

ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Азаренкова Л. Л.

ВСТУП

Тема вдосконалення процесу фізичного виховання та ведення нових форм та видів рухової активності у закладах вищої освіти на сьогоднішній день являється актуальним питанням серед багатьох науковців в галузі фізичного виховання. Причинами пошуку нових форм рухової активності для студентів стали результати дослідження Гаркуша С. В.¹, Лелека В. М.², Дутчак М.³ в яких говориться про погіршення показників стану здоров'я та зниження рівня фізичної працездатності студентської молоді.

Питання збереження та покращення здоров'я студентів являється однією з головних задач фізичного виховання та є пріоритетним в освітньому процесі. Проблема погіршення рівня здоров'я та фізичної працездатності пов'язано з великим навантаженням на студентів з психологічної, соціальної і навчальної сторони. Студент стикається з масою стресових ситуацій, що призводить до погіршення психічного самопочуття. Малорухливий спосіб життя та велике навчальне навантаження призводить до погіршення фізичного самопочуття. Процес фізичного виховання повинен бути направлений на особистісний розвиток студента, спрямований на мотивацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я та формування загальної компетенції, що прописана у кожній освітній професійній програмі бакалаврського рівня, де говориться що студент повинен вміти використовувати різні види та форми

¹ Гаркуша С. В. Характеристика стану здоров'я сучасної учнівської та студентської молоді в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. № 1(107), 2013. С. 33–37

² Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт*. № 118 (2), 2014. С. 138–140.

³ Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2, 2015. С. 44–52.

рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в навчальному процесі освітнього компоненту фізичне виховання потребує впровадження нових форм і видів фізичної активності, що дасть змогу студентам зацікавитися і мотивуватися підвищувати свій рівень рухової активності протягом навчального дня. Тому актуальним питанням є введення скандинавської ходьби в навчальний процес освітнього компоненту фізичне виховання. Скандинавська ходьба є ефективним засобом рухової активності у студентської молоді, сприяє різносторонньому розвитку студента, направлена на всебічне оздоровлення, підвищенню фізичного стану, формуванню навиків самоконтролю.

Заняття з палицями на свіжому повітрі в парковій зоні сприяє виробленню в організмі «гормонів щастя» серотоніну та ендорфіну, що сприяє відновленню організму та активізує розумові здібності. Скандинавська ходьба щадить суглоби, допомагає схуднути та розвинути м'язи, що стверджують прихильники Nordic Walking та науковці, що розглядали питання впливу скандинавської ходьби на організм людини Кудряшова Т. І., Губченко О. О., Бондаренко В. В.⁴, Медведєва І. М., Радзієвський В. П.⁵

На сьогоднішній день скандинавська ходьба це вже не любительський вид фітнесу, а вид спортивних занять, який дуже стрімко розвивається в Україні. Історичний початок скандинавська ходьба бере з тих часів коли використання палиць для ходьби існувала як підмога для переміщення по нерівній поверхні, коли їх використовували пастухи та паломники. Усі, хто пересувався пішки на великі відстані, обзаводилися палицями, з якими було зручніше і легше долати довгий шлях бездоріжжям. Можливо, саме стародавній досвід ходьби різних мандрівників, що передається від покоління до покоління, і послужив прообразом скандинавської ходьби. У 30-ті роки минулого століття фінські лижники під час тренувань у літню пору року вперше стали практикувати

⁴ Кудряшова Т. І., Губченко О. О., Бондаренко В. В. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу. *Вісник КРПУ ім. М. Остроградського*. Випуск 1(114), 2019. С. 141–145.

⁵ Медведєва І. М., Радзієвський В. П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. *Вісник чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. № 147 (1), 2017. С. 323–328.

усвідомлені заняття ходьбою з лижними палками, що давало змогу спортсменам в міжсезоння підтримувати фізичну форму та техніку пересування на лижах. Засновником скандинавської ходьби по праву вважають відомого фінського лижника Юха Місто⁶.

Також в історії розвитку скандинавської ходьби велику роль зіграв Маурі Репо – тренер з лижних гонок, який у своїй роботі 1979 року «Niuhdon lajiosa» описав особливості методики тренувань у міжсезоння з використанням лижних палиць для спортсменів – лижників.

