

Марина Миколаївна Завадська,
кандидат біологічних наук, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури,
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка,
вул. Роменська, 93, м. Суми, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

У статті пропонується оптимізація рухової активності студентів за рахунок використання засобів спортивної ходьби на заняттях із фізичного виховання. Визначено ставлення студентів до спортивної ходьби як способу підтримки здорового способу життя. Запропоновано комплекс вправ оздоровчої спортивної ходьби, який може бути використаний на заняттях із фізичного виховання як засіб оптимізації навчального процесу.

Ключові слова: рухова активність, спортивна ходьба, студенти, фізичне виховання, фізична культура.

Постановка проблеми. Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному та фізичному зростанню молодого покоління. В роботах А. Карабанова, Р. Т. Раєвського, Р. Ф. Ахметова та багатьох інших показано, що гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму підлітка і реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання, зокрема, у вищих навчальних закладах. Зважаючи на загальновідомий позитивний вплив ходьби на здоров'я людини, спортивна ходьба може стати ефективним засобом упровадження оздоровчих технологій, а також дозволить оптимізувати процес фізичного виховання студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем сучасності. Р. Ф. Ахметов, Р. Валецька відзначають, що важливим кроком до формування загальноєвропейського освітнього простору стала нова модель вищої освіти, яка має забезпечити всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, її здібностей та обдарувань [3; 4]. Нові завдання вищої освіти змушують переглянути деякі положення та концептуальні засади організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Це і визначає, що концептуальними ідеями формування цінностей фізичної культури у студентської молоді в процесі фізичного виховання є формування гармонійно-розвинутої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом (Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек). Науковцями доведено, що двох занять фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я підлітків. Необхідно щонайменше 12-14 годин різноманітної рухової активності (гри, ходьби, бігу, ранкової гімнастики, заняттям спортом тощо). Але, як свідчать дані статистики, лише близько

15-20% студентів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, постає проблема заохочення інших 75-80% до додаткових занять фізичною культурою і спортом. Тому, педагогам варто завжди шукати шляхи мотивації до занять фізичної культури. Найбільший оздоровчий ефект, на думку Р. Т. Раєвського, відбувається при використанні циклічних засобів аеробного спрямування. У сучасних наукових дослідженнях доведено оздоровчий вплив ходьби на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я. Також Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський вважали, що використання ходьби як засобу активного відпочинку знижує втому і прискорює процеси відновлення [2; 5].

Мета роботи – запропонувати спосіб оптимізації рухової активності засобами спортивної ходьби.

Завдання:

1. Визначити ставлення студентів до ходьби як засобу підтримки здорового способу життя
2. Оцінити роль різних засобів у оптимізації рухової активності підлітків та студентів.
3. Розробити комплекс вправ для підвищення рухової активності у студентів засобами спортивної ходьби.

Методи дослідження: теоретичні, анкетування, спостереження, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті опитування студентів, які навчаються у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, щодо швидкості, інтенсивності й тривалості ходьби у їхньому повсякденному житті маємо такі підсумки: повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину) встановлена у 18,06% опитаних; ходьба зі середньою швидкістю (70-90 кроків за хвилину) – у 49,23% респондентів; швидка ходьба (90-100 кроків за хвилину) зафіксована серед 23,44% осіб та дуже швидка ходьба (110-130 кроків за хвилину) зареєстрована у 9,27% підлітків.

За підсумками анкетування було визначено, що студенти по-різному відносяться до занять фізичною культурою. Близько 87,22% опитаних відвідують заняття та систематично займаються фізичними вправами, решта 12,78% інколи відвідують заняття. Отримані результати вказують на позитивне ставлення до занять у вищому навчальному закладі. Тобто, опитані студенти починають навчатися на заняттях із фізичного виховання з позитивною установкою.

У наступному питанні було важливо знати, чи допомагає спортивна ходьба (СХ) підтримувати здоровий спосіб життя? 75,06% респондентів вважають, що вона їм допомагає підтримувати здоровий спосіб життя, а 24,94% опитаних стверджують, що частково. Слід зазначити, що заняття ходьбою в будь-яку погоду сприяють загартовуванню організму, що позначається на підвищенні опірності організму, зростанні його адаптаційних можливостей.

