

УДК 796

doi: 10.15330/fcult.32.87-90

Тетяна Лясота, Іван Васкан

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Для рішення проблеми дефіциту рухової активності населення варто застосовувати традиційні і нетрадиційні форми і засоби фізичної культури, які реалізуються в інноваційних навчальних та фізкультурно-оздоровчих заняттях. Інноваційним засобом можна виділити скандинавську ходьбу або ходьбу з палицями. В сучасному суспільстві скандинавська ходьба – один із видів рухової активності, яка стрімко розвивається і поширюється Європою й світом адже регулярні заняття знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, збільшують стресостійкість організму і покращують загальне самопочуття. Мета нашого дослідження полягає у вивченні впливу занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів закладів вищої освіти. У процесі дослідження були використанні такі методи: аналіз літературних джерел застосовувалися такі контрольні тести, необхідні для експрес – оцінки рівня фізичного стану по Апанасенко Г. Л.: а) антропометричні дані (зріст, маса тіла); б) частота серцево-судинних скорочень (ЧСС); в) артеріальний тиск (АТ); г) життєва ємність легенів (ЖЕЛ); д) функціональна проба (20 присідань за 30 секунд) [1].

Дослідження проводилось на базі факультету фізичної культури і здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. В дослідженні брало участь 34 хлопці-першокурсники різних спеціальностей, які відвідують заняття з фізичного виховання. Встановлено вплив скандинавської ходьби на показники фізичного стану студентів першокурсників.

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізичний стан, студенти.

To solve the problem of motor activity deficit, it is necessary to use traditional and non-traditional forms and means of physical culture that are implemented in innovative educational and physical education classes. Innovative means include Scandinavian walking or walking with sticks. In modern society, Scandinavia walking is one of the types of motor activity that is rapidly developing and spreading by Europe and the world as regular classes reduce the risk of developing cardiovascular diseases, increase the body's stress and improve overall well-being.

The purpose of our study is to study the influence of Scandinavian walking classes on the physical fitness of students in higher education institutions. In the course of the research, the following methods were used: the analysis of literary sources used the following control tests, necessary for express assessment of the level of physical condition by Apanasenko G. L.: a) anthropometric data (height, body weight); b) the frequency of cardiovascular contractions (heart rate); c) arterial pressure (AT); d) vital capacity of the lungs (VEL); e) functional test (20 squats in 30 seconds) [1].

The research was conducted on the basis of the Faculty of Physical Culture and Health of the Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich. The study involved 34 first-year guys of different specialties attending physical education classes. The influence of Scandinavian walking on the physical fitness of freshmen students was determined.

Key words: Scandinavia walking, physical condition, students.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень

Скандинавська ходьба або ходьба з палицями (фін. Sauvakavel, від sauva – “палиця” і kavely – “ходьба”, “прогулянка”) в кінці 1990-х рр. стала популярна в усьому світі, зустрічаються також назви “північна ходьба”, “фінська ходьба”, “скандинавська ходьба”, “нордична ходьба”. Північна ходьба з'явилася в 1930-х роках в Фінляндії як особлива форма тренувань лижників під час тренувань в теплу пору року [2].

У деяких західноєвропейських країнах скандинавська ходьба популярна як засіб боротьби з нервово-психічним перенапруженням в поєднанні з гіподинамією. В Україні скандинавська ходьба – порівняно молодий вид рухової активності і має поширення в практиці лікувальної фізичної культури [3], а також частково в практиці спортивної підготовки лижників та біатлоністів як засіб тренування в літню пору [4]. Популярним скандинавська ходьба стала в середовищі людей похилого віку як засіб оздоровлення і активного відпочинку [5].

Заняття скандинавської ходьбою не мають вікових обмежень, дозволяє займатися нею при будь-яких погодних умовах (взимку на слизьких доріжках застосовується спорядження допоможе не оступитися і підстрахує від падіння). Перебування на свіжому повітрі – в таких умовах при динамічних навантаженнях мозок в посиленому режимі насичується киснем. При цьому навантаження рівномірно розподіляється на різні групи м'язів [6, 7].