Як любительський вид оздоровчого фітнесу скандинавська ходьба бере свій початок з 90-их років ХХ століття. Фін Марко Кантанев вперше розробив інструкції з техніки скандинавської ходьби. Його праця побачила світ у 1997 році. Саме він розробив оптимальну конструкцію палок і запатентував назву «оригінальна скандинавська ходьба» (англ. – original nordic walking). Також у цьому ж 1997 році були організовані перші курси де навчали техніки ходьби з палицями по всій Фінляндії. У 1998 році скандинавська ходьба почала активно набирати популярність і з'являтися в інших країнах⁷. До кінця ХХ століття скандинавська ходьба стала самостійним видом фізичної активності. У 2000 році до Міжнародної Асоціації Скандинавської ходьби (INWA) входили Фінляндія, Австрія та Німеччина. У наш час до цієї організації входять більше 20 країн, а скандинавською ходьбою займаються у різних куточках світу⁸.

Першу в Україні Школу оздоровчої скандинавської ходьби було засновано в м. Дніпрі 2010 року. У 2013 р. розпочав свою діяльність клуб «Let's Go» в Харкові. Того ж року в Трускавці відкрився перший в Україні парк скандинавської ходьби. А з 2018 року функціонує Всеукраїнська громадська організація «Українська федерація Скандинавської ходьби», яка налічує 16 представництв в різних містах України. Зі скандинавської ходьби проводять змагання Чемпіонати та кубки України, обласні та всеукраїнські змагання. В червні 2018 року у місті Київ відбулися перші в Україні міжнародні змагання зі скандинавської ходьби по Європейським правилам. Перший Кубок Української Федерації скандинавської ходьби в Харкові відбувся у вересні 2019 року.

⁶ Гаврюк С.Н. Скандинавская ходьба: активность, сила, долголетие: теоретическое и практическое пособие. Киев : 2016. 61 с.

⁷ Кривко А. Скандинавська ходьба: що це, історія, користь, спорядження. 2019. URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/skandinavskaa-hodba-cto-eto-istoria-polza-snarazenie>

⁸ Українська федерація скандинавської ходьби. URL: <http://unwf.com.ua/dokumenti/>

Змагання зі скандинавської ходьби проходять на різних дистанціях: (рекомендовані дистанції федерації скандинавської ходьби) 3 км (10–13 років), 5 км, 10 км, напівмарафон 21 км 97,5 м, марафон 42 км 195 м. Учасники змагань діляться за категоріями: вік та стать. Змагання бувають декількох видів: «Індивідуальні» змагання з фіксованим подоланням дистанції, «Естафети», «Апхіл» ходьба в гору. Ця ходьба для більш підготовлених ходаків, оскільки досить високе фізичне навантаження. «Скіл-рейс» прохід фіксованої дистанції, на якій оцінюється і швидкість, і техніка одночасно: оцінки переводяться у бали, бали сумуються, «Нордік-скілс» змагання проводяться чисто на техніку і не вимагає спеціальної фізичної підготовки.

1. Оздоровчий вплив скандинавської ходьби на організм студентської молоді в процесі занять фізичним вихованням у ЗВО

Скандинавська ходьба – вид рухової, фізичної активності який являє собою переміщення за допомогою спеціальних палиць ««Nordic Walker». З 2018 році скандинавська ходьба являється видом спорту. Скандинавська ходьба все більш популяризується серед населення. Заняття скандинавською ходьбою позитивно впливає на багато систем організму, стимулюючи їх функціонування. При скандинавській ходьбі активніше включаються м'язи розгиначі рук, м'язи плечового поясу, спини, порівняно з включенням тих же м'язів при спортивній ходьбі. При бігу чи спортивній ходьбі м'язи рук, плечового поясу виконують компенсаторні рухи щодо м'язів нижньої частини тіла. При скандинавській ходьбі названі м'язи верхньої частини тіла розвивають додаткові зусилля, створені задля просування тіла вперед. При скандинавській ходьбі організм людини споживає енергії приблизно в півтора рази більше, ніж при звичайній ходьбі, якщо енерговитрати при вправах зіставляти на тих самих швидкостях пересування у однаково підготовлених осіб. При скандинавській ходьбі активується близько 90 % всіх м'язів тіла. Підтримуючи м'язи в активному стані, стимулюючи розвиток плечового поясу, спини та ніг⁹.

⁹ Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 10, 2015. С. 152–155.

