

організму. При цьому необхідно враховувати вік, стать, фізичний стан, рівень фізичного розвитку, стан захисних сил організму. Умови загартовування мають, при можливості, максимально наближатися до природних, у яких відбувається життєдіяльність людини.

Результат загартовування залежить від правильної методики, а також залежить від ставлення самої людини до загартовуючих процедур. Потрібно налаштувати організм задля досягнення позитивного результату, що забезпечує 50 % успіху [4].

Позитивний результат загартування – це поліпшення загального самопочуття і апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрій, позитивна розумова і фізична працездатність, відсутність простудних захворювань, підвищений інтерес до життя [5].

Список використаних джерел

1. Дикий Б. В. Загартовування: Методичні рекомендації. / Б. В. Дикий – Ужгород, 2012. – 55 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т2. – С. 155 -319.
4. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Укл: В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 140 с.
5. Товт В. А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник / В. А. Товт, О. А. Дуло, І. І. Маріонда. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 76 с.

УДК 796.01

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Р. Івасик, здобувач освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізична культура, здоров'я, фізичний розвиток, рухова активність.

Сучасний вид оздоровчих вправ, яким є ходьба з ціпками і який в даний час отримав велику популярність, називається скандинавська

ходьба. Сьогодні це один із найпоширеніших та затребуваних видів фітнесу в країнах Європи. Ходьба з палицями називається у міжнародній практиці (англійською мовою) Nordic Walking, у перекладі – нордична ходьба, вона ж скандинавська, фінська чи північна [2].

Скандинавська ходьба – це високоефективний вид фізичної активності, у якому використовуються правильна методика заняття, певна техніка ходьби та спеціальні палиці для рівномірного розподілу навантаження по всьому тілу. Скандинавська ходьба задіює близько 90 % м'язів людини і, відповідно, вона набагато ефективніша за звичайну інтенсивну ходьбу без палиць. За результатами численних спостережень, використання спеціальних ціпків та особливої техніки ходьби майже в півтора рази збільшує ефективність занять [3].

Неухильно йде зростання тих, хто займається ходьбою з палицями, збільшується охоплення населення для занять фізичною культурою із застосуванням скандинавської ходьби. Кількість людей, що займаються скандинавською ходьбою у світі становить понад 12 млн. Така популярність обумовлюється: вираженим оздоровчим ефектом; простотою в освоєнні; доступністю та різноманітністю місць для занять. Для України скандинавська ходьба – порівняно молодий вид рухової активності, який набув поширення у практиці лікувальної фізичної культури, частково у практиці спортивної підготовки лижників та біатлоністів як засіб тренування влітку [2]. Скандинавська ходьба стала популярною серед людей похилого віку як засіб оздоровлення та активного відпочинку [4].

Даний вид фізичної активності має велику кількість переваг у порівнянні з іншими і є складовою активного способу життя. Однією з головних переваг скандинавської ходьби є майже повна відсутність протипоказань, навантаження тут легко дозуються залежно від віку та фізичного стану людини [5]. В даний час не існує іншої такої фізичної активності, яка має такий виражений і швидкий ефект для здоров'я та фізичного стану, і при цьому є настільки безпечною та легко вивчається, як скандинавська ходьба. Скандинавська ходьба є різновидом оздоровчої ходьби. За рахунок використання палиць збільшується навантаження на м'язи плечового поясу та рук, а також на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук та спини і водночас розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвивати та контролювати необхідний темп руху. Крім того, вони полегшують процес ходьби.

Результат занять скандинавською ходьбою забезпечує роботу всього організму, в русі беруть участь м'язи ніг, живота, сідниць, спини і рук, задіяно близько 90% м'язів людини в одній вправі і збільшується витривалість м'язів верхніх кінцівок і м'язів шиї, спини і плечового поясу на 38%. Саме тому при ходьбі з ціпками оздоровчий ефект досягається легше, швидше та без видимих зусиль. Однак для помітного покращення самопочуття необхідно опанувати спеціальну техніку: навчитися правильно ставити стопу і синхронно працювати руками. Простота та мінімальний ризик отримання травми є запорукою привабливості

скандинавської ходьби. Палиці виступають як додаткові опори, забезпечуючи ходьбу максимально безпечною за дотримання правильності виконання техніки ходьби [2]. Також необхідно зазначити, що ходьба як природний рух людини вимагає мінімум зусиль і не викликає психологічного дискомфорту. Під час ходьби набагато простіше позбавитися зайвої ваги, ніж під час бігу. Так, наукові та медичні дослідження про вплив скандинавської ходьби на організм людини дійшли наступних висновків: під час занять спалюється до 46% калорій більше в порівнянні з швидкою ходьбою або бігом підтюпцем; на більш ніж 22% збільшується тренування серцево-судинної системи; значно зменшується біль у ділянці шиї та спини; покращується постава; на 26% знижується навантаження на тазостегнові, колінні та гомілковостопні суглоби [5].