Мета дослідження – вивчення впливу занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів першокурсників закладів вищої освіти.

Методи і організація дослідження: У процесі дослідження були використані такі методи: аналіз літературних джерел застосовувалися такі контрольні тести, необхідні для експрес – оцінки рівня фізичного стану по Апанасенко Г. Л.: а) антропометричні дані (зріст, маса тіла); б) частота серцево-судинних скорочень (ЧСС); в) артеріальний тиск (АТ); г) життєва ємність легенів (ЖЕЛ); д) функціональна проба (20 присідань за 30 секунд) [1].

Результати та дискусії

Для визначення рівня фізичного стану (РФС) випробовуваних і вивчення кумулятивного ефекту фізкультурно-оздоровчих занять в дослідженні використовувався Експрес-скринінг РФС за методикою Апанасенко Г.Л. В результаті первинного обстеження у було виявлено 41,50% чол. з низьким РФС, 29,5% чол. – з нижче середнього, 18,50% чол. – із середнім, 10,50% чол. – з вищим за середній рівнем фізичного стану. Високого РФС не виявлено у випробовуваних (рис. 1).

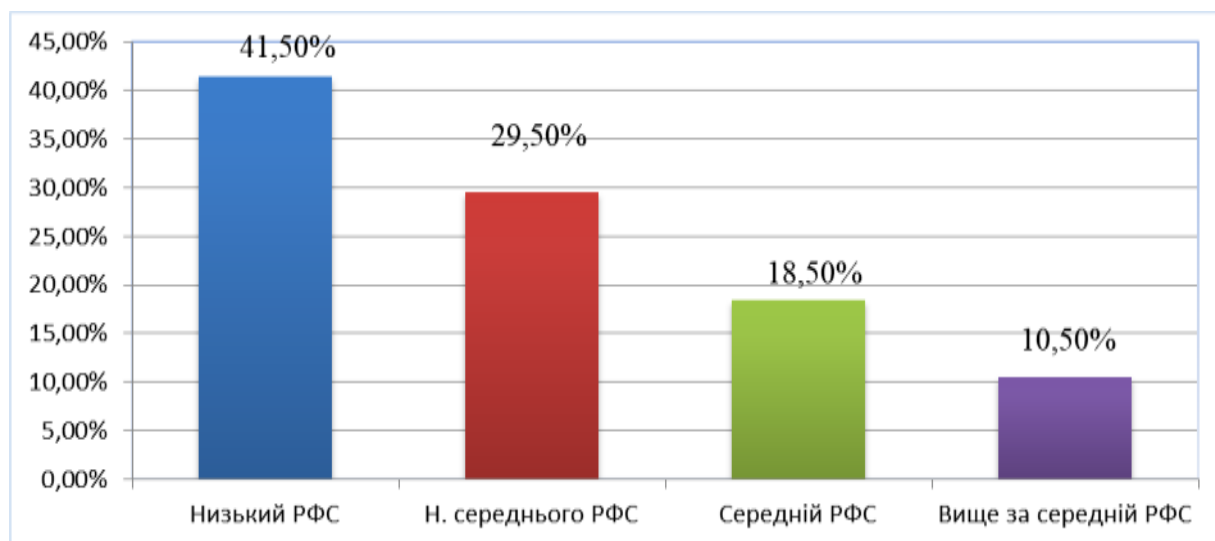


Рис. 1. Рівень фізичного стану до початку курсу занять скандинавською ходьбою

Після курсу занять з скандинавської ходьби, було проведено повторний контроль рівня фізичного стану. В результаті дослідження у студентів виявлено 13,10% чол. з низьким РФС, 27,5% чол. – з нижче середнього, 38,4% чол. – із середнім, 18% чол. – з вище середнього, 3% осіб з високим рівнем фізичного стану (рис. 2).