Оздоровча ефективність занять скандинавською ходьбою, що відноситься до аеробного тренування дуже висока. Заняття скандинавською ходьбою є ще й корисною тому, що вона впливає на зниження індексу маси тіла. У цьому відношенні скандинавська ходьба значно ефективніша за звичайний біг. Ходьба з палицями тренує почуття рівноваги та координації рухів і, також, є гарним засобом для покращення постави. Скандинавська ходьба в режимі не вище 140 уд/хв забезпечує адаптацію м'язів. Важливим є також, що основним способом збільшення функціональних можливостей опорно-рухового апарату є поступове від заняття до заняття збільшення тривалості вправи на встановленому режимі ЧСС.

Зростання популярності скандинавської ходьби привертає свою увагу тим, що при зовнішній простоті та легкості, вона має помітний оздоровчий ефект. При цьому процес навчання і самі заняття доступні кожній людині, оскільки вміння ходити це абсолютно природна і вроджена властивість для людини. Доступність скандинавської ходьби обумовлена такими факторами:

- природна техніка переміщення;
- доступність людям будь-якого віку, різного рівня фізичної підготовленості та працездатності;
- не потрібне дороге екіпірування та інвентар;
- легкість навчання та самонавчання без інструктора та можливість індивідуального заняття або у групі;
- заняття проводяться в будь-якому доступному місці в будь-яку погоду та пору року.

Кожен, хто займається скандинавською ходьбою має можливість індивідуально, вибирати для себе найбільш підходящий темп, ширину кроку, маршрут, тривалість часу прогулянки і частоту перерв. При скандинавській ходьбі допускається спиратися на палиці та відпочивати, це для тих, хто ще не зовсім фізично тренований. Скандинавська ходьба впливає на різні аспекти здоров'я людини. В сучасних умовах навчання студентської молоді збереження і зміцнення здоров'я потрібно розглядати в декількох аспектах: з емоціонального та фізичного. На сьогоднішній день студентська молодь стикається з великим навантаженням з однієї сторони це інформаційне навантаження, з іншої емоційне. І не всі в змозі поєднати всі ці, тому необхідно вміти переключатися і давати негативним емоціям, таким як стрес, страх, роздратованість замінити на позитивні аспекти робочого дня. Такими можуть бути заняття на свіжому повітрі фізичною руховою активністю, перегляд

улюбленого відеофільму або прослуховування активних пісень. Але можуть бути і інші варіанти, а навіть можна декілька видів своїх занять об'єднати наприклад займатися скандинавською ходьбою і під ритми кожного свого шагу слухати улюблені пісні. Скандинавська ходьба є ефективним засобом рухової активності у будь-якому віці. Вона практично не має протипоказань для здоров'я, тому може застосовуватися на заняттях зі студентами в процесі навчальної дисципліни фізичного виховання. У закладах вищої освіти головною метою фізичного виховання є розвиток здорової працездатної молоді. Для цієї мети в структурі навчального процесу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» повинні постійно мотивувати студентську молодь до занять руховою активністю, що дасть можливість підвищувати свій фізичний стан. Введення нових форм, методів, засобів занять в поєднанні традиційних і інноваційних технологій дасть можливість розвивати інтерес у студентській молоді до занять фізичним виховання. Тому питання введення скандинавської ходьби до навчального процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є важливим та актуальним. Для введення скандинавської ходьби в навчальний процес фізичного виховання було розглянуто її вплив на працездатність студентів і розроблена програма занять із застосуванням скандинавської ходьби.

Програма спрямована на оволодіння основ техніки пересування зі скандинавським палками та на підтримання і розвиток фізичної працездатності студентської молоді. Програма розроблена опираючись на рекомендації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та стратегії Міністерства молоді та спорту України розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, в якій у IV векторі говориться про підвищення рівня фізичної активності та пропаганду здорового способу життя.

Програма направлена на оздоровлення здобувачів, підвищення фізичної працездатності та пропаганду здорового способу життя.

Програма занять зі скандинавської ходьби складається з теоретичного та практичного блоку. Кожний блок має свої форми проведення занять:

Теоретичний блок – відвідування лекцій, конференцій о впливі скандинавської ходьби на організм людини та важливістю занять руховою активністю, перегляд відеопрезентацій про основи технічних елементів скандинавської ходьби.

