

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ ПРИ СТАРЕНИИ ОРГАНИЗМА

NORDIC WALKING AS A METHOD OF PRESERVING ADAPTIVE RESERVES DURING AGING

■ Калашникова Раиса Викторовна

■ Васюкевич Кристина Викторовна,

■ Калинкина Ольга Сергеевна

■ Иркутский государственный медицинский
университет

Kalashnikova Raisa Viktorovna

Vasyukevich Kristina Viktorovna,

Kalinkina Olga Sergeevna

Irkutsk State Medical University

E-mail: varfolomeeva-olga24@mail.ru

Резюме

В данной статье рассматривается польза скандинавской ходьбы для организма пожилых людей. Приводится информация о технике скандинавской ходьбы, преимуществах, отличиях от обычной ходьбы, показаниях и противопоказаниях, правилах при занятии скандинавской ходьбой, частых ошибках при выполнении техники.

Ключевые слова: здоровье, старение, скандинавская ходьба, профилактика, спорт.

This article discusses the benefits of Nordic walking for the elderly. It provides information on the technique of Nordic walking, its advantages, differences from regular walking, indications and contraindications, rules for Nordic walking, and common mistakes when performing the technique.

Key words: health, aging, nordic walking, prevention, sports.

Библиографическая ссылка на статью

Калашникова Р.В., Васюкевич К.В., Калинкина О.С.
Скандинавская ходьба как метод сохранения адаптационных
резервов при старении организма // Innovा. - 2025. - Т. 11. -
№ 3. - С.15-17.

References to the article

Kalashnikova R.V., Vasyukevich K.V., Kalinkina O.S. Nordic
walking as a method of preserving adaptive reserves during aging
// Innovа. - 2025. - Т. 11. - № 3. - Р.15-17.

Актуальность. В последнее время наблюдается тенденция к распространению среди населения сидячего образа жизни. Что безусловно может привести к застою кровообращения в нижних конечностях, отеку, болям в коленях, что сказывается на общем самочувствии [4]. Это особенно относится к людям пожилого возраста, у которых имеются ряд хронических заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой, сердечно-сосудистой, дыхательной системой и чаще всего заболевания органов зрения. Нарушение работы систем организма приводит к снижению адаптационных резервов. Для повышения качества жизни людей пожилого возраста необходимо поддержание активности и профилактических мероприятий. Программа

оздоровления людей пожилого возраста является приоритетной задачей любого цивилизационного государства. Одним из простым методом профилактики и лечения ряда хронических заболеваний в пожилом возрасте — это оздоровительная ходьба. Наиболее популярной на сегодняшний день является скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба является самым доступным видом физической активности, не требует наличие дорогостоящего инвентаря и абонемента в спортивный зал [3].

Не менее важен и социальный аспект, занятия можно проводить в группах, общаясь с другими людьми и находя новых единомышленников. Занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе, это способствует повышению насыщения крови

кислородом и профилактике гипоксии. Северная ходьба подходит людям всех возрастов, она рекомендуется при сколиозе, заболеваниях легких, остеохондрозе, хронических болях в спине, плечах и шее, вегетососудистой дистонии, неврозах, бессоннице, избыточном весе и ожирении [4].

По сравнению с обычной ходьбой, при скандинавской ходьбе за счёт использования палок включается большее количество мышц спины и верхнего плечевого пояса, поэтому при скандинавской ходьбе задействовано 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе - лишь 70%. Это обеспечивает более эффективное сжигание калорий по сравнению с обычной ходьбой [1].

Многие пожилые люди сталкиваются с такими проблемами, как боли в суставах, отеки нижних конечностей, повышенное тромбообразование в сосудах нижних конечностей, плохое самочувствие и гиподинамия. Занятия скандинавской ходьбой способствуют улучшению оттока крови от нижних конечностей, уменьшению отёчности, болей в коленных суставах, а также улучшению самочувствия, помогая справится с последствиями гиподинамии [5]. Скандинавская ходьба позволяет сохранить адаптационные резервы пожилого населения и увеличить продолжительность активной жизни населения.

Заниматься профилактикой старения необходимо начинать уже в молодом возрасте, в подтверждения данного утверждения был проведен эксперимент среди обучающихся

Цель. Проанализировать пользу скандинавской ходьбы для пожилого населения, преимущества, отличие от обычной ходьбы.