До анкети входило також питання, чи допомагає СХ покращити фізичне здоров'я та збільшити рухову активність (РА) людей? Відповіді розподілилися таким чином: позитивна відповідь спостерігалася у 85,43% опитаних, а негативна зафіксована серед 14,57% респондентів. Окрім того, 72,12% студентів стверджують, що їхня РА залежить від робочого дня. Необхідно зазначити, що ходьба викликає сприятливу перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, підвищує емоційний стан і нормалізує сон.

Було також запропоновано визначити, що є більш корисним, СХ або біг. Виявилось, що 68,9% учасників опитування вважають СХ більш корисною і необхідною у життєдіяльності людей, тоді як у 28,9% респондентів відповідь була також позитивна, але вони не знали, чому саме, і лише 2,2% респондентів заперечують користь СХ. Отримані результати опитування можна пояснити тим, що як біг, так і СХ має корисні властивості, які важко відтворити іншими видами фізичного навантаження. Окрім того, спортивна ходьба є незамінним засобом профілактики захворювань, важливим фактором удосконалення особистості, зміцнення її здоров'я та підтримки працездатності.

Продовжуючи аналіз соціального опитування, було важливо дізнатися, чи починають працювати всі групи м'язів та чи покращується кровообіг організму під час СХ? Слід зазначити, що більшість респондентів дали позитивну відповідь (86,31%) і лише 13,69% опитаних відповіли негативно. Виходячи з цього, можна стверджувати, що респонденти свідомо та відповідально ставляться до тренувального процесу. Адже під час СХ із постійною періодичністю скорочується практично вся скелетна мускулатура. Скорочуючись, м'язи здавлюють кровоносні судини, що призводить до підвищення їхньої еластичності. Збільшується кількість еритроцитів і кількість гемоглобіну в них, в результаті чого підвищується киснева ємність крові.

Велику роль в ефективності проведення занять СХ належить медико-біологічним засобам, механізм дії яких пов'язаний як із підвищенням розвитку функціональних систем організму, так і контролем за нововведеними видами навантаження. Студентам було поставлено питання: «Яким чином Ви можете перевірити свої функціональні можливості на занятті?». Пропонувались такі варіанти відповідей: а) перевірка частоти серцевих скорочень; б) перевірка артеріального тиску; в) перевірка частоти дихання. Виявилось, що всі варіанти використовуються ними під час занять для перевірки функціонального стану організму. В той же час, аналіз відповідей студентів показує, що тільки незначна їх кількість (22,62%) звертає увагу на інтенсивність РА під час ходьби.

На питання анкети про використання інвентаря на заняттях СХ 39,21% опитаних вказують на його необхідність, тоді як 53,67% респондентів зазначають на можливе часткове використання і 7,12% учасників дослідження негативно ставляться до використання інвентаря.

Було також запропоновано визначити, чи потрібні систематичні заняття для підтримання та покращення рухової активності у СХ? Виявилось, що всі респонденти вважають за необхідність проведення систематичних занять. Окрім того, вони вказують на покращення психофізіологічного стану організму під час занять та збільшення працездатності.

За результатами вивчення ставлення студентів до занять, місця проведення, мотивів та бажання покращити свої фізичні здібності, було розроблено комплекс вправ оздоровчої спортивної ходьби:

- імітація рухів рук на місці;
- ходьба вгору;
- з стійки на носках перейти в стійку на п'яти (носки «взяти на себе»);
- ходьба з нахилом тулуба вперед на кожен крок;
- спортивна ходьба, руки за головою;
- спортивна ходьба з майже випрямленими руками;
- спортивна ходьба з палицею на плечах і з палицею ззаду в ліктьових суглобах;
- ходьба по траві, по м'якому ґрунту звичайними, укороченими і подовженими кроками, тривала ходьба з поясом 2-6 кг;
- спортивна ходьба «змійкою» на 2-4 м вправо і вліво;
- стоячи, ступні паралельно на ширині плечей, перехід з носків на п'яти і назад з повною амплітудою – високим підйомом п'ят і носків;
- ходьба з акцентом на постановку ноги з п'яти різким переходом на носок;
- прикріпити петлі до гімнастичної лавки або до підлоги на відстані 60- 70 см від стіни. Стоячи спиною до стіни, зачепити в петлі носки ніг і без допомоги рук (або злегка спираючись на стіну) нахили-

