

Главным судьей Открытого Кубка Нижнего Новгорода по северной ходьбе станет капитан «Буяновского»

24.07.2019

Капитан команды Клуба северной ходьбы «Буяновский», врач-физиотерапевт больницы имени Буянова и кандидат медицинских наук Денис Галанов станет главным судьей II Открытого Кубка Нижнего Новгорода по северной ходьбе, который состоится уже совсем скоро — 3 августа (напоминаем, что почти год назад мы писали о первом [Открытом Кубке](#)). Об этом редактору газеты «Царицынский вестник» рассказал сам Денис Галанов.

Мы уже неоднократно встречались с командой Клуба северной ходьбы из больницы имени Буянова, и даже сами (про «познание дзена с палками» можно прочитать [здесь](#)) принимали активное участие в спортивных мероприятиях вместе с сотрудниками клиники. Напоминаем, что ранее мы писали о том, как начался год у [Клуба](#), об отличном выступлении на соревнованиях [«Апрель Скорострел — 2019»](#), о [«Московской лыжне — 2019»](#) и ПаркРане с ультрамарафонцем [Дмитрием Ерохиным](#).

Сегодня мы обсудим медико-социальные аспекты и актуальные направления развития северной ходьбы.

В ближайшие планы, кроме масштабного спортивного мероприятия, где «судить» Дениса Галанова пригласило руководство Нижегородской Областной Федерации северной ходьбы, входит и практическая конференция «Северная ходьба — мир новых возможностей», которая станет частью программы Кубка и пройдет днем ранее, 2 августа. На конференции будет представлен совместный доклад от больницы имени Буянова и «Федерации северной ходьбы в городе Москве», полностью посвященный проблеме «офисного синдрома» и возможностям его преодоления.

«Офисный синдром» — проблема, крайне актуальная для современного общества. К его формированию приводят ежедневное длительное пребывание в помещении, работа за компьютером, стресс и неправильное питание. О том, как справиться с этим недугом и какую помощь здесь могут оказать занятия северной ходьбой, рассказал настоящий профи — врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине больницы имени Буянова, член Союза реабилитологов России, член Российской Федерации северной ходьбы, Вице-президент Федерации северной ходьбы в городе Москве, сертифицированный Судья и инструктор по северной ходьбе, руководитель и капитан команды Клуба северной ходьбы «Буяновский», кандидат медицинских наук Денис Галанов.

— Длительное пребывание в сидячем положении приводит к болям в суставах, мышцах спины и шеи, головным болям, снижению концентрации внимания, нарушению сна, варикозной болезни нижних конечностей, а недостаток движения и фаст-фуд способствуют набору лишнего веса, — *отметил Денис Галанов.* — Кроме того, под влиянием хронического стресса возникают расстройства в психо-эмоциональной сфере, которые называются «синдромом эмоционального выгорания» (СЭВ) или переутомлением. В Международной классификации болезней 11-го пересмотра СЭВ отведен специальный раздел — «Проблемы, связанные с занятостью или отсутствием занятости» и описывается он как физическое и психическое истощение вследствие хронического стресса, связанного с работой. Таким образом, физические и психологические нарушения в различных сочетаниях, связанные с неблагоприятными факторами во время работы, обозначают термином «офисный синдром». Желая справиться с проблемой, работники начинают с посещения фитнес-клубов, в которых предлагаются программы, рассчитанные на разные запросы. Однако, из-за недостатка времени или мотивации попытки улучшить свое самочувствие часто остаются без результата. Кроме того, замкнутое пространство фитнес-клубов затрудняет общение между людьми, что не способствует полноценному эмоциональному расслаблению. Поэтому лучшей альтернативой станут занятия фитнесом на открытом воздухе, не ограниченные при этом временными рамками или сезоном.

— *И именно такой альтернативой и становится северная ходьба?*

— Именно! Ходьба с палками, северная (или скандинавская) — это один из самых доступных и стремительно набирающих популярность видов физической активности. Ходьба относится к циклическим видам нагрузки, следовательно, оказывает благотворное действие на все системы организма — и в первую очередь тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Однако, обязательным условием занятий является правильная техника — при опоре на палки к движению подключаются мышцы плечевого пояса и рук, это «разгружает» суставы ног.

