

РОЗДІЛ **4** ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ  
ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО  
ПРОЦЕСУ

УДК 796.012.3

Атаманюк С. І., Кириченко О. В.

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ**

*Скандинавська ходьба є незамінним засобом фізичної підготовки, яка сприяє підвищенню адаптаційних можливостей систем організму студентів. У даній роботі пропонується методика занять скандинавською ходьбою зі студентами ЗВО. Була розроблена методика розвитку рухової активності студенток, в основу якої покладено заняття скандинавською ходьбою на свіжому повітрі. Визначено роль і місце скандинавської ходьби, як засобу оздоровчого тренування, який сприяє покращенню стану здоров'я студентів, які займаються, підвищенню якості їх життя.*

**Ключові слова:** фізична культура, скандинавська ходьба, стан здоров'я, студенти, рухова активність.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у ЗВО проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, і які являють собою цілісний процес.

Один з напрямків оздоровчих і фізкультурних заходів, що активно розвиваються і користуються популярністю серед студентів, є скандинавська ходьба. Заняття скандинавською ходьбою справляє комплексний вплив на людський організм по різних напрямках. Насамперед, це витрата енергетичних речовин, жирів і вуглеводів – пропорційно тривалості і швидкості ходьби.

Для сучасної молодої людини, зокрема, і для студентів, використання комп'ютера є невід'ємною частиною робочого дня. Тривале сидіння призводить до появи скарг, пов'язаних з опорно-руховим апаратом (ОРА).

Дослідження (G. Blasche, M. Pfeffer, H. Thaler, E. Gollner) довели, що 8-тижневі заняття скандинавською ходьбою є потенційно корисними для користувачів комп'ютерів, зменшуючи наявні скарги з боку ОРА. Застосування скандинавської ходьби як навчальних занять проявляється такими позитивними результатами: сформувався раціональний нахил тулуба; виправлення змін в поставі; присутня правильна координація, рухи стали ритмічними, економічними, стабілізувався темп їх виконання; оволодівши правильними руховими навичками, студенти почали рухаються швидше; перехресна робота рук і ніг допомогла розвинути динамічну рівновагу та сформувати вміння переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу; відзначається підвищення тонуусу м'язів верхніх і нижніх кінцівок; покращується робота серця і легень; захворюваність знизилась на 24,3 %.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Рухова активність – це природна біологічна потреба людини, що визначається сукупністю рухів, які вона виконує у процесі життєдіяльності. У наукових працях обґрунтовано значення рухової активності для організму людини (О. Я. Андрійчук, 2014; В. К. Бальсевич, 1987; Е. Biernat, 2011; О. Д. Дубогай, 2012; О. С. Куц, 2012; А. В. Магльований, 2012; Є. Н. Приступа, 2008), взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану молоді (А. І. Драчук, 2001;

В. О. Кашуба, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2010; С. Ю. Ніколаєв, 2004; В. Bergier, A. Tsos, J. Bergier, 2014), добові й тижневі обсяги рухової активності різних груп населення (О. Л. Благий, 2004; J. Bergier, D. Tomczyszyn, 2011; Н. Н. Завидівська, 2013; І. М. Ріпак, 2003; О. А. Томенко, 2010). Науковці зазначають, що важливим способом підвищення результативності занять студентів фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді рухової активності відповідно до індивідуальних особливостей організму (Д. В. Бондарев, 2009; Н. В. Бурень, 2010; П. М. Оксьом, 2008; Г. В. Толчева, 2013; І. Ю. Хіміч, 2011; О. Ю. Фанигіна, 2005). Один із найперспективніших видів рухової активності – скандинавська ходьба. Результати проведених досліджень визначають скандинавську ходьбу як ефективний засіб оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів людини, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення (С. Oakley, 2008; J. Wendlova, 2008; Н. Figard-Fabre, 2010–2011; J. Hartvigsen, 2010). Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості цей вид спорту є універсальним не лише для підвищення морфофункціональних якостей. Науковці рекомендують до типових видів фітнесу віднести скандинавську ходьбу, як спосіб підтримки спортивної форми та здорового способу життя.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці методики розвитку рухової активності студенток закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою на заняттях з фізичного виховання.

#### **Задачі дослідження**

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми розвитку рухової активності студенток закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою.

2. Виявити особливості рухової активності студенток та чинники, що її зумовлюють.