тися всім тілом назад до стіни. Потім повернутися у вихідне положення;

- спортивна ходьба, руки зчеплені перед грудьми;
- спортивна ходьба, руки за головою;
- короткі прискорення.

Запропоновані способи ходьби легко дозуються, що дає змогу здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Важливою особливістю є те, що правильно дозована ходьба не призводить до перенапруження функціональних систем організму студентів. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються із фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної й інших систем організму.

Встановлено, що під час навчання й удосконалення техніки спортивної ходьби, необхідно уважно стежити за правильністю виконання рухових завдань і вчасно виправляти помилки, які виникають. У випадку виникнення помилок потрібно, насамперед, визначити, чи правильно засвоєна техніка, а потім виявити причини появи помилок. При цьому необхідно звернути увагу не тільки на форму руху, але й на характер прояву зусиль.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карабанов А. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.
2. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов : современные инновационные технологии : [монография / под ред. проф. Раевского Р. Т.]. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 616 с.
3. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Жито-

REFERENCES

1. Karabanov, A., Karabanova, N., & Zubrytskyi, B. (2010). Realizatsiia Zakonu Ukrainy "Pro fizychnu kulturu i sport" u navchalno-vykhovnii sferi [Implementation of the Law of Ukraine "Om physical culture and sport" in training and education]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in the modern society: Collection of scientific papers of Volyn National University named after Lesia Ukrainka*, 4 (12), 43–46. Lutsk: Volynskiy natsionalnyi universytet im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
2. Rayevskiy, R. T. (Ed.). (2008). *Fizicheskoe vospitanie i sportivnoe sovershenstvovanie studentov: sovremennye innovatsionnye tekhnologii [Physical education and athletic perfection of students: contemporary innovative technologies]*. Odesa: Nauka i tekhnika [in Russian].

Висновки. За результатами опитування студентів, було виявлено, що більшість респондентів мають позитивне ставлення до спортивної ходьби, оскільки вважають її засобом підтримки здорового способу життя та покращення фізичного здоров'я в цілому. При цьому, більшість опитуваних вказує на необхідність систематичних занять спортивною ходьбою.

Підвищення досягнень у спортивній ходьбі, здійснюється за рахунок: удосконалення динаміки тренувального навантаження, змісту й методів тренування, управління тренувальним процесом; використання додаткових засобів тренування й активізації процесів відновлення, а також удосконалення організаційної й матеріально-технічної бази навчально-тренувального процесу.

Запропонований комплекс вправ є доступним для виконання на заняттях із фізичного виховання у вищих навчених закладах. Ураховуючи позитивне ставлення студентів до занять спортивною ходьбою, вищезазначений комплекс вправ дозволяє реалізувати оздоровчий вплив занять на організм студентів та є ефективним засобом оптимізації навчального процесу.

Перспектива подальших досліджень полягає у дослідженні динаміки швидкісно-силових здібностей у студентів упродовж навчального року та з'ясування ролі в їх корекції засобів легкої атлетики.

мирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.

4. Валецька Р. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям / Р. Валецька, О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 2 (26). – С. 35–39.

5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

3. Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., & Kutek, T. B. (2010). *Lehka atletyka [Track-and-field athletics]*. Zhytomyr: Zhitomirskiy derzhavnyi universitet imeni Ivana Franka [in Ukrainian].

4. Valetska, R., & Petryk, O. (2014). Mekhanizm dii fizychnoi aktyvnosti na upravlinnia zdoroviam [Mechanism of physical activity impact on health control]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in the modern society: Collection of scientific papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, 2 (26), 35–39 [in Ukrainian].

