

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 282-284.

УДК 796.035:378.613 (043.2)

Марчук В.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Розширення засобів і методів лікувально-профілактичного характеру для більш швидкого відновлення здоров'я і працездатності студентів, які займаються в спеціальних медичних відділеннях (СМВ).

Метою даної роботи є підвищення мотивації та зацікавленості студентів спеціальних медичних відділень до занять фізичною культурою та спортом, оскільки, одним з важливих компонентів фізичної культури студента є мотиваційно-ціннісний компонент.

Заняття фізичними вправами зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, сприяють зміцненню організму, підвищенню його опірності захворюванням, позитивно впливають на функції всіх систем організму в їх складній взаємодії. Однак для багатьох студентів, віднесених до спеціального медичного відділення, фізкультурно-спортивна діяльність не є нагальною потребою, не викликає стійкого позитивного ставлення до цінностей фізичної культури.

Відсутність розуміння значення рухової активності для зміцнення здоров'я і несформованість позитивного ставлення до фізичної культури і спорту є негативними проблемами даної категорії студентів. Пасивність щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлена трьома основними причинами: її недооцінкою, серйозними проблемами в сімейному і шкільному вихованні, слабкістю або відсутністю необхідної мотивації на всіх етапах вікового розвитку індивіда. Це призводить до того, що у частини студентів сформувалося байдуже або негативне ставлення до рухової активності – одному з головних оздоровлюючих факторів.

Заняття фізичними вправами в поєднанні з чітким режимом дня служать надійним профілактичним засобом проти багатьох захворювань і особливо проти серцево-судинних. Чергування занять фізичними вправами з розумовою працею забезпечує швидке відновлення працездатності. Це особливо важливо для студентів СМВ, так як у них спостерігається підвищена стомлюваність організму, ослабленого різними захворюваннями.

Як один із мотивуючих методів до занять фізичною культурою хочемо запропонувати скандинавську ходьбу. Скандинавська ходьба – це високоефективний вид фізичної активності, в якому використовуються правильна методика занять, певна техніка ходьби і спеціальні палиці для рівномірного розподілу навантаження по всьому тілу.

Скандинавська ходьба задіє близько 90% м'язів людини і, відповідно, вона набагато ефективніше звичайної інтенсивної ходьби без палиць. За результатами численних спостережень, використання спеціальних палиць і особливої техніки ходьби майже в півтора рази збільшує ефективність занять.

Даний вид фізичної активності має велику кількість переваг порівняно з іншими і при цьому є складовою частиною активного способу життя.

Однією з головних переваг скандинавської ходьби є майже повна відсутність протипоказань, навантаження тут легко дозуються залежно від віку і фізичного стану людини. В даний час не існує іншої такої фізичної активності, яка має такий виражений і

швидкий ефект для здоров'я і фізичного стану, і при цьому є настільки безпечною і легко досліджуваною, як скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба є різновидом оздоровчої ходьби. За рахунок використання палиць збільшується навантаження на м'язи плечового пояса і рук, а також на серцево-судинну систему.

Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в той же час розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвивати і контролювати необхідний темп руху. Крім того, вони полегшують сам процес ходьби. В середньому при такій ходьбі спалюється на 46% більше калорій, ніж при звичайній.

Ефект від скандинавської ходьби всеосяжний: в русі бере участь все тіло, працюють найважливіші м'язи ніг, живота, сідниць, спини і рук. Саме тому при ходьбі з палицями оздоровчий ефект досягається легше, швидше і без видимих зусиль. Однак для помітного поліпшення самопочуття важливо опанувати спеціальну техніку: навчитися правильно ставити стопу і синхронно працювати руками.

Ще одна незаперечна перевага скандинавської ходьби – мінімальний ризик отримання травми. Це пояснюється тим, що палиці виступають в якості додаткової опори, роблячи ходьбу максимально безпечною.

Також слід відзначити, що ходьба, як природний рух людини, вимагає мінімум зусиль і не викликає психологічного дискомфорту. Під час ходьби набагато простіше позбавитися від зайвої ваги, ніж під час бігу. Переваги скандинавської ходьби перед бігом ілюструють дані таблиці 1.

Таблиця 1

Параметри оцінки	Біг	Скандинавська ходьба
Кількість протипоказань	Багато	Мало
Користь для організму	Середня (висока тільки для здорових і натренованих людей)	Висока
Ризик отримання травми	Високий	Низький
Наявність побічних ефектів, в тому числі ризику руйнування суглобів	Є	Немає
Можливість схуднення	Висока (тільки при дотриманні правильного режиму)	Висока
Психологічна готовність людей	Низька	Висока

Висновок. Скандинавська ходьба, безумовно, потребує популяризації як корисний і загальнодоступний вид спорту. А рухова активність – поєднання рухових дій, виконуваних у повсякденному житті плюс організовані або самостійні заняття фізичними вправами, допоможуть значно покращити стан здоров'я студентів спеціальних медичних відділень та залучити їх до здорового образу життя.

Науковий керівник: Лукашова І.В., ст. викладач