У процесі життєдіяльності людина виконує безліч рухів, які умовно можна розділити на довільні й мимовільні. Довільні рухи, до яких і належать, по суті, усі види спортивних вправ, виконуються під контролем свідомості. Управління мимовільними рухами здійснюється на рівні підсвідомості. Велика різноманітність довільних рухів – від елементарних форм до складних поєднань різних за характером вправ, що трапляються у спортивній практиці, – підпорядковується загальним фізіологічним закономірностям.

Рухова активність – невід'ємний компонент життєдіяльності людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових дій. Вважається, що рухова активність – це невіддільна частина способу життя і поведінки людини. Рухова активність – це поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну й спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності належать усі види рухів, пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа, зусилля, спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна та виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до університету, з університету (на роботу). Численними дослідженнями доведено, що фізичний стан людини перебуває у прямій залежності від обсягу рухової активності.

Важливим є пошук та застосування форм занять, які для студентів були би цікавими та корисними, а для фахівців доказовим способом оцінки його ефективності. Один із таких форм – заняття скандинавською ходьбою.

Зазначено, що скандинавська ходьба є видом ходьби із застосуванням спеціальних палиць (нордиків). Їх функція – координація руху ніг і рук, а також надання відчуття впевненості у своїх силах, адже людина має додаткові дві точки опори. Скандинавська ходьба – один із найбільш перспективних і динамічно розвивальних видів фітнесу. Більше як 20 мільйонів людей у всьому світі практикують ходьбу з палицями. Загалом, існують два напрями ходьби з використанням двох палиць – трекінг і скандинавська ходьба. Трекінг – традиційний туризм для розширення кругозору, милування краєвидами, додання перешкод під час проходження маршрутів. Скандинавська ходьба – інтенсивне аеробне навантаження, аеробне тренування. Під час звичайної ходьби працюють м'язи нижньої частини тіла (40 % від усіх м'язів), а під час скандинавської ходьби задіяні майже 90 % м'язів. Такий вид ходьби перетворює "два рухових колеса", що використовуються при звичній ходьбі чи бігу, на повноправні "чотири рухових колеса".

Заняття скандинавською ходьбою можуть відвідувати особи з різним рівнем фізичної підготовленості, різного віку. Перш за все вона рекомендована пацієнтам, які скаржаться на болі в хребті й суглобах, при сколіозі, остеохондрозі, для профілактики остеопорозу, хворим на бронхіальну астму. Також виявляє позитивну дію при безсонні, нервових розладах, депресії. У зв'язку з тим, що заняття скандинавською ходьбою є одним із видів аеробного навантаження, необхідно контролювати інтенсивність ходьби, частоту серцевих скорочень, рівень артеріального тиску. Найпростішим методом перевірки нормальної інтенсивності є тест: сказати без задишки фразу з 5 слів. Максимальну ЧСС розраховують за формулою: для жінок – 226 відняти вік (роки); для чоловіків – 220 відняти вік (роки). Для початківців оптимальний рівень ЧСС має становити 50–60 % від максимального рівня. Рекомендується збільшувати ЧСС залежно від тренуваності й мети скандинавської ходьби. Так, якщо на

перших етапах тренування (оздоровча зона) ЧСС становить 50–60 % від максимальної, то для "згоряння" жирів, при тривалому первинному етапі тренування, ЧСС може збільшуватись до 60–70 % від максимальної, а при хорошій фізичній підготовленості (зона фітнесу) ЧСС становить 70–80 % від максимальної. Зазначається, що під час занять частота пульсу не повинна бути нижчою, ніж межа, при якій навантаження втрачає свою аеробну активність. У віці 20 років ЧСС не повинна бути нижчою, ніж 134 ударів за хвилину; у віці 30 років – 129 ударів за хвилину; у віці 40 років – 124 удари за хвилину; у віці 50 років – 118 ударів за хвилину; у віці 60 років – 112 ударів за хвилину; у віці 70 років – 108 ударів за хвилину.

На початкових етапах тривалість заняття не повинна перевищувати 20 хвилин. У подальшому тривалість збільшують – не менше 30 хвилин 2–3 рази на тиждень. Після занять скандинавською ходьбою радять провести релаксацію: зробити декілька глибоких вдихів, вправи для розтягнення литкових м'язів, м'язів стегон, спини. По можливості прийняти теплу ванну, прогрітись для зменшення болючості м'язів.