Практичний блок – практичні заняття та контрольні змагання зі скандинавської ходьби.

Головне завдання програми полягає в підготовці фізично та гармонійно розвиненого, духовно-здорового, соціально-активного та спроможного до майбутньої професії здобувача.

Основними завданнями занять зі скандинавської ходьби є:

- Навчання основним технічним елементам пересування зі скандинавськими палками;
- Розвиток координаційних здібностей, рівня витривалості та працездатності студентів;
- Формування навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності та самоконтролю свого фізичного стану;
- Формування базових валеологічних знань та культурних цінностей фізичного виховання в житті кожного студента;
- Формування навичок фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- Формування розуміння значимості систематичних занять фізичним вихованням на свіжому повітрі, які сприяють поліпшенню функції зовнішнього дихання.
- Виховання усвідомлення важливості регулярної рухової активності, режиму праці і відпочинку, занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти.

При плануванні проведення занять зі студентами скандинавською ходьбою викладачі застосовують два способи: індивідуальний та груповий.

Під час індивідуального заняття – оздоровчий процес здійснюється самостійно, з можливим періодично викладацьким контролем та корекцією фізичного навантаження.

При використанні групового способу – у колективі однорідної за фізичними показниками групи студентів під керівництвом та наглядом викладача.

Під час занять із скандинавської ходьби необхідно враховувати методичні засади, притаманні організації будь-яких занять фізичним вихованням:

1. Адекватність фізичних навантажень можливостям студентів. Цей принцип передбачає диференційоване навантаження, індивідуальний підхід.

2. Облік обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Досягти кращих результатів оздоровлення можливо не збільшенням

навантажень, а порівнянням потужності навантажень із можливостями організму.

3. Обмеження фізичного навантаження за несприятливих метеорологічних і кліматичних умов, тобто. надмірне зниження температури повітря, збільшення сили та поривів вітру, наявність опадів.

4. Проведення дозованої оздоровчої скандинавської ходьби у найбільш сприятливий час доби.

5. Короткочасні («шікові») інтенсивні навантаження під час занять можуть досягати 75–90 % максимальною частотою серцевих скорочень лише для осіб, які працюють на занятті в тренувальному режимі.

6. Тривалі («фонові») навантаження можуть виконуватися за частоти серцевих скорочень 50–65 % від максимальної частоти серцевих скорочень усім трьох режимах занять.

7. Через збільшення кута підйому на окремих ділянках маршруту ходьба в одному і тому ж темпі може викликати різну реакцію організму у відповідь через рівень збільшення енерговитрат, тому необхідно це враховувати і передбачити при складанні маршруту.

8. Для кожного, хто займається під час занять, кількість короткочасних зупинок для відпочинку визначається індивідуально залежно від суб'єктивного сприйняття навантаження.

Для занять скандинавської ходьбою важливим аспектом є необхідний інвентар. Правильно підібране обладнання дозволить повністю насолодитися процесом оздоровлення та вдосконалення, коли як неякісний, чи неправильний інвентар можуть повністю спотворити відчуття від процесу рухової активності.

При заняттях скандинавською ходьбою існує цілий набір не тільки стандартного інвентарю, без якого заняття не відбудеться (наприклад палиці), але й ряд додаткових дрібниць або гаджетів, які дозволять удосконалити тренувальну методику, або, при неправильному підході, обтяжити того, хто займається.

Одяг.

Вибір одягу для занять скандинавською ходьбою необхідно враховувати багато факторів:

- Кліматична зона перебування;
- Особливості погодних умов;
- Можливості раптової зміни погоди;
- Особливості маршруту;
- Індивідуальні переваги та потреби в одязі;

Види палиць.

Палиці бувають двох видів:

- з фіксованою довжиною;
- телескопічні (тобто з кількома висувними елементами).

Телескопічні палиці для скандинавської ходьби можуть бути двома, або трисекційними. Двосекційні, як правило, легші за трисекційні за рахунок використання трубок меншого діаметра. Вони мають кріплення для фіксації рук. На кожній рукоятці палиці знаходиться спеціальна ручна петля-рукавичка, регулюючи яку можна підігнати захоплення саме під вашу руку. Важливо підібрати правильну довжину. Використання палиць неправильної довжини може спровокувати надмірне навантаження на коліна, щиколотку та спину.

