

## **ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРУ**

*В даній роботі йдеться про доцільність застосування скандинавської ходьби в рекреаційній діяльності осіб з порушенням зорового аналізатору на санаторно-курортному етапі лікування. Стаття висвітлює користь цього виду активності для організму в цілому.*

**Ключові слова:** Скандинавська ходьба, особа з порушеннями зору, фізичне виховання.

*This paper addresses the appropriateness of incorporating Nordic walking into the recreational activities of individuals with impaired visual function during the sanatorium and resort stage of treatment. The article highlights the benefits of this type of activity for the overall well-being of the organism.*

**Keywords:** Nordic walking, visually impaired person, physical education.

**Постановка проблеми.** Сучасні виклики якості життя ставлять перед суспільством важливе завдання – соціалізація і підвищення рівня самостійності усіх верст населення, не винятком є і особи з порушенням зорового аналізатора.

Проблема не тільки залучення осіб з інвалідністю до активному способі життя, а й у їх самостійності, бажанні та здатності правильно ставити цілі та досягати їх.

Один із способів покращення якості життя людей з вадами зору може бути застосування скандинавської ходьби [2].

**Метою** проведеного дослідження є наукове обґрунтування доцільності використання скандинавської ходьби для осіб із порушенням зорового аналізатора.

**Завдання** дослідження включає апробацію та перевірку ефективності застосування скандинавської ходьби для слабозорих і незрячих осіб.

**Викладення основного матеріалу.** Скандинавська ходьба виявляє позитивний вплив на розвиток просторового орієнтування та сприяє відновленню фізіологічно правильно патерну ходьби.

Щоб перевірити доцільність застосування скандинавської ходьби в рамках реабілітаційного процесу, було здійснено, протягом 2020 та 2023 рр. було здійснено 8 заїздів: 3 літніх, 2 осінніх та 3

весняний (8 заїзди, тривалістю по 2 тижня); на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру Національного комітету спорту інвалідів України (ЗРСЦ НКСІУ) (с. Яворів Турківського району Львівської області).

Всього в дослідженні прийняло участь 154 осіб (з них тотально незрячі – 78 осіб, з залишковим зором – 76; жінок було – 94, чоловіків – 60; I групу інвалідності мало 131 особи, II групу – 23; віковий діапазон: 22 особи (17–21 р.), 76 осіб (22–35 р.), 56 осіб (36–55 р.) [1].

Перед початком тренування ми індивідуально налаштували палиці для скандинавської ходьби, враховуючи особисті особливості кожного учасника. Перше заняття було присвячене вивченню техніки користування палицями під час скандинавської ходьби та правильної техніки ходьби з ними.

Під час цього заняття, крім розминки та заминки, особлива увага приділялася правильній техніці ходьби [3].

Ми використовували розроблену програму аеробного тренування, що базується на рівномірному та інтервальному методах, включаючи циклічні вправи (кроки скандинавської ходьби). Програма включає три частини: розминка, основна частина та заключна розминка.

План занять зі скандинавськими палками:

- 1) Перед початком тренування здійснювалась розминка, яка передбачала розігрів віх груп м'язів, та суглобів, та підготовку до подальшого навантаження.
- 2) Основна частина складається з двох частин:
  - a. Перша частина: застосовуємо інтервальний метод циклічного тренування ( Проходимо 2 хв. в повільному темпі, потім 1 хв. в швидкому темпі (1 коло). Повторюємо таке тренування 4 – 5 кіл);
  - b. Друга частина: в ній застосовуємо рівномірний та безперервний метод циклічного тренування (Йдемо 30 хв. стандартною технікою скандинавської ходьби, в середньому темпі);
- 3) Заминка включала комплекс вправ на розтягнення всіх груп м'язів. Особлива увага приділялась тим м'язам, які найбільше задіяні під час тренування.

Спочатку заняття зі скандинавської ходьби реалізовувались на рівній місцевості, після чого ми збільшували навантаження, прокладаючи маршрут по поверхні з більшим кутом підйому. Проводилося відпрацювання практичних навиків по руху в залежності від того, по якому рельєфу ми пресувалися. Наприклад, якщо рух здійснювався із гори, то палиці виставляли трішки перед собою і корпус трішки відводився назад, а якщо на гору – то навпаки. Кожне заняття тривало 60 хвилин, і загалом проведено 10 [1].



Рис. 1

Фрагмент заняття скандинавською ходьбою

Також проходили заняття зі скандинавськими палицями в приміщенні задля покращання координації.

На рис. 1 показано приклад типових помилок на перших заняттях зі скандинавської ходьби.

Тотально незрячим та особам з незначним залишком зору пересуватися на лижах допомагав гайд. Він був попереду або з боку від учасника та говорив команди, які необхідно було йому виконувати.

Динаміку досліджуваних показників представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

### Динаміка досліджуваних показників

Показники	Вихідні показники	Контрольні показники	Відносна різниця, %	p
	$x \pm S$	$x \pm S$		
Проба Штанге, сек	42,6±47,4	43,9±48,1	2,9	≥0,05
Проба Генча, сек	26,4±27,6	26,2±27,7	0,8	≥0,05
Стійкість (права нога), сек	41,7±108,3	65,8±114,2	36,6	≤0,05
Стійкість (ліва нога), сек	52,8±97,2	76,6±103,4	31,1	≤0,05
Швидкість, кількість рухів ногами за 30 сек	20,1±8,1	21,5±12,5	6,5	≥0,05
Загальна витривалість, сек	32,8±32,2	44,1±75,9	26,3	≤0,05

**Висновки.** Враховуючи динаміку досліджуваних показників, можна стверджувати, що скандинавська ходьба покращує діяльність серцево-судинної системи, збільшує показники витривалості

та швидкості, та покращує координацію осіб з порушенням зорового аналізатора. На точність вимірюваних результатів може впливати паралельна діяльність та рухова активність яка виконується впродовж заїзду окрім скандинавської ходьби.

**Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку:** цей напрям впроваджувати в програму фізичної терапії для військовослужбовців які втратили зір на санаторно-курортному етапі лікування.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. FREEDOM. Менеджмент падіння слабозорих та незрячих осіб засобами фізичної терапії та ерготерапії: наук. робота: 227. СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми, 2021. 45 с.
2. Ліндберг О. Скандинавська ходьба і джоггінг проти хвороб. Практичний курс природного руху. 2014. 160 с.
3. Світ наукових досліджень. Випуск 23: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24 – 25 жовтня 2023 р.) / за ред. О. Патряк. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В.Б., 2023. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jsui/bitstream/123456789/12011/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%2023.pdf#page=186>.