До переваг скандинавської ходьби як одного із видів фізичного тренування належать такі: вона не вимагає спеціальної підготовки; сприяє збільшенню виділення ендорфінів у 5 разів; нормалізує центральну нервову систему: покращує сон, самопочуття, підвищує працездатність, допомагає перемогти депресію; одночасно тренуються до 90 % усіх м'язів тулуба (працюють усі групи м'язів гомілки, стегна, рук і плечового поясу, живота; додатково розвиваються м'язи шиї, спини та грудні м'язи); благополучно впливає на поставу; покращується робота серця, підвищується частота серцевих скорочень на 10–15 ударів за хвилину; серцевий викид збільшується на 40 %; знижується густина крові, зменшується небезпека тромбозів та інфаркту; покращує відчуття рівноваги й координації, зміцнюється вестибулярний апарат; стимулюються захисні сили організму, підвищується імунітет; зменшується тиск і навантаження на колінні суглоби та хребет, зміцнюється опорно-руховий апарат. Палиці поглинають 20–30 % ударів, які припадають на коліна і спину.

Аналіз досліджень ефективності скандинавської ходьби, проведений в Австрії, показав, що коротко- і довгострокові ефекти ходьби з палицями є позитивними щодо частоти серцевих скорочень, нормалізації артеріального тиску, рівня споживання кистю, фізичної працездатності, якості життя. Вчені дійшли висновку, що скандинавська ходьба може бути рекомендована широкому колу людей як засіб первинної і вторинної профілактики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для перевірки ефективності розробленої методики розвитку рухової активності студенток у процесі занять скандинавською ходьбою проводили педагогічний експеримент зі студентками Запорізького національного технічного університету. На початку 2016/2017 навчального року серед студенток другого курсу навчання було сформовано експериментальну групу, яка навчалася за програмою занять скандинавською ходьбою. Мета таких занять полягала у реалізації потенціалу скандинавської ходьби для зміцнення здоров'я студенток, формування інтересу та мотивації до рухової активності. Студентки контрольної групи навчалися за програмою оздоровчої ходьби і бігу.

Загальні положення щодо критеріїв ефективності занять оздоровчою ходьбою і бігом, а також скандинавською ходьбою були подібними. Відмінності полягали у змістовому наповненні оздоровчих тренувань студенток контрольної та експериментальної груп.

Було проведено тестування фізичного стану студентської молоді. Його результати продемонстрували, що показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей у студенток експериментальної та контрольної груп не різняться.

Експеримент виявив високу ефективність запропонованої методики розвитку рухової активності студентів у процесі занять скандинавською ходьбою. Більшість дівчат експериментальної групи мають високий (52,18 %) або середній (41,48 %) рівні рухової активності (табл. 1). У контрольній групі високий рівень рухової активності мають лише 10,10 %.

Таблиця 1

**Рівень фізичної активності студенток експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, %**

Рівень фізичної активності	Групи студенток	
	контрольна	експериментальна
Високий	10,10	52,18
Середній	48,89	41,48
Низький	40,00	4,26

Результати анкетування засвідчують, що студентки експериментальної групи мають високий, вище середнього і середній рівні інтересу до фізичного виховання (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівень інтересу студенток експериментальної та контрольної груп до фізичного виховання після педагогічного експерименту, %**

Рівень інтересу	Групи студенток	
	контрольна	експериментальна
Високий	13,13	51,06
Вище середнього	22,22	25,53
Середній	53,33	21,28
Нижче середнього	4,45	2,13
Низький	4,45	–
Інтерес відсутній	2,22	–

У контрольній групі значно більший відсоток студенток із низьким, нижчим від середнього та середнім інтересом до виконання фізичних вправ (62,23 %). Крім того, у контрольній групі збереглися студентки із відсутнім інтересом до рухової активності (2,22 %). Кількість студенток із високим й вищим від середнього рівнями інтересу до фізичної культури в експериментальній групі на 41,24 % більша, ніж у контрольній.

Зростання рівня фізичної підготовленості спостерігалось за витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидко-силовими якостями. Заняття скандинавською ходьбою позитивно впливають на загальну фізичну підготовку, незважаючи на специфіку виду рухової активності. Очевидно, це пов'язано з реалізацією механізмів перенесення фізичних якостей, яке особливо інтенсивно здійснюється на початкових етапах фізичної підготовки студенток.

Можна припустити, що заняття скандинавською ходьбою в природних умовах з оптимальними фізичними навантаженнями сприятливо впливає на функції та системи організму дівчат, що позначилося на їхньому фізичному здоров'ї.

Після завершення педагогічного експерименту поліпшилися фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студенток. Очевидно, оптимальні фізичні навантаження, заняття в природних умовах, свіже повітря сприятливо впливають не лише на фізичні складники здоров'я, але й на психологічні. Студентки експериментальної групи стали значно комфортніше почувати себе в різних умовах життєдіяльності.

