

УДК 796.035

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

О.В. Ободзінська¹, О.О. Пантус², Н.Ю. Сергєєва³

^{1,2,3}Житомирський національний агроекологічний університет, бульвар Старий, 7,
Житомир, 10008, Україна

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно

організувати й вести здоровий спосіб життя. На сьогоднішній день стан здоров'я студентів є одним із важливих напрямків досліджень системи фізичного виховання.

Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання та зниження рівня фізичної підготовленості [1 – 3, 5, 6, 8]. Як засвідчують ряд авторів Круцевич Т.Ю., Корягін В.М., Грибан Г.П. та інш., головною причиною захворювань студентської молоді є низький рівень фізичного розвитку.

Впродовж останніх п'яти років на 46 % збільшилась кількість студентів, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальних медичних груп [5]. В той же час автори Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г., Долженко Л.П. зауважують, що стан здоров'я студентів до кінця навчання у ВНЗ погіршується, а рівень їх фізичної підготовленості не зазнає ніяких змін.

При вивченні причин зниження стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді відноситься погіршення екологічних умов, зниження рівня життя, харчування та медичного обслуговування, шкідливі звички, неефективне планування режиму дня, недооцінка студентами позитивного впливу на організм фізичних навантажень та відсутність мотивації занять фізичною культурою та спортом, науково-технічний прогрес та скорочення навчальних годин на фізичне виховання в ВНЗ, що, в свою чергу, призводить до дефіциту рухової активності.

Аналіз матеріалів медичного огляду студентів I та II курсів Житомирського національного агроекологічного університету у 2017-2018 н.р. показав, що 28 % студентів віднесені до спеціальної медичної групи. За видами захворювань: 44 % – захворювання серцево-судинної системи та дихальних захворювань, 33 % – захворювання нервової системи, опорно-рухового апарату та захворювання органів зору, 23 % – захворювання шлунково-кишкового тракту. Така ж тенденція спостерігалась в 2008-2016 роках [2, 3, 6].

Зважаючи на стан здоров'я студентів, який склався останніми роками, в системі фізичного виховання необхідне використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Система фізичного виховання в вузах в комплексі основних завдань розглядає створення умов для регулярних занять фізичними вправами оздоровчої та корекційної спрямованості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Систематичний вплив адекватного фізичного навантаження призводить до структурно-функціональної перебудови, яка характеризується появою ряду психологічних і фізіологічних ефектів. Тому проблема оптимізації змісту занять з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я, залишається актуальним напрямом наукового пошуку фахівців у сфері фізичної культури.

Значні труднощі під час організації занять для студентів спеціальної медичної групи становить те, що водночас в одній групі займаються студенти з різноманітними типами захворювань, тому навантаження повинно бути оптимально ефективним і водночас безпечним. Однією із форм організації занять зі студентами спеціальної медичної групи може бути скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба є унікальним видом оздоровчого тренування, позитивні ефекти якої, можливо використовувати як фізіологічну основу для профілактики і лікування багатьох захворювань.

При залученні студентів спеціальних медичних груп до занять скандинавською ходьбою підвищується якість роботи дихальної та серцево-судинної системи та поліпшуються функції м'язової системи.

За даними науковців [4, 7, 9] за одиницю часу при скандинавській ходьбі спалюється до 45 % більше калорій, ніж при звичайній. Скандинавська ходьба задіює набагато більшу кількість груп м'язів. При звичайній ходьбі працює близько 60 % груп м'язів, в той час як при скандинавській ходьбі – близько 90 %. Змінюється опорно-руховий та вестибулярний апарат, що робить скандинавську ходьбу дійовим засобом

для профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Ходьба з палицями корисна, бо палиці зменшують навантаження на суглоби, що важливо при їх захворюваннях. Враховуючи, що в любителів скандинавської ходьби зміцнюється імунітет, змінюється біохімічний склад крові, що знижує ризик розвитку онкологічних захворювань, зменшується небезпека тромбоутворення та інфаркту. Активізується метаболізм, прискорюється жировий обмін, а рівень ендорфінів крові підвищується у 5 разів – ось чому скандинавська ходьба з палицями рекомендується при лікуванні безсоння, неврозів та депресій [7].

Але у даного виду ходьби є ряд обмежень: загострення хронічних захворювань; інфекційні захворювання з підвищенням температури, больовим синдромом; дихальна або серцева недостатність; запальні процеси опорно-рухового апарату тощо.

Впровадження скандинавської ходьби в практичні заняття для студентів спеціальної медичної групи дозволить:

- розширити спектр рухової активності;
- підвищити рівень мотиваційно ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою студентів спеціальної медичної групи;
- сприяти загальному загартовуванню студентів, так як заняття проводяться на свіжому повітрі.
- створити передумови для вирішення завдань формування загальнокультурних компетенцій студентів спеціальної медичної групи для самостійного використання засобів фізичного виховання щодо забезпечення успішної соціальної і професійної діяльності.

Література

1. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. З. Блавт. – Львів, 2012. – 20 с.
2. Грибан Г. П. Активізація рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, О. В. Ободзінська [та ін.] // Наукові читання – 2013 : наук.-теорет. зб. ЖНАЕУ. – Житомир : ЖНАЕУ, 2013. – Т. 2. – С. 99–102.
3. Дзензелюк Д. О. Стан здоров'я студентів Житомирського національного агроєкологічного університету / Д. О. Дзензелюк, Л. В. Поплавська, О. П. Момот // Магістр медсестринства. – 2015. – № 2 (14). – С. 90–95.
4. Кантанева М. Финская ходьба по-настоящему [Электронный ресурс] / М. Кантанева // World Original Nordic Walking Foundation (ONWF), 2014. – Режим доступа: http://files.kotisivukone.com/onw.kotisivukone.com/tiedostot/coach_rus_new_2cl.pdf. – Проверено: 14. 01. 2018.
5. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції (20 – 27 квітня 2012 р.) – Одеса, 2012. – С. 65–68.
6. Опанасюк Ф. Г. Роль рухової активності студентів у підвищенні ефективності навчального процесу в спеціальному навчальному відділенні / Ф. Г. Опанасюк, В. П. Краснов // Наук. часопис. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт) / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – 2017. – Вип. 3К (84). – С. 330–334.
7. Сушанский А. Г. Финская ходьба [Электронный ресурс]; Режим доступа: http://sanego.ru/stati/skandinavskaya-khodba/finskaya_khodba_rus/. – Проверено: 16. 01. 2018.
8. Тимошенко О. В. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальної медичної групи / О. В. Тимошенко, Г. П. Грибан, В. П. Краснов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки.

Фізичне виховання і спорт. – 2016. – № 139 (1). – С. 180–182.

9. Чеснова Е. Л. Нордическая ходьба как средство оздоровления организма : учеб.-метод. комплекс / Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляров. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. – 64 с.