Для підбору палиць застосовують такі критерії:

Рукоятка повинна бути зручною і не натирати голу кисть руки.

– Ремінець (темляк) типу «капкан» щільно підтримує руку, щоб не треба було стискати рукоятку, палиця повинна рухатися. Хороший ремінець рівномірно розподіляє тиск руки і не перешкоджає кровообігу кисті.

– Палиця повинна бути легкою та міцною.

– Твердосплавний шип на кінці палиці додає безпеки та терміну служби, а гумовий наконечник пом'якшує удари при русі по асфальту.

Довжина палиці підбирається за формулами, залежно від підготовки ходока.

Для студентів з невисоким темпом ходьби або тих, хто відновлюється після захворювання, травми, переважна наступна формула: зростання людини $\times 0,66$. Наприклад: зріст 171 см $\times 0,66 = 112,86$ (можна використовувати палиці 110 см).

Для фізично підготовлених людей з більш високим рівнем фізичної працездатності, любителів ходьби середньої інтенсивності підходить формула: зростання людини $\times 0,68$. Наприклад: зріст 171 см $\times 0,68 = 116,28$ (можна використовувати палиці 115 см).

Для спортсменів, любителів швидкого темпу ходьби підійдуть палиці, довжина яких розраховується за формулою: зростання людини $\times 0,70$. Наприклад: зріст 171 см $\times 0,70 = 119,7$ (можна використовувати палиці 120 см).

Також можна перевірити довжину палиць, притиснувши зігнуту в лікті руку з палицею до тулуба. Кут у лікті повинен вийти

прямим – 90 градусів. Телескопічні палиці дозволяють точно підібрати довжину палиці відповідно до зростання людини.

Найчастіше для вибору довжини палиці використовується форму: зростання людини в см $\times 0,66$.

Скандинавська ходьба є технічним видом фізичної активності. На початковій стадії навчання техніці ходьби з палицями необхідно розбити технічний прийом частинами і розучувати кожну окремо. Слід не поспішати, терпляче опрацьовувати рухи, доводячи їх до досконалості.

Існують методики навчання техніки скандинавської ходьби. У дослідженні було розглянуто та проаналізовано методику навчання Доктора Альбрето Дзанелатто, Президента асоціації «Нові стежки», Італія.

Фахівець стверджує, що скандинавська ходьба не зводиться до простої прогулянки з палицями, з його слів це було б дуже сильне спрощення. Обов'язковими елементами, які повинні контролюватись під час ходьби, є: постава, положення корпусу та правильна техніка. Ця дисципліна побудована на цих трьох положеннях. Уміння відчувати і контролювати центральне положення тазу під час скандинавської ходьби дозволяє розташовувати хребет так, щоб його природні вигини при русі поверталися у вихідне положення. Для того, щоб перевірити правильність положення тіла, можна прикласти палицю до хребта таким чином, щоб вона одночасно стосувалася 3-х точок (потилиці, спини у верхній та нижній частині). Згинаючи коліна, виконати нахил уперед і простежити, щоб палиця продовжувала стикатися з тілом у всіх трьох точках.

При правильній поставі будь-який рух суглобів (згинання, розгинання, повороти) полегшується. Уміння підтримувати правильне положення центральної частини тіла та контролювати його під час занять скандинавською ходьбою уможливило витяг з цього виду фізичної діяльності максимум користі.

Енергійні рухи руками створюють ритм ходьби. Вони розвертають торс у бік протилежної опорної ноги. Тулуб при цьому залишається у прямому положенні та з невеликим нахилом уперед.

Руки виконують рухи вперед-назад, палиця підтримується темляком, долоні починають розкриватися в той момент, як палиця стосується землі.

Коли верхня кінцівка рухається вперед, вона повинна напружуватися, ліктьовий суглоб розслаблений. Для того, щоб рука

повністю розпрямилася, необхідно при русі її назад викидати за лінію таза.

Палиця, викинута із зусиллям назад, повинна піднятися над землею і, як бумеранг, повернутися в початкове положення, щоб знову була можливість на неї спертися. Слід уникати бічних та обертальних рухів руками.

При ходьбі слід стежити за постановкою стоп. Вони повинні бути паралельними та направлені носками вперед. Разом з плечами лопатки опущені вниз, підборіддя трохи підняте, погляд спрямований вперед.