Наукові дослідження довели, що систематична ходьба позитивно впливає на зміни у хімічному складі крові та тіла. Також позитивні зміни зачіпають показники кров'яного тиску, щільності кісткової маси та психічного самопочуття. Люди із серцевими захворюваннями, зайвою вагою, діабетики, люди з хронічним обструктивним захворюванням легень, ревматизмом можуть покращити свій стан здоров'я за рахунок щоденних тренувань протягом кількох місяців занять. Якщо ж поєднувати ходьбу з правильним харчуванням, досягається позитивний ефект на сенсорну систему.

Нині скандинавська ходьба активно впроваджується у освітнє середовище. Деякі країни практикують вивчення скандинавської ходьби на заняттях з фізичної культури для освоєння та закріплення на практиці правильної техніки ходьби. Наприклад, в окремих школах Франції, Польщі та Німеччини, замість бігу стадіоном школярі здають нормативи ходьби з палицями.

На сьогодні розвитком і популяризацією здорового способу життя на робочих місцях і в суспільстві переймається Міжнародна асоціація скандинавської ходьби (World Original Nordic Walking Foundation (ONWF)), яка включає 23 країни [1]. Для залучення до занять видом спорту як ходьба з палицями на Україні вже створюються клуби скандинавської ходьби. Перша Українська Школа оздоровчої Скандинавської ходьби почала свою діяльність з 2010 року в Дніпропетровську. Вона розвиває клубну систему оздоровчої Скандинавської ходьби по всій країні [5]. Клуб скандинавської ходьби Lets Go в місті Харків бере свій початок з 2013 року, з 2017 року клуб став офіційним клубом міжнародної федерації Original Nordic Walking Federation (ONWF), з 2018 року отримав статус ONWF National club of Ukraine.

Аналіз вище викладеного показав, що скандинавська ходьба є одним з простих і ефективних різновидів фітнесу, може бути рекомендована широкому колу людей не тільки для здорових осіб, а й для людей з наявними патологіями різного характеру і як засіб фізичної реабілітації, рекреаційних занять та оздоровчої рухової активності для осіб різного віку, у тому числі і з низьким рівнем здоров'я. Заняття скандинавською ходьбою

можна реалізувати будь-якої пори року, що підкреслює їх доступність і привабливість для різних верств населення і цим виділяє серед інших спортивних напрямків.

Список використаних джерел

1. Заняття скандинавської ходьбою: новомодні прогулянки. URL: <http://diagnoz.net.ua/narodnelikyvanja/25374-zanyattyaskandinavskoyi-hodboyunovomodn-progulyanki.html>
2. Скандинавська ходьба на Хрещатику : бери палиці та приходь за ендорфінами. URL: <https://novyny.online.ua/801517/skandinavska-hodbana-hreshchatiku-beri-palitsi-ta-prihod-za-endorfinami/>
3. Техніка скандинавської ходьби URL: <http://www.capitalnordicwalking.com.au/about-nordicwalking/>
4. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби. URL: <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>
5. Чим корисна скандинавська ходьба? URL: <http://vcourse.ua/ua/health/chem-poleznaskandinavskaya-khodba.html>

УДК 159.9.364

ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОСТІ У РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

В. Курдес, здобувачка освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: здоров'язбереження, здобувачі, розвиток, підвищення, компонент, умова.

Здоров'язбереження включає процес збереження та зміцнення здоров'я, спрямованість якого націлена на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості людини, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих на основі усвідомлення людиною особистої відповідальності [4].

У сучасних умовах соціально-економічного розвитку актуальним стає здоров'язберігаючі технології та їх формування у здобувачів ЗВО. Для якісного виконання професійних завдань в майбутньому здобувачам ЗВО необхідно вже в процесі освітньої діяльності дбати про збереження власного здоров'я [3].

Питання здоров'язбереження серед здобувачів вищої освіти викликає труднощі серед усіх учасників освітнього процесу. Нестача знань у галузі здоров'язбереження в умовах високої інтенсивності освітнього процесу обумовлює необхідність збереження здоров'я молодого покоління [2].