Підвищення загальної працездатності організму обумовлено поліпшенням досліджуваних в цьому дослідженні фізіологічних систем. Особливо значні зрушення спостерігалися у осіб з низьким рівнем фізичного стану. В результаті експерименту, у першокурсників частота серцевих скорочень в спокої дещо зменшилася (у середньому на 3,95 уд / хв).

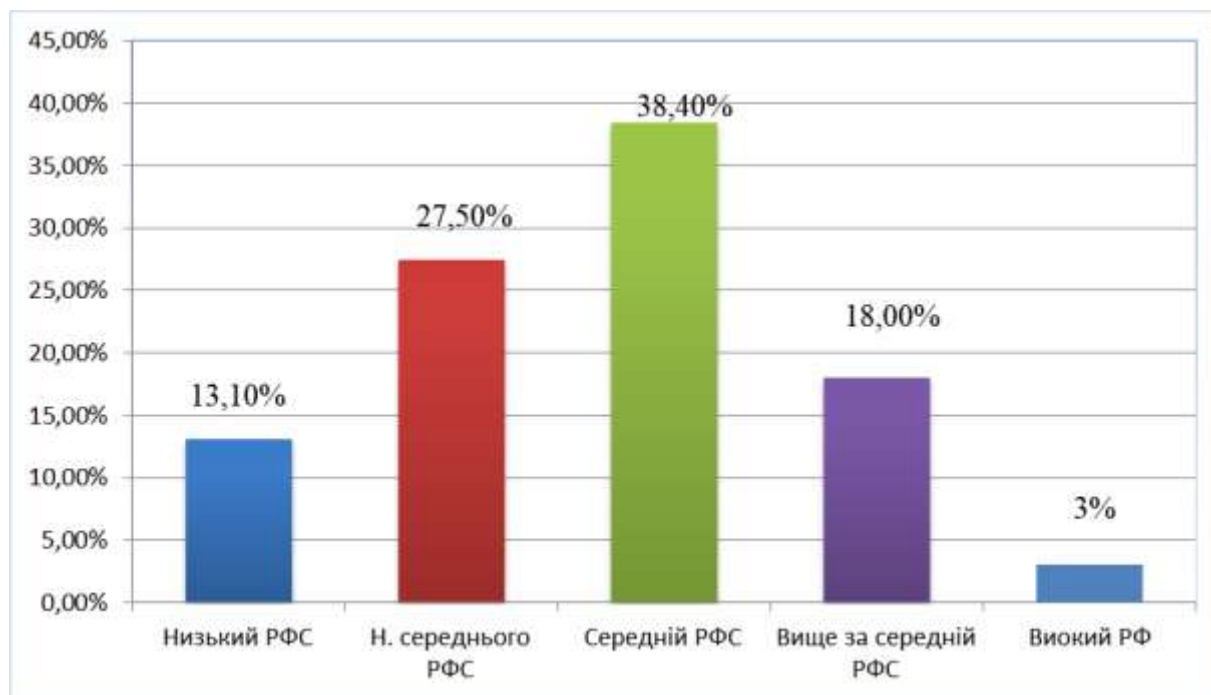


Рис. 2. Рівень фізичного стану після курсу занять скандинавською ходьбою

Реакція серця на стандартні фізичні навантаження (функціональні проби) покращилася, в середньому на 11 с. Артеріальний тиск в стані спокою протягом усього експерименту був стабільним і знаходився в межах нормальних величин. Намітилася лише деяка тенденція до його зниження (в середньому – 6,58 мм рт. ст.), до 95–140 після 100–125. Сприятливі зрушення показників ЧСС і АТ у спокої протягом експерименту вказують на поліпшення регуляції функціонального стану серцево-судинної системи. Дихальні функції визначаються за величиною життєвої ємкості легенів істотно змінилися, так ЖЕЛ у досліджуваних збільшилася в середньому на 260 мл, до 3350–4900 після 3550–5100.

