
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ВИД ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Азаренкова Любов

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті визначено рівень рухової активності студентів 3 курсу НТУ «ХПІ» за допомогою міжнародної анкети фізичної активності IPAQ. Представлено пріоритетні форми рухової активності у студентів, відображено актуальність застосування скандинавської ходьби на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: скандинавська ходьба, студенти, заняття, рухова активність.

Вступ. У сучасній вищій школі студентом ставляться багато завдань, серед яких освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. За даним досліджень та практики, визначено, що студенти на протязі навчання у вищому навчальному закладі стикаються з великою кількістю розумового навантаження і мають недостатню рухову активність, малорухливий спосіб життя. При цьому соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні. Тому задачі фізичного виховання в вищому навчальному закладі сприяти індивідуальній підтримці та розвитку фізичного здоров'я студента. Надати кожному студенту фізичні навантаження, які компенсують їх відсутність в сучасному житті.

Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Її низький рівень негативно впливає на більшість функцій організму. Стан здоров'я студентів, опірність захворюванню безпосередньо пов'язані з резервними можливостями

організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість молодого організму до несприятливих зовнішніх чинників. І саме стрімкий ріст захворюваності серед студентської молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності [1]. Тому забезпечення оптимальної рухової активності студентів є пріоритетним чинником здорового способу життя та засобів оздоровлення. На сьогодні існує багато засобів рухової активності. Однією із видів рухової активності студентів можна застосовувати скандинавську ходьбу, яка на жаль ще мало використовується і вимагає свого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилось згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУ «ХП» «Використання педагогічних умов, методів, засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити актуальність застосування скандинавської ходьби на заняттях з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати систему організації фізичного виховання студентів НТУ «ХП».
2. Визначити рівень рухової активності студентів за допомогою міжнародної анкети IPAQ.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 65 студентів 3 курсу НТУ «ХП» загальних груп з фізичного виховання основної медичної групи. У роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, методи математичної статистики, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Скандинавська ходьба (північна ходьба, нордична ходьба, фінська ходьба з палицями, Nordic Walking, по фінськи: sauvakavely) – ходьба зі спеціальними палицями, доступний всім вид спорту для занять на відкритому повітрі [3].

В НТУ «ХП» застосовується традиційна форма проведення занять. Яка передбачає в кінці кожного семестру диференційний залік. Фізичне виховання, як навчальна дисципліна входить до усіх навчальних планів за всіма спеціальностями НТУ «ХП», забезпечуючи загальну компетенцію стандартів вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня:

- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатність працювати в команді.

Робочі програми та силабуси з фізичного виховання розраховані на шість семестрів навчального плану. В робочих планах розписані всі форми рухової активності направлені на розвиток фізичної підготовленості, які можуть застосовувати студенти на заняттях з фізичного виховання в НТУ «ХП». Це заняття з баскетболу, волейболу, тенісу, настільного тенісу, плавання, легкої атлетики, бадмінтону та інші. Але з великим розумовим навантаженням, занять фізичним навантаженням тільки в ЗВО замало, тому потрібно вводити форми, які студент зможе використовувати і під час занять з фізичного виховання і самостійно на свіжому повітрі. Таким заняттям може бути ранкова гімнастика з засобами скандинавської ходьби або прогулянка по парку зі скандинавськими палками.

Для визначення рівня рухової активності студентів було застосована Міжнародна анкета фізичної активності IPAQ [2].

В анкеті зазначався час фізичної активності студентів протягом 7 днів. Перед анкетуванням студентам було роз'яснення про види фізичної активності такі як, посилену фізичну активність і що до неї належить та як такий вид активності, вимагає значних фізичних зусиль і утруднює дихання. Також було акцентована увага на помірній фізичній активності і що до такого виду активності відноситься. що вимагає помірних фізичних зусиль і лише злегка утруднює дихання.

Анкета містила п'ять частин. В першу частини входили питання що стосувалися фізичної активності, пов'язаної із трудовою діяльністю. Це

охоплює оплачувану роботу, сільське господарство, волонтерську роботу, навчальну активність. Друга частина охоплювала питання фізичної активності, пов'язаної з переміщенням. Питання були про те, як студент пересувається з місця на місце, включаючи роботу, магазини, кіно тощо. Третя частина анкети включала питання про домашню роботу, впорядкування дому, піклування про сім'ю. Ця частина про фізичну активність, яка була виконана по дому як домашня робота, садівництво, робота на подвір'ї, загальні ремонтні роботи й піклування про сім'ю тощо.

Четверта частина характеризувалась як фізична активність у час рекреації, занять спортом та вільного часу. Ця частина включала питання про фізичну активність, яка була виконана вами виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час. Не враховуючи ту фізичну активність, яка вже була зазначена у попередніх частинах. П'ята частина анкети – це час проведений студентом сидячи. Останні питання стосуються часу, що проведений сидячи, знаходячись на роботі, вдома, на навчанні, у вільний час. Це може охоплювати час, проведений сидячи за робочим столом, відвідування друзів, читаючи, дивлячись телевізор сидячи чи лежачи. Не додаючи час, проведений у транспорті, який вже був вказаний у одній з частини.

За результатами анкетування було визначено, що високий рівень рухової активності мають 27% студентів, середній рівень мають 42% та низький рівень рухової активності – 31 % студентів.

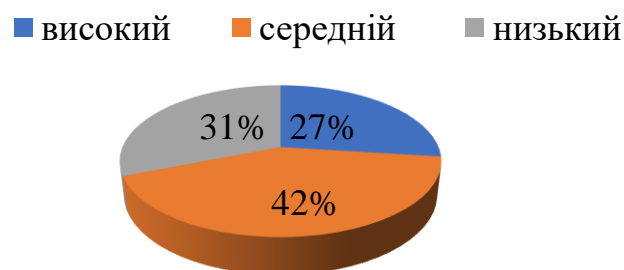


Рис. 1. Рівень рухової активності студентів 3 курсу

Також для визначення, більш розповсюджених основних видів рухової активності серед студентів в анкеті було додаткове питання «Які види рухової активності Ви знаєте?» Анкетування визначило, що основними видами рухової активності серед студентів є: фітнес -38%, танці – 32%, спортивні ігри – 56%, їзда на велосипеді – 29% і т.д. Аналізуючи додаткове питання анкети, можна зазначити, що студенти не знають про такий вид рухової активності як скандинавська ходьба та її оздоровчий вплив на здоров'я молоді.

Висновки. Вченими доказано позитивний вплив використання скандинавської ходьби на здоров'я людини, але на жаль студенти не використовують її у своїй фізичній активності. Визначено, що у більшості студентів середній і низький рівень рухової активності, тому для підвищення рівня рухової активності потрібно водити нові види рухової активності, серед яких може бути і скандинавська ходьба. Провести показові заняття зі скандинавської ходьби для залучення студентів для більш активної рухової діяльності.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому необхідно розробити методику використання скандинавської ходьби для студентів.

Список використаної літератури

1. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3 (31). С. 202–210.

2. International Physical Activity Questionnaire: сайт <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>.

3. Микиша Д. О., Сірик А. Є. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту. Суми: СумДУ, 2013. С. 75–78.