5. Rayevskiy, R. T., & Kanishevskiy, S. M. (2008). *Zdorovye, zdorovyy i ozdorovitelnyy obraz zhizni studentov [Health, healthy and health-promoting lifestyle of students]*. Odesa: Nauka i tekhnika [in Russian].

Марина Николаевна Завадская,
кандидат биологических наук,
преподаватель кафедры медико-биологических основ физической культуры,
Учебно-научный институт физической культуры
Сумского государственного педагогического университета имени А. С. Макаренко,
ул. Роменская, 93, г. Сумы, Украина

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

В последнее время в Украине сложилась тревожная ситуация: резко ухудшилось здоровье и физическая подготовленность молодого поколения и, в частности, студенческой молодежи. Как отмечают педагоги, физиологи, медики, гигиенисты и психологи, естественная двигательная активность студентов высших учебных заведений неуклонно снижается. В связи с интенсификацией процесса обучения, повышается уровень умственной нагрузки и его влияние на нервную эмоциональную сферу студентов. Известно, что одним из действенных средств решения этой проблемы является привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Цель работы – предложить способ оптимизации двигательной активности средствами спортивной ходьбы. Методы исследования: 1) теоретический анализ психолого-педагогической литературы; 2) изучение и обобщение педагогического опыта; 3) опрос и тестирование студенческой молодежи высших учебных заведений. По результатам опроса студентов, было определено, что большинство респондентов положительно относятся к спортивной ходьбе, поскольку считают ее средством поддержания здорового образа жизни и улучшения физического здоровья в целом. При этом большинство опрошенных указывает на необходимость систематических занятий спортивной ходьбой. Повышение достижений в спортивной ходьбе, осуществляется за счет совершенствования динамики тренировочной нагрузки, содержания и методов тренировки, управления тренировочным процессом; использование дополнительных средств тренировки и активизации процессов восстановления, а также совершенствования организационной и материально-технической базы учебно-тренировочного процесса. Предложенный комплекс упражнений оздоровительной спортивной ходьбы доступен для выполнения на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Учитывая положительное отношение студентов к занятиям спортивной ходьбой, вышеупомянутый комплекс упражнений позволяет реализовать оздоровительное воздействие занятий на организм студентов и является эффективным средством оптимизации учебного процесса.

Ключевые слова: двигательная активность, спортивная ходьба, студенты, физическое воспитание, физическая культура.

Maryna Zavadska,
PhD (Candidate of Biological Sciences), lecturer,
Department of Biomedical Bases of Physical Culture,
Education and Research Institute of Physical Culture,
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko,
93, Romenska Str., Sumy, Ukraine

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF RACEWALKING

In the recent years, an alarming situation has arisen in Ukraine because of health and physical fitness deterioration in the younger generation, particularly students. As noted by teachers, psychologists, doctors, hygienists and psychologists, natural motor activity of students of higher educational institutions has been steadily declining. The educational process intensification increases the level of mental workload, which affects the nervous emotional sphere of students. It is known that one of the most effective means of solving this problem is to encourage students to be engaged in physical training and sports. The aim of the paper is to propose the approach to optimization of students' motion activity by means of racewalking. Research methods: 1) theoretical review of psychological and pedagogical literature; 2) studying and generalizing pedagogical experience; 3) questionnaire and testing. According to the questionnaire, most of the students have demonstrated positive attitude towards racewalking as long as they consider it as a means of health support and improvement. In addition, most of them consider it necessary to walk regularly. Improvement of students' achievements in racewalking is facilitated by improvement of the dynamics of training load, training methods and control over the training process; the use of additional means for training and recovery process activation; improvement of organizational, material and technical recourses of the training process. The proposed exercises of healthy racewalking are available for doing at physical education classes at higher educational institutions. Taking into account students' positive attitude towards racewalking, these exercises provide health-care effect on student's body at the same time being an efficient means of educational process optimization.

Keywords: motion activity, racewalking, students, physical education, physical culture.

Подано до редакції 15.08.201