Висновки. Застосування на заняттях з фізичного виховання студентів скандинавської ходьби в природньому середовищі сприятливо впливає на функції та системи організму чоловіків. Важливим фактором на користь скандинавської ходьби як фізкультурно-оздоровчих та інноваційних занять, є те, що протипоказань до скандинавської ходьби практично немає, окрім важких форм захворювань серцево-судинної і дихальної систем, а також супутніх захворювань.

За умови дотримання техніки, скандинавська ходьба робить позитивний вплив на організм (наприклад, ходьба з палиць показана при захворюваннях опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної та нервової систем, метаболічних порушеннях) Також важливо відзначити, що і суб'єктивна оцінка занять свідчила про те, що студенти які займалися скандинавською ходьбою значно покращили показники з фізичного стану. Рекомендовано самостійні заняття скандинавською ходьбою студентам у вільний від навчання період – це вихідні дні і канікули.

Отже, організація занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти є необхідним інноваційним засобом, який покращує фізичний стан, є доступним з практичної, психо-моторної, часово-просторової точки зору.

1. Апанасенко ГЛ. Об информативности различных критериев физического развития. Гигиена и санитария. 1984; 3: 58-9.
2. Копылов ЮА. Скандинавская ходьба с палками. Физическая культура в школе. 2014; 6: 49-50.

3. Микиша ДО. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання спорту : тези доповідей, м. Суми, СумДУ. 2013 Квіт 25: 75-8.
4. Мулик КВ, Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Збірник наукових праць ХДАФК. 2018[цитовано 2019 Січ 15]; 2: 163-68.
5. Футорный СМ. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. Физической воспитание студентов. 2011; 4: 79-83.
6. Ободзінська ОВ, Пантус О.О, Сергеева НЮ. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Біологічні дослідження – 2018 : зб. наук. пр. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. 2018: 414-17.
7. Кузнецова ВС. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. Биологический Вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. 2015; 5(1a): 90-5.

References

1. Aranassenko HL. Informativeness of various criteria of physical development. Hyhyena y sanytaryya. 1984; 3: 58-9.
2. Kopylov YUA. Scandinavian walking with sticks. Fyzycheskaya kul'tura v shkole. 2014;6: 49-50.
3. Mykysha DO. Scandinavia walking as a means of motor activity for students of special medical groups. Materialy naukovykh teoretychnoyi konferentsiyi vykladachiv, aspirantiv, spivrobitnykiv ta studentiv kafedry fizychnoho vykhovanniai sportu : tezy dopovidey, m. Sumy, SumDU. 2013 Kvit 25: 75-8.
4. Mulyk KV, Lyu Tsze. Features of Scandinavian walking. Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu. Zbirnyk naukovykh prats' KHDAFK. 2018[tsytovano 2019 Sich 15]; 2: 163-68.
5. Futornyy SM. Motor activity and its influence on health and life expectancy of a person. Fyzycheskoy vospytanye studentov. 2011; 4: 79-83.
6. Obodzins'ka OV, Pantus O.O, Serheyeva NYU. Scandinavia walking as a means of physical education for students of a special medical group. Biolohichni doslidzhennya – 2018 : zb. nauk. pr. Zhytomyr. derzh. un-t im. I. Franka. 2018: 414-17.
7. Kuznetsova BC. Scandinavia walking as a form of physical training for university students. Byolohycheskyy Vestnyk Melytopol'skoho hosudarstvennoho pedahohycheskoho unyversyteta ymeny Bohdana Khmel'nytskoho. 2015; 5(1a): 90-5.

Цитування на цю статтю:

Лясота І, Васкан ІГ. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 87-90.

Відомості про автора:

Лясота Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: liasotatania@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0001-64835963>

Васкан Іван Георгійович – кандидат педагогічних наук, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: vaskanivan02@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>

Information about the author:

Liasota Tetiana Ivanivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

Vaskan Ivan Heorhiiovych – Candidate of Science (Education), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)