

ТЕМАТИЧНИЙ НАПРЯМОК
«РУХОВІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ»

УДК 796.421:796.035]-053.8

Захаріна Є.А.¹, Корж Н.Л.², Захаріна А.Г.³

¹д-р пед.наук. професор, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. наук фіз.виховання і спорт, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³канд.пед.наук, доцент, Український гуманітарний інститут

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ
ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Здоров'я населення є основою добробуту будь-якої держави. У добу стрімкого технологічного розвитку, коли значна частина трудових процесів автоматизована, рівень фізичної активності людей помітно знижується порівняно з попередніми поколіннями. Для людей зрілого віку вихід на пенсію означає не лише завершення професійного шляху, а й початок нового життєвого етапу, що вимагає пристосування до змін у соціальному спілкуванні, побуті та емоційному стані. Наявність вільного часу зумовлює переосмислення цінностей: головну увагу починають приділяти не роботі, а змістовному дозвіллю та підтриманню активного й здорового способу життя.

Незалежно від віку та стану здоров'я, належна фізична активність здатна покращити фізичне та психічне здоров'я дорослих. Однак на сьогодні багато людей залишаються малорухливими. Вони пояснюють свою відсутність фізичних занять нестачею часу, проблемами зі здоров'ям або фінансовими обмеженнями. Тому заохочення дорослого населення до підвищення рівня фізичної активності шляхом популяризації простих і недорогих видів вправ (наприклад, ходьби) є важливою складовою державної політики у сфері охорони здоров'я.

Сучасні дослідження доводять беззаперечну користь регулярних фізичних вправ для підтримання та зміцнення здоров'я. Систематичні заняття руховою активністю визнані ефективним засобом профілактики захворювань, підвищення працездатності та покращення якості життя.

Серйозною та зростаючою проблемою здоров'я в індустріально розвинених країнах є ожиріння, що визначається як індекс маси тіла (ІМТ) понад 30 кг/м² [4]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [7], у Європі налічується понад 130 мільйонів людей із

ожирінням та понад 400 мільйонів – із надмірною масою тіла. Так 25% дітей та 60% дорослих живуть із надмірною вагою або ожирінням.

Ходьба визнана у всьому світі найпоширенішою формою фізичної активності. Вона є ефективним видом саморегульованого навантаження, при якому суглоби зазнають меншого впливу, а ризик травмування під час руху є відносно низьким. Для осіб, які прагнуть підвищити свій рівень фізичної активності для людей похилого віку або хворих на хронічні недуги, ходьба часто є першим і найзручнішим вибором. Порівняно зі звичайною ходьбою, скандинавська ходьба має низку переваг: вона підвищує споживання кисню, частоту серцевих скорочень і витрати калорій, не збільшуючи при цьому суб'єктивне відчуття навантаження, покращує тонус м'язів верхніх кінцівок, а також зменшує вертикальне навантаження на колінні суглоби.

Скандинавська ходьба (Nordic Walking, NW) це вид фізичних вправ, який виник у Фінляндії як літній тренувальний метод для лижників. Це форма ходьби з палицями, яка допомагає зменшити навантаження на нижні кінцівки, має помірну інтенсивність та низький ударний вплив, подібно до звичайної ходьби. Починаючи з 1980–1990-х років, ходьба з палицями набула великої популярності в Європі та отримала високу оцінку і в інших західних країнах. Світову популярність як форма рекреації, спорту, туризму та реабілітації вона здобула лише в останні десятиліття. На сьогодні скандинавська ходьба є одним із найдинамічніше зростаючих видів фізичної активності серед людей похилого віку в Європі, особливо серед осіб віком понад 65 років.

Скандинавська ходьба підходить для людей усіх вікових категорій, оскільки її інтенсивність можна варіювати залежно від рівня фізичної підготовки та цілей. Вона може використовуватись як профілактика або терапія болю в спині, засіб підвищення фізичної форми чи метод відновлення енергії, а також як доповнення до інших видів туризму та активного відпочинку.

Завдяки привабливості та популярності скандинавської ходьби, її використання в реабілітаційних програмах розглядається дедалі частіше [3]. Попередні дослідження зарубіжних науковців вказували на ефективність скандинавської ходьби у кардіореабілітаційних програмах для осіб після гострого коронарного синдрому [2], ішемічною хворобою серця [5] та після інфаркту міокарда [6]. Особливо цінним вважається те, що пацієнти із серцевими захворюваннями можуть самостійно продовжувати заняття скандинавською ходьбою після завершення реабілітації, використовуючи її як ефективний засіб профілактики вторинних серцево-судинних хвороб.

