

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.