

## ПЕРСПЕКТИВА ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЭТАПЕ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ИНТЕРСТИЦИАЛЬНОЙ ПНЕВМОНИЕЙ

*Гриб Е.В., Попко И.А.*

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»*

*Минск Беларусь*

*gribus\_77@mail.ru*

*В работе приведены рассуждения о перспективах применения скандинавской ходьбы в качестве средства физической реабилитации пациентов на амбулаторном и санаторно-курортном этапах восстановительного лечения пациентов с covid-ассоциированным поражением легких.*

*Ключевые слова:* физическая реабилитация; функциональные возможности.

## PROSPECTS OF APPLICATION JA SCANDINAVIAN WALKING AT THE STAGE OF SANATORIAL AND SPA TREATMENT OF PATIENTS WITH INTERSTITIAL PNEUMONIA

*Hryb A.V., Papko I.A.*

*Belorussian State Medical University*

*Minsk, Belarus*

*The paper presents considerations about the prospects for the use of use of Scandinavian walking as a means of physical rehabilitation of patients at the outpatient and sanatorium stages of rehabilitation treatment of patients with covid-associated lung damage*

*Key words:* Physical rehabilitation; functionality.

**Введение.** В сложившихся условиях пандемии новой коронавирусной инфекции Covid-19, стали востребованы средства восстановительного лечения, основанные на действии аэробных нагрузок. Средством, оказывающим значительный эффект в процессе повышения функциональных возможностей организма является, как известно, систематическая физическая нагрузка, которая вовлекает в ответную реакцию все регуляторные механизмы и выступает в качестве общего воздействия на организм человека [1]. Скандинавская ходьба, как вид циклической физической тренировки, одно из многочисленных средств, показанных для повышения физической активности, соответствует специальным задачам медицинской реабилитации лиц перенесших новую коронавирусную инфекцию и вирусную пневмонию.

**Цель и задачи исследования.** Целью предпринятого исследования явилось – теоретическое обоснование эффективности использования скандинавской ходьбы для повышения уровня функционального состояния кардиореспираторной системы и улучшения показателей физической подготовленности лиц перенесших вирусную пневмонию.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: изучить специальную методическую литературу, указывающую на оздоровительный эффект скандинавской ходьбы, определить потребность в

использовании скандинавской ходьбы в структуре ЛФК на этапе восстановительного лечения.

**Материалы и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Скандинавская ходьба – вид физической активности, в котором используются определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Главное преимущество скандинавской ходьбы перед прочими спортивными дисциплинами – максимальная естественность. Техника перемещения со скандинавскими палками практически идентична обычной ходьбе, отличается лишь тем, что в процессе передвижения активно задействованы руки. Палки при этом служат продолжением рук, принимая на себя немалую часть (до 40%) динамической нагрузки. Ее сходство с обычной ходьбой: скоординированная попеременная работа противоположных рук и ног, необходимость сохранять правильную осанку, ритмичность движений, траекторию движения конечностей. Отличительные особенности вида ходьба «скандинавская» заключаются в особенностях выполнения той или иной части локомоции шага. Согласованное и значительное по мощности участие в процессе движения верхней и нижней половины тела, при котором размах рук регулирует ширину шага, вовлекают в процесс все части тела, таким образом, распределяя нагрузку на все мышцы. Активная работа руками и, в связи с этим, увеличение объема движений в плечевом суставе при необходимости сохранения определенного угла отклонения локтей во время момента выноса палки и отталкивания ею – повышают энергопотребление. Усиленная ротация плечевого, бедренного, тазового и грудного отделов способствуют повышению на 30% дыхательного объема легких, а повышение потребления кислорода повышает частоту пульса, по сравнению с аналогичными показателями при обычной ходьбе – это стимулирует работу кардиореспираторной системы. Поэтому систематические занятия этим видом кардиотренировки повышают функциональные возможности ССС и ДС.

Скандинавская ходьба по интенсивности и виду нагрузок условно делится на три уровня: группы «здоровья», фитнес, спорт.

Тренировки группы «здоровья», полезные обычным людям, не занимавшимся спортом, а также для лиц с различной патологией в реабилитационном периоде, восстановлению спортивной формы в период реабилитации после перенесенных травм и операций у спортсменов [2], [3]. Занятия группы «фитнес» рекомендованы молодым людям, ведущим активный образ жизни, не имеющим хронических заболеваний. Спортивное направление скандинавской ходьбы разработано для спортсменов.

В настоящее время проведены многочисленные исследования с опубликованием результатов в научных журналах, где скандинавская ходьба рассматривается как эффективное средство профилактики многих заболеваний, и в первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Прежде всего, как средство оздоровительной физической культуры, скандинавская ходьба не имеет противопоказаний, что позволяет применять этот вид физической активности для:

- профилактики и коррекции нарушения осанки;
- контроля массы тела;
- использования в программах лечебной физической культуры при различных заболеваниях;
- повышения уровня стрессоустойчивости, тем самым улучшая психическое здоровье [4].

С целью получения практических данных, подтверждающих трофостимулирующее, корригирующее, компенсаторное и другие действия, оказываемые скандинавской ходьбой, было проведено пилотное исследование, длившееся в течение 2020/21 учебного года. Для этого была организована группа из 50 студентов-медиков, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, нозологические характеристики которых, свидетельствуют о нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. На занятиях по дисциплине «Физическая культура», студенты, вошедшие в группу исследования, выполняли циклическую тренировку (скандинавская ходьба), частота занятий составила 4 часа в неделю. Контрольное тестирование проводилось в три этапа: в исходное (сентябрь), промежуточное (декабрь), итоговое (июнь). Определялись показатели: ЧСС, АД, ЧД, нагрузочное тестирование (проба Мартине-Кушелевского), результаты наблюдения приведены в таблице.

Таблица – Динамика изменений показателей функционального состояния кардиореспираторной системы студентов-медиков за период наблюдения

Показатели	Результаты тестирования		
	исходное	промежуточное	итоговое
ЧСС	79,4±1,23	73,5±1,01	65,3±0,89
АД сист, диаст	134,4±3,3	125,3±2,3	118,3±0,96
	92,3±1,6	87,6±1,2	81,3±0,73
ЧД	18,56±1,99	15,5±1,04	12,34±0,87
Проба Мартине-Кушелевского, восстановление	1-й мин. – 24 студ.	1-й мин. – 32 студ.	1-й мин. – 43 студ.
	2-й мин. – 13 студ.	2-й мин. – 15 студ.	2-й мин. – 4 студ.
	3-й мин. – 13 студ.	3-й мин. – 3 студ.	3-й мин. – 3 студ.

**Заключение.** Таким образом, применение средства «скандинавская ходьба» оказало нормализующее действие на функциональное состояние организма студентов с различными хроническими заболеваниями. Это служит основанием и открывает перспективы научного поиска по проблеме включения ходьбы не только в занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой студентов, но и в качестве средства реабилитации.

### **Список литературы**

1. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры : метод. рекомендации / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. – М., БГМУ, 2005. – 20с.
2. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы Трофимова С.В., Трофимов А.В., Палагнюк В.Г. и др. Методические рекомендации. - СПб., 2012. - 49 с.
3. Алёшина Е.И., Подосёнков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические рекомендации // ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»
4. Кибардин Г. Скандинавская ходьба лечит. Лечение доступными средствами. – М.: Эксмо 2019. – 218с.