

УДК 796.1

Значение скандинавской ходьбы в реабилитации людей с различными заболеваниями

Фадеев И.Е. (ИТМО)

Научный руководитель – кандидат технических наук Гнездилова С.А. (ИТМО)

Введение. Скандинавская ходьба (нордическая ходьба, финская ходьба, Nordic Walking) - довольно популярный вид физической активности, который базируется на определённой технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.

Основная часть. Ходьба с использованием палок появилась очень давно. Подобные опоры при преодолении пересечённой местности использовались ещё паломниками. Близкий же к современной скандинавской ходьбе вид передвижения впервые возник в Финляндии в 1940 году и применялся лыжниками для поддержания формы между сезонами. Широко известной во всём мире скандинавская ходьба стала в конце 90-х годов прошлого века. К этому времени данная техника была популяризирована и стала самостоятельным видом спорта.

В Россию этот вид спорта пришёл сравнительно недавно и уже стал эффективной альтернативой беговым упражнениям. Это связано с тем, что в процессе передвижения задействуется практически вся мышечная система (около 90%, тогда как при обычной ходьбе задействуется только 70% мышц), что приводит к укреплению организма в целом и суставов и позвоночника в частности.

В начале 21 века немецкие врачи опубликовали результаты исследований, подтверждающих высокую оздоровительную эффективность скандинавской ходьбы для людей любого возраста. Это стало научным основанием для включения её в реабилитационные программы после травм и хирургических вмешательств, связанных с ОДА.

Сейчас мне хотелось бы остановиться на описании снаряжения для скандинавской ходьбы. Ходьба с палками многими воспринимается неправильно: люди просто берут в руки лыжные палки и отправляются на прогулку. Результат – дискомфорт во всём теле, плохое самочувствие, нежелание заниматься и, как следствие, отказ от занятий. Нужно приобретать специальные палки, отличающиеся от лыжных своей длиной, которая позволяет снижать нагрузку на колени, спину и щиколотку. Обычно они изготавливаются из углеродистого пластика (карбона), алюминия или композиционных материалов, которые обеспечивают им лёгкость. Длина палки зависит от роста и степени физической подготовки человека. Она рассчитывается по определённым формулам.

Также нельзя забывать об особенностях одежды для занятий скандинавской ходьбой. Главный критерий выбора одежды – удобство и комфорт. Рекомендации тренеров: обязательно наличие термобелья зимой; натуральный и дышащий материал одежды (летом это может быть футболка и шорты, зимой – водолазка и утепленный спортивный костюм).

Вывод. Скандинавская ходьба – приятный и доступный для каждого вид спорта, который положительно сказывается на настроении, внешности и состоянии здоровья: улучшает функционирование лёгких, исправляет осанку, устраняет боли в позвоночнике и суставах, укрепляет иммунитет и улучшает эмоциональное состояние.

Список использованных источников:

1. Методические рекомендации «Скандинавская ходьба» // сайт Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://depsr.admhmao.ru/reabilitatsiya-i-sotsialnaya-integratsiya-invalidov/metodicheskie-materialy/6369912/metodicheskie-rekomendatsii-skandinavskaya-khodba/> (дата обращения: 10.02.2025)
2. Скандинавская ходьба для граждан пожилого возраста и инвалидов, как средство повышения качества жизни граждан старшего поколения // [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.укцсон.пф/blog/detail/skandinavskaya-khodba-dlya-grazhdan-pozhilogo-vozrasta-i-invalidov-kak-sredstvo-povysheniya-kachestv/?special_version=N (дата обращения: 18.02.2025)
3. Что такое скандинавская ходьба с палками? // сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/cto-takoe-skandinavskaya-khodba-s-palkami/> (Дата обращения: 16.02.2025)

Автор _____ Фадеев И.Е.

Научный руководитель _____ Гнездилова С.А.