

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Сальникова Світлана¹, Головкіна Вікторія²

¹ *Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ*

Кафедра фізичного виховання та спорту

aqvavsveta@ukr.net

² *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Кафедра фізичного виховання

viktoria.holovkina@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. Зважаючи на стан здоров'я студентів, який склався останніми роками, в системі фізичного виховання необхідне використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання та зниження рівня фізичної підготовленості.

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) в комплексі основних завдань розглядає створення умов для регулярних занять фізичними вправами оздоровчої та корекційної спрямованості студентів. Тому проблема оптимізації змісту занять із фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, залишається актуальним напрямом наукового пошуку фахівців у сфері фізичного виховання.

Обговорення. Однією із форм організації занять зі студентами факультативних груп є скандинавська ходьба (Nordik Walking), що є унікальним видом оздоровчого тренування і використовується як фізіологічна основа для профілактики й лікування багатьох захворювань. При залученні студентів із послабленим здоров'ям до занять скандинавською ходьбою підвищується якість роботи дихальної та серцево-судинної системи та поліпшуються функції м'язової системи. За даними науковців за одиницю часу при скандинавській ходьбі спалюється на 45 % більше калорій, ніж при звичайній. Під час занять скандинавською ходьбою працює набагато більша кількість груп м'язів. Так при звичайній ходьбі працює близько 60 % груп м'язів, в той час як при скандинавській ходьбі - близько 90 %. Покращується робота опорно-рухового та вестибулярного апарату, що робить скандинавську ходьбу дієвим профілактичним засобом захворювань опорно-рухового апарату. Також, що у людей, які займаються скандинавською ходьбою, зміцнюється імунітет, змінюється біохімічний склад крові, зменшується небезпека тромбоутворення та інфаркту, активізується метаболізм, прискорюється жировий обмін.

Рекомендації. Впровадження скандинавської ходьби в практичні заняття студентів ЗВО дозволить розширити спектр рухової активності, підвищити рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою, сприяє загальному загартовуванню студентів та підвищує продуктивність спільної роботи викладачів та студентів.