Материалы и методы. В эксперименте участвовали студенты Иркутского государственного медицинского университета, в котором приняло участие 150 человек. Опрос проводился онлайн в социальной сети «ВКонтакте». Целью опроса было выяснить осведомленность студентов о скандинавской ходьбе, распространённость занятий данным видом физической активности и состояние здоровья опрошенных. Проведенный опрос показал, что 21% - знают о скандинавской ходьбе и практикуют ее; 43% - знают, но не практикуют; 36% - ничего не знают о скандинавской ходьбе, 35% - отмечают проблемы со сном, 27% - имеют боли в суставах и 43% - испытывают одышку при физической нагрузке. Полученные данные свидетельствуют о том, что осведомленность населения о скандинавской ходьбе невелика и необходимо проводить больше мероприятий, направленных на популяризацию данного вида спорта. После данного опроса был проведен эксперимент, в котором приняло участие 10 человек, которые не знают о скандинавской

ходьбе, но хотят научиться, а также имеют проблемы со сном, боли в суставах и одышку при физической нагрузке. С участниками эксперимента были проведены несколько мастер-классов с объяснением правильной техники и правил скандинавской ходьбы. Занятия проходили регулярно на протяжении 3 месяцев. С целью увеличения эффективности занятий скандинавской ходьбой участникам эксперимента были предложены следующие рекомендации [3]:

- прием пищи необходимо осуществлять за 1-1.5 часа до ходьбы;
- необходимо начинать с разминки;
- увеличивать нагрузку постепенно;
- не переходить на бег с палками;
- необходимо прекратить занятие при возникновении дискомфорта;
- необходимо помнить о питьевом режиме;
- длина палки подбирается индивидуально по формуле: рост человека, умноженный на 0,68;
- необходимо использовать функциональную одежду и обувь с хорошей фиксацией голеностопного сустава на амортизирующей подошве.

Для более результативных и безопасных занятий скандинавской ходьбой пожилыми людьми необходимо придерживаться определенной техники [2]:

- необходимо фиксировать палки на запястье специальным ремешком;
- делая шаг правой ногой, одновременно необходимо выводить вперед левую палку и отталкиваться ей от земли;
- при движении необходимо держать осанку, вытягиваясь макушкой вверх;
- корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально;
- плечи должны быть опущены, чтобы избежать перенапряжения в плечевом поясе;
- при отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер;
- выносить палку всегда нужно рукой вперед, а не наконечником;
- ступня при шаге должна работать целиком, плавно перекатываясь с пятки на подушечки стопы;
- когда рука уходит за спину, максимально расслабляется, отпуская палку;
- во время ходьбы корпус должен вращаться, следя за рукой.

При выполнении данной техники могут возникать определенные ошибки:

- постановка палок слишком далеко от тела - что снижает эффективность скандинавской ходьбы;
- ходьба с зажатыми руками - это мешает правильной циркуляции крови;
- неправильная постановка ног и палок -

если нога и палка ставятся, с одной и той же стороны, поскольку невозможно будет осуществить скручающее движение;

- работа рук за счет сгибания в локтях;
- отсутствие толчка палками;
- волочение палок по земле;
- сильный наклон корпуса вперед с согнутой спиной или «завал» корпуса назад;
- неподходящая обувь и одежда;
- выбор слишком длинных или слишком коротких палок.

Существуют такие ограничения для занятия скандинавской ходьбой как [6]:

- свежие или незажившие травмы подошвенной поверхности стопы, суставов верхних и нижних конечностей;
- осложнения, связанные с течением беременности;
- отрицательная динамика течения тромбофлебита;
- хроническая обструктивная болезнь легких и другие бронхолегочные заболевания;
- частые обострения сердечной недостаточности;
- недавно перенесённый инфаркт миокарда.

Результаты. После занятий скандинавской ходьбой в течение 3 месяцев участники эксперимента были опрошены с целью выявления изменений в состоянии их здоровья и самочувствия. Студенты отметили улучшение самочувствия, сна, у некоторых прекратились боли в коленях, исчезла одышка при физической нагрузке. Данные улучшения свидетельствуют о несомненной пользе скандинавской ходьбы для здоровья, а возможность применения этого вида спорта в разных возрастных категориях позволяет рассматривать его как эффективный

метод сохранения адаптационных резервов организма при старении и профилактики их сокращения.

Выводы. Проведенный эксперимент показал, что скандинавская ходьба способствует улучшению самочувствия и сна, уменьшению болей в коленях, исчезновению одышки при физической нагрузке. Поскольку люди пожилого возраста часто сталкиваются с данными проблемами, занятия скандинавской ходьбой в молодом возрасте будут способствовать профилактике развития данных состояний в будущем.

Литература.

1. Мышьяков В. А. Оздоровительная физическая культура // учебное пособие. – Ставрополь СКФУ. - 2021. – 183 с.
2. Кузнецов В. С. Физиология физической культуры и спорта // учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. – Москва СпортАкадемПресс. - 2019. – 272 с.
3. Дмитриев А. Н. Скандинавская ходьба – современный вид оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 48-51.
4. Бойцов С. А. Старение и болезни сердца // Вопросы медицины. – Москва ГЭОТАР-Медиа. - 2018. – 272 с.
5. Абрамова Т. Ф. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам // учебное пособие. – Москва. - 2016. – 144 с.
6. Витушкина М.С. Методология применения скандинавской ходьбы на занятиях со студентами. Основные элементы техники ходьбы // учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород. - 2023. – 55 с.