**Висновки.** В сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти. Науковці констатують, що поганий стан здоров'я студенток, незадовільна фізична підготовленість зумовлені низьким рівнем інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, застарілими підходами до змісту фізичного виховання у закладах освіти. Зазначено, що важливим способом підвищення результативності занять студенток фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді рухової активності відповідно до індивідуальних особливостей організму.

Результати дослідження демонструють, що один із найперспективніших видів рухової активності – скандинавська ходьба (ходьба із застосуванням спеціальних палок). Наведені дані дозволяють зробити висновок про важливу роль систематичних тренувань зі скандинавської ходьби у покращенні здоров'я студенток. Застосування скандинавської ходьби в програмі з фізичного виховання у закладах вищої освіти України може суттєво скорегувати артеріальний тиск, покращити самопочуття, підвищити фізичну працездатність студенток з вегето-судинною дистонією, з порушеннями серцевого ритму (аритмія, екстрасистоля), неврастенією, гіпертонією та ін.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка та впровадження нових програм побудови процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів ЗВО.

### Використані джерела

1. Алексеева Н. В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компонента здорового образа жизни / Н. В. Алексеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2013. – № 4. – С. 111–114.
2. Алёшина Е. И. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы / Е. И. Алёшина, А. Л. Подосёнков, С. Е. Шивринская // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9–8. – С. 1732–1736.
3. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримя, Т. А. Смирнова – М. : ФИС, 1988. – 142 с.

4. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. / Д. Д. Донской. – М. : ФиС, 1983. – 102 с.
5. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко – Львів, 1993. – 132 с.
6. Присяжнюк С. І. Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 391 с.
8. Яременко О. О. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай. – К. : Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005. – 124 с.

*Atamanjuk S. I., Kirichenko O. V.*

#### THE MOTOR ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE PROCESS OF SCANDINAVIAN WALKING ACTIVITIES

*Scandinavian walking – one of the most perspective and dynamically developing types of fitness. More than 20 million people in the whole world practice walking with sticks. It is excellent aerobic exercises that stimulate activity of the cardiovascular and respiratory systems. In addition, due to the active pushing away sticks in work are got not only by the muscles of lower limbs, but yet muscles of trunk and hands.*

*Due to additional support on a stick, the loading goes down on joints and backbone. Therefore the Scandinavian walking is accessible even to the person not very prepared in a physical plan, and similarly that, who has an overweight or weak after illnesses.*

*On the whole, there are two directions of walking with the use of two sticks are tracking and Scandinavian walking. Tracking is traditional tourism for elevating mind, admiring, overcoming of obstacles landscape at passing of routes. The Scandinavian walking is the intensive aerobic loading, aerobic training. Scandinavian walking is used not only to increase or maintain the general physical form and to combat chronic ailments, but also as a means of specific rehabilitation.*

*Engaging in the Scandinavian walking is used not only for an increase or maintenance of general physical form and fight against chronic illnesses but also as means of specific rehabilitation. The Scandinavian walking is the irreplaceable means of physical preparation that assists the increase of adaptation possibilities of the systems of organism of students. In this work methodology of engaging in the Scandinavian walking is offered with the students of higher educational institutions. There was the worked out methodology of development of motive activity of students, in basis of that engaging in the Scandinavian walking is fixed on fresh air. A role and place of the Scandinavian walking are certain, as to the means of the health training, which assists the improvement of the state of health of students that occupy, upgrading of their life.*

*Analysis of researches of the Scandinavian walking efficiency showed that walking with sticks was positive in relation to frequency of heart-throbs, normalization of blood pressure, level of consumption, physical capacity, quality of life, a brush. Scientists came to the conclusion, that the Scandinavian walking can be recommended the wide circle of people as means of primary and secondary prophylaxis.*

*The scores of researches witnessed that the Scandinavian walking after the physiology operating on an organism belonged to effective cyclic exercises of aerobic aspiration and can be used both for the increase of volume of motive activity and for the correction of risk of development of cardiovascular diseases, improvement of function of breathing and circulation of blood, locomotion, metabolism factors. Large muscles that is attracted in work at walking act part "peripheral heart", improving the current of blood from lower limbs to the organs of abdominal region, pelvis. An experiment educed high efficiency of an offer methodology of development of motive activity of students in the process of engaging in the Scandinavian walking.*

**Key words:** *physical culture, Scandinavian walking, health status, students, motor activity.*

*Стаття надійшла до редакції 08.02.2018 р.*