Таким чином, автор відзначає основні моменти, на які слід звернути увагу при заняттях скандинавською ходьбою: корпус злегка нахилений уперед, поворот тулуба, рука має бути випрямлена, долоня розкрита, погляд спрямований вперед, лікоть зігнутий, поворот таза, палиця по діагоналі, природна довжина кроку.

Основи техніки скандинавської ходьби розробив Марко Кантанев. Вони включають правила пересування ходьби з палицями та характеристики при правильній ходьбі з палицями.

Правила правильної ходьби:

1. При невимушеному шаговому процесі стопа опускається в горизонтальному положенні.

2. Крок закінчується поштовхом від подушечки стопи.

3. Чим швидше рух рук – тим швидше швидкість кроку.

4. При правильній поставі корпус спрямований уперед.

5. Поворот тазом та плечима реалізує можливість закінчити рух нижніми та верхніми кінцівками по правильній траєкторії.

6. Правильна ходьба ґрунтується на невимушеності рухів.

Марко Кантанев обґрунтував суттєві характеристики при правильній ходьбі з палицями:

– більш старанна робота рук і довші кроки при ходьбі з палицями, при трохи нахиленому вперед тілом;

– для забезпечення максимально вільної та широкої роботи рук та ніг, палиці необхідно ставити попереду навскіс під невеликим кутом;

– при порівнянні звичайної ходьби зі скандинавською, більш довгий крок при скандинавській, сприяє хорошій круговій рухливості тазобедrenих суглобів.

Особливості руху рук:

- рука, з винесеною вперед палицею, характеризує напрямок руху;
- при правильному положенні, не потрібно стискати ручку палиці;
- при відштовхуванні необхідно злегка відкрити долоню і спираючись зап'ястям на темляк, завершити відштовхування.

Особливості руху ніг:

- ефективна рухливість кульшових суглобів забезпечується правильним довгим та впевненим кроком;
- рекомендується під час скандинавської ходьби виконувати довші кроки, ніж за звичайної ходьби;
- крок починати всією ступнею і завершувати його з опорою на подушечки стопи.

Особливості руху тіла:

Необхідно звернути увагу на різноманітну роботу рук та ніг при пересуванні. Робота всіх м'язів рук і ніг, що виникає при такому русі, позитивно впливає на зміцнення і випрямлення хребта, сприяє підтриманню в тонусі м'язи спини і живота.

Особливості техніки підйому:

Під час ходьби тіло при підйомі має бути нахилене вперед більше, ніж на рівній поверхні. Необхідно працювати руками активніше, а амплітуда кроку має стати коротшою. При підйомі напруга в м'язах стегон та сідниць стає сильнішою. Енергійна робота палицями дозволяє подовжити крок під час підйому. Поштовх палицями переноситься навантаження з ніг на верхню частину тіла. Для того щоб покращити техніку ходьби у новачків рекомендується проводити заняття на місцевості, де є підйом, саме в цьому випадку краще відбувається розуміння роботи рук.

Особливості техніки спуску:

При спуску з пагорба кроки мають бути коротшими, відповідно центр тяжіння теж опускається нижче, ніж за звичайної ходьби. Ноги ледь зігнуті в колінних суглобах і випрямляються протягом усього спуску. Вагу необхідно розподілити між місцем, куди ставиться палиця, та п'ятою. Чим більше буде упор на палиці, тим меншою буде вага на протилежну частину тіла. Гальмувати необхідно ногами, при цьому трохи відхиляючись назад. Не виносити вперед нижню частину палиць. Відштовхуватися

палицями при спуску потрібно спокійніше, ніж під час руху на підйомі чи рівній поверхні, тобто без зусиль¹⁰.

При розробці програми були задіяні дидактичні принципи педагогіки.

Планування занять із скандинавської ходьби здійснюється під керівництвом викладача з фізичного виховання.

Знання теоретичних основ, методична допомога та консультації викладача – запорука того, що практичні заняття надаватимуть студенту лише позитивний вплив. Особливо важливо при плануванні занять керуватися основними дидактичними принципами, дотримання яких є обов'язковим для запобігання негативному впливу занять фізичним вихованням. Це такі принципи:

1. Принцип систематичності полягає в регулярності та безперервності занять, у варіативності навантажень, раціональному чергуванні фізичних навантажень та відпочинку, повторності впливів.