— *Почему это направление набирает такую популярность? То и дело на улицах мимо проходят люди с*

палками! В чем секрет?

— Доступность и эффективность! Простота организации занятий для людей разного возраста и уровня физической подготовки, отсутствие дорогостоящего инвентаря и экипировки, минимальный риск получения травмы, возможность ходить круглый год, самостоятельные или групповые занятия с возможностью живого общения с единомышленниками — все это способствует бурному развитию северной ходьбы. Оздоровительные программы стали популярным и массовым направлением. В разных регионах России появляются клубы любителей ходьбы с палками. Этот спорт объединяет людей разных возрастов и сфер деятельности, дает возможность не только осваивать правильную технику скандинавской ходьбы, но и обмениваться опытом. Любители ходьбы с палками являются постоянными участниками благотворительных акций и культурно-массовых городских мероприятий, в которых активно начинают принимать участие молодежь и студенты. Проводятся спартакиады и фестивали, турниры и спортивные праздники. В школах начинают осваивать основы скандинавской ходьбы на уроках физкультуры, устраивают совместные тренировки, оздоровительные походы и «марши здоровья». Разнообразие форм для занятий позволяет каждому выбрать то, что подходит именно ему. Ходьба с палками включается в программы восстановительного лечения для пациентов с сердечно-сосудистыми, эндокринными, неврологическими синдромами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также на санаторно-курортном этапе реабилитации. Активно развивается ходьба и в спортивном направлении: с 2019 года она была включена во Всероссийский реестр видов спорта, как спортивная дисциплина в составе спортивного туризма. Проводятся состязания по северной ходьбе на различных дистанциях и покрытиях трасс — так можно выявить самых подготовленных и сильных спортсменов при основном условии — соблюдении правильной техники ходьбы.

— Северная ходьба, как я понимаю, набирает обороты!

— ...и ускоряет шаг! Сейчас отмечается интерес к сотрудничеству и обмену опытом с зарубежными коллегами. При участии ведущих медицинских специалистов и спортсменов в Москве неоднократно проводились Международные конференции по скандинавской (северной) ходьбе. Научно-практические мероприятия показали актуальность и необходимость дальнейшего продолжения и совершенствования этого направления. Новым вектором в развитии северной ходьбы стало сочетание тренировок с культурно-образовательными мероприятиями. Это помогает разнообразить занятия, повышает интерес к изучению истории, привлекает новых участников — в первую очередь молодежь, способствуя раскрытию их творческого потенциала. Сочетание умеренной физической активности с экскурсионными программами — оригинальный подход для людей, которые хотят освоить новый вид спорта и познакомиться с интересными людьми, организовать свой досуг и расширить кругозор.

Таким образом, северная ходьба, по словам Дениса Галанова, является не только динамично развивающимся направлением спорта, физической культуры и медицинской реабилитации, но и социальным явлением. Кроме того, увеличению популярности северной ходьбы способствуют мероприятия по формированию и пропаганде здорового образа жизни, улучшению спортивных достижений, укреплению семьи и сохранению [активного долголетия](#), а следовательно — повышению качества жизни населения.

В отделении физиотерапии больницы имени Буянова Клуб северной ходьбы «Буяновский» при поддержке профсоюзной организации клиники разработал программа «Начни с себя!» [с целью привлечения сотрудников](#) к поддержанию здорового образа жизни, укреплению внутренних и расширению внешних профессиональных коммуникаций. Клуб организует индивидуальные и групповые занятия по северной ходьбе, проводит тематические лектории и [мастер-классы](#) по технике ходьбы и правилам организации занятий.

— В сентябре, по приглашению коллег, наша команда примет участие в Фестивале скандинавской ходьбы «Nordic Health» в дисциплине «корпоративная эстафета», — *рассказал Денис Галанов о дальнейших планах.* — И сейчас мы активно готовимся к этому мероприятию.

Подробнее о деятельности Клуба северной ходьбы «Буяновский» можно узнать на сайте больницы имени Буянова и на страницах клиники в социальных сетях.

Фото предоставил Денис Галанов