Заняття скандинавської ходьбою сприяють відновленню оптимальної маси тіла та активізації обмінних процесів, що допомагає знизити ризик розвитку атеросклерозу. Регулярна фізична активність позитивно впливає на опорно-руховий апарат: зміцнює суглоби й кісткову тканину, запобігаючи виникненню остеопорозу, зменшує прояви остеохондрозу, а також укріплює м'язи спини, забезпечуючи стабільність і правильну підтримку хребта. Водночас спостерігається покращення постави та координації рухів, що сприяє більшій впевненості та легкості у повсякденній активності.

Як зазначають зарубіжні дослідники [3], скандинавська ходьба дедалі частіше розглядається як ефективна форма фізичних вправ у різних сферах – скандинавської ходьби: оздоровчу (Health), фітнес (Fitness) і спортивну (Sport). Кожна з них має численні варіанти, наприклад: підготовка до бігу або його елементи (Nordic Walking Running), застосування у роликовому спорті (Nordic Walking Blading) чи на снігоступах (Nordic Snowshoeing) [3].

Kamień (2007) отримав цікаві результати під час дослідження в межах програми «Скандинавська ходьба як новий вид активності, що сприяє здоровому способу життя і підходить для всіх» [1]. Дослідження проводилося у двох групах: одна займалася ходьбою з палицями, інша брала участь у тренуваннях із маршової ходьби та бігу. Уже через два місяці систематичних занять у обох групах було зафіксовано позитивний вплив на фізичний стан, зокрема загальне покращення функцій організму. Однак кращі результати за анатомічними та фізіологічними показниками продемонстрували учасники, які займалися скандинавською ходьбою.

Висновок. Аналіз наукової літератури, присвяченої скандинавській ходьбі, показує основні напрями наукового інтересу щодо цього виду фізичної активності. Існуючі дослідження здебільшого зосереджені на доведенні її корисності для людей похилого віку. Автори відзначають переваги ходьби з палицями для цієї вікової групи: покращення фізичної працездатності, витривалості та психічного стану. Значна кількість публікацій присвячена саме жінкам літнього віку. Скандинавська ходьба також є предметом інтересу біомеханічних досліджень, що вивчають особливості рухів та навантажень під час виконання вправ. Водночас існує помітний брак наукових робіт, присвячених користі цього виду активності для дітей та молоді. Наявні дослідження лише частково приділяють увагу техніці виконання вправ, що є суттєвим методологічним недоліком, адже часто складно визначити, чи базується дослідження на правильній техніці

скандинавської ходьби, чи лише на звичайній ходьбі з палицями як допоміжним засобом.

Список використаних джерел:

1. Kamień, D. Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej I nordic walking na sprawność fizyczną I wydolność. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 8-9, 2007, P. 24-27.

2. Kocur P., Deskur-Smielecka E., Wilk M., Dylewicz P., Effects of Nordic Walking training on exercise capacity and fitness in men participating in early, short-term inpatient cardiac rehabilitation after an acute coronary syndrome – a controlled trial. *Clin Rehabil*, 2009, 23 (11), P. 995-1004, doi: 10.1177/0269215509337464.

3. Kocur P., Wilk M., Nordic Walking – a new form of exercise in rehabilitation [in Polish]. *Rehabilitacja Medyczna*, 2006, 10 (2), 9–14.

4. Seidell JC , Flegal KM . Assessing obesity: classification and epidemiology . *Br Med Bull* 1997; 53: P. 238 – 252

5. Walter P.R., Porcari J.P., Brice G., Terry L., Acute responses to using walking poles in patients with coronary artery disease. *J Cardiopulm Rehabil*, 1996, 16 (4), P. 245-250.

6. Wilk M., Kocur P., Różańska A., Przywarska I., Dylewicz P., Owczarski T. et al., Assessment of the selected physiological effects of Nordic Walking performed as a part of a physical exercise program during the second phase of rehabilitation after a myocardial infarction [in Polish]. *Rehabilitacja Medyczna*, 2005, 9 (2), P. 33-39

7. World Health Organization Regional Office for Europe
<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>