**ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ**

**Бельська Руслана**

студентка 3 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник**: Волошко Л.Б., к.пед.н., доцент,

в.о. зав. кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених останніми роками вітчизняними авторами, мало дослідженими залишаються питання, пов'язані з використанням доступних засобів «Оutdооr activity», які отримали широке поширення в зарубіжних фітнес-клубах. До них відносяться заняття Nоrdic Walking (скандинавська ходьба); CrоssFit (кроссфіт), програми «Mind and bоdy» («Розумне тіло») [1].

Скандинавська ходьба (Nоrdic Walking) - це вид фітнесу, в якому для того, щоб збільшити навантаження на м'язи тіла та серце, використовуються спеціальні палиці, схожі на лижні. Міжнародна асоціація скандинавської ходьби дає таке визначення скандинавської ходьби: форма фізичної активності, в якій додатково до звичної природної ходьби активно використовується пара спеціально розроблених палиць, що дозволяє не порушувати біомеханічну структуру рухів й утримувати правильне положення тіла.

Використання палиць збільшує фізичну активність на 40% порівняно зі звичайною ходьбою і підтримує в тонусі основні групи м'язів: рук, ніг, спини, преса, грудей. Крім того, скандинавська ходьба дозволяє підтримувати в хорошій формі легені, серце, судини, знімає напругу з м'язів шийно-плечового відділу, дбайливо впливає на опорно-руховий апарат, використання палиць дає додаткову опору і знижує навантаження на хребет, що помітно розширює коло людей, які можуть використовувати цей вид.

Через придатність скандинавської ходьби в різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності (рекреація, реабілітація, туризм) виділяють три основні категорії: здоров'я, фітнес, спорт, що у цілому визначають вплив тренувального ефекту. На рівні здоров'я скандинавська ходьба має на меті досягти сприятливого та всебічного впливу на системи та функції організму з метою оздоровлення. На рівні фітнесу скандинавська ходьба більш інтенсивна, рухи в суглобах досить амплітудні та її спрямованість повязана з поліпшенням аеробної витривалості та зменшенням маси тіла. Скандинавська ходьба категорії спорт включає кваліфіковане з перешкодами (підйоми і спуски) вирішення задач, долаючи дистанцію пробіжками або стрибками за допомогою палиць, а отже, покращуючи силу, аеробну та анаеробну витривалість.

Є дані про апробоцію скандинавської ходьби для реабілітації хворих після інфаркту міокарда. Скандинавська ходьба ефективна як фізична підготовка для пацієнтів і може навіть ширше використовуватися на ранніх стадіях відновлення серця. Також підтверджує свою ефективність скандинавська ходьба при ішемічній хворобі серця, при гострому коронарному синдромі у вигляді поліпшення витривалості та динамічної рівноваги. Свою ефективність скандинавська ходьба підтвердила в реабілітації таких хвороб як захворювання периферичних судин, діабет II типу, постінсультний геміпарез.

Зазначимо, що більшість авторів рекомендують використовувати в оздоровчих заняттях вправи переважно аеробної спрямованості, які втягують в роботу великий м'язовий масив. Отже, застосування скандинавської ходьби може сприяти розвитку аеробних можливостей організму, зниженню надлишкової маси тіла, виникненню морфо-функціональних перебудов та підвищенню резистентності організму до різних захворювань.

Література

1. Апайчев А. В. Влияние скандинавской ходьбы на организм европейских жителей зрелого возраста в условиях Крайнего Севера / А. В. Апайчев // Современное общество, образование и наука: сб. научн. тр. по матер. Междунар. научно-практ. конф., 31 марта 2015 г.: в 16 частях. Часть 1. – Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2015. – С. 17–19.