2. Принцип поступовості та доступності означає перехід від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, необхідність враховувати фізичну підготовленість тих, хто займається, і адекватність навантаження на їх організм.

3. Принцип свідомості та активності передбачає, що займаються повинні ясно уявляти цілі, завдання та значення проведених занять, тобто обдуманно ставитися до виконуваної роботи.

Заняття обов'язково повинні мати оздоровчу, розвиваючу та виховну спрямованість.

При плануванні практичних занять необхідно також враховувати деякі об'єктивні фактори:

- прикладні фізичні, спеціальні та психічні якості, які забезпечать успіх у навчальній та професійній діяльності;

- рівень індивідуальної фізичної та функціональної підготовленості студентів, їх розвиток, стан здоров'я, наявність лікарського допуску до практичних занять;

- мотиви, що спонукають студентів до практичних занять.

В програму також були включені правила техніки безпеки та охорони праці для занять скандинавської ходьби. Техніка безпеки та охорона праці під час проведення практичних занять по скандинавській ходьбі.

¹⁰ Марко Кантанева. История скандинавской ходьбы [электронный ресурс]. URL: <https://www.go2walk.ru/2016/nordic-walking-history/>

До занять зі скандинавської ходьби допускаються студенти, які пройшли інструктаж з охорони праці, медичний огляд та не мають протипоказань за станом здоров'я.

При проведенні занять з скандинавської ходьби необхідно дотримуватись правил поведінки, розкладу навчальних занять, встановлені режими занять та відпочинку, правила особистої гігієни.

Під час занять зі скандинавської ходьби у навчаючих можливе отримання таких небезпечних ушкоджень:

- обмороження при проведенні занять при вітрі понад 1,5–2,0 м/с та при температурі повітря нижче -16°C ;

- травми під час використання взуття, не призначеного для активної ходьби;

- травми під час падіння під час ходьби по слизькій поверхні. Тому при проведенні занять із скандинавської ходьби обов'язково має бути медична аптечка з набором необхідних медикаментів та перев'язувальних засобів для надання першої допомоги при травмах та обмороженні.

Вимоги безпеки перед початком занять:

- Одягти легкий, теплий одяг, що не стискає рухів, у зимовий час – вовняні шкарпетки та рукавички або рукавиці.

- Перевірити справність палиць для ходьби та підігнати висоту палиць до свого зростання.

- При пересуванні до місця проведення занять та назад студенти повинні нести палиці для ходьби наконечником донизу.

- Перевірити підготовленість траси, відсутність у місці проведення занять небезпек, які можуть призвести до травмування.

Вимоги безпеки під час занять:

- Дотримуватися інтервалу 2-2,5 м при русі з палицями по трасі.

- При спуску з гори не виставляти наперед наконечниками палиці для ходьби.

- Після спуску з гори не зупинятися біля підніжжя гори, щоб уникнути зіткнень з іншими учнями.

- Під час виконання вправ з палицями для ходьби палиці складаються наконечниками назустріч один одному таким чином, щоб виступали рукоятки палиць, а не наконечники.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях під час занять:

- При поломці, псуванні або несправності палиць для ходьби та неможливості полагодити їх у дорозі необхідно припинити заняття,

повідомити про те, що сталося викладачеві та з його дозволу рухатися до місця розташування навчального закладу.

– За перших ознак обмороження, а також за поганого самопочуття негайно повідомити про це викладача.

– При отриманні травми негайно надати першу допомогу потерпілому, за необхідності відправити його до найближчого лікувального закладу та повідомити про це адміністрацію навчального закладу.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

– Перевірити за списком наявність учнів.

– Прибрати у відведене для зберігання місце палиці для ходьби. Ті, хто порушив інструкцію з техніки безпеки та охорони праці, притягуються до адміністративної відповідальності і з усіма студентами проводиться позаплановий інструктаж.

Основні завдання проведення практичних занять зі скандинавської ходьби наступні: підвищення рівня працездатності, зміцнення здоров'я, зміцнення загальної фізичної підготовленості та загартовування організму, розвиток фізичних якостей, вивчення техніки пересування з палицями, тактична та теоретична підготовка, формування сталого інтересу до систематичних занять зі скандинавської ходьби.

Структура програми:

Мета програми – підвищити рівень працездатності студентів та оволодіння знаннями застосування скандинавської ходьби як засобу рухової активності.

