста и массы тела (наличие истощения или ожирения), тренированность больного. После этого специалист выбирает, какой маршрут показан, а также в каком темпе его следует проходить, сколько остановок следует сделать.

Прогулки по терренкуру нужно проводить систематически, желательно каждый день, лучше утром или в предвечернее время. Не рекомендованы прогулки, которые включают дозированное восхождение, сразу после еды. При лечении при помощи терренкура всегда учитываются и природные условия. Неблагоприятные метеорологические условия при высокой метеочувствительности пациентов ведут за собой необходимость ограничить дистанцию и длительность лечебной ходьбы. Одежда для этого занятия должна быть воздухопроницаемой, легкой и не стеснять движений. Естественно, обувь быть должна без каблуков. Каждая прогулка должна сопровождаться хорошим настроением, правильным дыханием и появлением небольшой усталости к концу маршрута [3].

И так, чистейший воздух, чарующая обворожительность гор, регулярная физическая нагрузка – делают свое дело. Курортник возвращается отдохнувшим, помолодевшим, в чудесной форме и с одним желанием – обязательно продолжить заниматься терренкуром.

#### *Библиографический список*

1. Терренкур <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Лечебная ходьба <http://otpusk-klass.com/treatment/terrenkur>

**Короткова А.И., Марчук С.А.**

Уральский государственный  
университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* в статье представлена проблема распространения анаболических стероидов среди профессиональных спортсменов, и любителей спорта. На основании анализа теоретических данных выявлены физические и психические побочные эффекты стероидов на женский и мужской организм. Представлены результаты опроса об отношении студентов к применению стероидов.

*Ключевые слова:* здоровье, анаболические стероиды, силовые упражнения.

Изучение проблемы здоровья и распространения заболеваний, связанных с анаболическими стероидами является актуальной проблемой современности.

Анаболические стероиды широко распространены не только среди профессиональных спортсменов, но и среди любителей спорта. Их популярность постоянно возрастает, особенно среди молодежи, желающих быстро добиться спортивных результатов или нарастить большие мускулы, несмотря на наносимый вред здоровью при употреблении подобных препаратов.

Анаболические стероиды (анаболики) – препараты, синтезированные на базе мужского полового гормона тестостерона. Основное свойство этих препаратов – усиление процесса обмена и усвоения тех веществ, которые идут на построение тканей живого организма, с одновременным ослаблением реакций обмена, связанных с распадом сложных органических веществ. Благодаря этому свойству их называют «строительными» гормонами. В первую очередь анаболики стимулируют белковый обмен, также активизируют минеральный обмен, задерживая в организме калий, фосфор и серу, необходимые для синтеза белка, способствуют задержке кальция в костях.

Изначально стероиды были созданы исключительно в медицинских целях, когда требовалась дополнительная стимуляция анаболических процессов в организме человека. Однако очень скоро эти особенности стероидов заинтересовали спортсменов и любителей.

Анализ литературных источников позволил выявить ряд основных причин употребления стероидов занимающимися силовыми упражнениями в спортивных клубах:

- желание стать как можно больше и сильнее;
- застой в росте мышечной массы и силы;
- стадный инстинкт, подкрепленный абсолютным невежеством и отсутствием знаний в данной области.