**Задача 2**

**Роль скандинавской ходьбы в улучшении качества жизни у пациентов с заболеваниями суставов**

Сегодня все большую популярность завоевывает такой вид физической активности, как скандинавская (либо нордическая) ходьба, в основе которой лежит определенная техника передвижения с использованием палок, напоминающих лыжные. Она обладает множеством достоинств (доступность, простота, любой уровень физической подготовки). В отличие от обычной ходьбы при занятиях скандинавской ходьбой за счет работы рук, плечевого пояса, участия дополнительных крупных мышечных групп в работу включены 90% мышц тела, что способствует улучшению состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работы центральной нервной системы, укреплению мышечной ткани, нормализации обмена веществ. Для ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Надо подобрать длину палок под себя, так как слишком короткие палки могут дать чрезмерную нагрузку на колени, [щиколотку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A9%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0) и спину. Существует 2 вида палок, стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплены ремешки, которые напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки. В продаже встречаются так же палки под названием «темляк» (*wrist strap*). Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. По льду, снегу, тропинкам используют твёрдосплавный шип на самой палке. Скандинавская ходьба для пенсионеров – один из немногих видов спорта, которым они могут спокойно заниматься без риска для здоровья. Заниматься скандинавской ходьбой полезно для дыхательной системы – доказано, что легкие тренируются, вентилируются. А это обеспечивает профилактику респираторных инфекций. Следствие из предыдущего пункта – насыщение крови кислородом. Молекулы О2 будут доставлены в каждую клетку организма. Достаточно 40–60 минут ходьбы в среднем темпе. Доказана (и это во всю применяется сегодня) реабилитационная польза. Нордическая ходьба применяется в качестве реабилитации после переломов бедра, коленей, голени. Люди ходят с палками как с дополнительной опорой – а лучшая устойчивость и снижение нагрузки на срастающиеся кости.

В связи с этим актуальной задачей является изучение влияния скандинавской ходьбы на проявления функциональной недостаточности суставов у пациентов с болью в суставах.

**Задание**:

* обзор актуальной отечественной и зарубежной литературы в библиографических базах ([www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>);
* выбор объектов исследования (лица. Предъявляющие жалобы на боли в суставах);
* планирование НИР (цель, задачи, критерии включения в исследование, методы исследования);
* проведение исследования (сбор жалоб, анамнеза, измерение АД, пульса, ЧДД, определение объема движений и выраженности болевого синдрома по шкале ВАШ до и после скандинавской ходьбы);
* сформулировать рекомендации по полученным результатам.

**Статьи, материалы для подготовки:**

1. Линдберг А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней — СПб: Вектор, 2014. — С. 12. — [ISBN 978-5-9684-2230-9](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785968422309).

# **Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. - Спб.: Питер, 2015ю - 128 с.**

# Лобастова М.А. **Скандинавская ходьба** как новая форма спортивно-оздоровительной направленности // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 153-157; URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=39090 (дата обращения: 15.09.2023).