Загальна компетенція що формуються у студентів – використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програма розрахована на один навчальний семестр. Для студентів Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» в процесі навчальної дисципліни фізичне виховання. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1,5–2 години, де студент займається з викладачем, а 28 годин відводиться на теоретичну обізнаність студентів з теми скандинавської ходьби. Практичним заняттям відводиться 64 години, при навчальному семестрі 16 тижнів.

Найкращий час для тренувальних занять – перша половина дня. Заняття повинні мати комплексний характер, сприяти розвитку прикладних фізичних якостей, підвищувати загальну працездатність організму та зміцнювати здоров'я студентів. Для того, щоб фізичне

навантаження було для студента оптимальним, необхідно планувати заняття з урахуванням рівня його фізичної підготовленості, специфічності попереднього навантаження, швидкості відновлення. Заняття складаються з підготовчої, основної та заключної частин.

Підготовча частина – видача палиць, вихід на вулицю, перевірка явки студентів та їх готовності до заняття. Оголошення теми заняття, цілей та завдань. Інструктаж з вимог безпеки під час проведення практичного заняття. Навчання порядку шикування з палицями, шикування в колону, в шеренгу (розрахунок на раз, два, три), дотримання інтервалу. Загально-розвиваючі вправи зі скандинавськими палицями для підготовки організму функціонально до фізично-рухової роботи.

Основна частина заняття – навчання та закріплення техніці пересування скандинавською ходьбою. Пересування скандинавською ходьбою.

Заключна частина – поступове приведення організму в спокійний стан: вправи на розтягування та відновлення м'язів, вправи на гнучкість. Здача інвентарю. Шикування групи, підбиття підсумків. Домашнє завдання (імітація руху ніг та рук, перегляд презентацій, відеороликів).

У процесі занять рекомендується педагогічний контроль, що застосовується для поточного, змагального контролю та самоконтроль. Проводяться педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування на основі контрольних нормативів. Самоконтроль здійснюється за частотою пульсу, загальним самопочуттям.

Навантаження в програмі розраховане на поступове збільшення. З 1 по 8 тиждень, заняття проводили в підготовчому режимі, в повільному темпі в діапазоні 50-60% в максимальному рівні ЧСС. ЧСС в покої не перевищує 90 ударів в хвилину. Направлення занять було на оволодіння технікою пересування зі скандинавськими палками та вивчення комплексів вправ зі скандинавськими палицями для розминки перед основною частиною занять.

Заняття 9–12 тижнів в тренувальному режимі, з направленням на підвищення рівня фізичної працездатності, а також підвищення фізичних навантажень на організм студентів за рахунок збільшення часу продовження занять та підвищення ритм ходьби. В цьому режимі функціональні показники ЧСС у студентів не повинні перевищувати 80 ударів в хвилину у покої.

Заняття 13–16 тижня проходять у спортивному режимі, який найбільш виражений по тривалості та інтенсивності навантажень та

тренувальному ефекті на організм студентів. У цьому режимі допускається застосування короточасних прискорень з навантаженням 75–80 % порогового рівня ЧСС. Ходьба в спортивному режимі допускається для студентів, у яких ЧСС до занять у спокої становила від 60 до 80 ударів за 1 хвилину. Студенти, які не відповідали таким показникам займалися в іншому режимі.

Відсоткове відношення теоретичної частини програми до практичної графічно зображено на рис. 1.

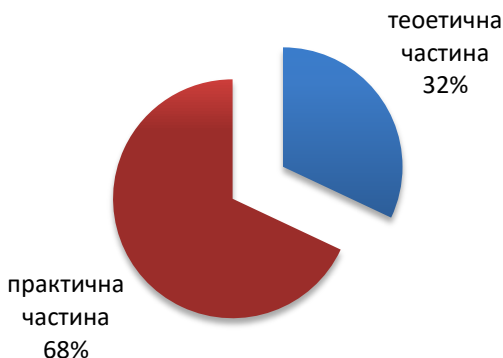


Рис. 1. Відсоткове відношення частин програми

2. Аналіз методів та дослідження впливу скандинавської ходьби на рівень фізичної працездатності студентів факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХП»

Скандинавська ходьба – як вид фітнесу і самостійний вид спорту. Скандинавська ходьба привертає увагу своєю доступністю та простотою рухів. На думку авторів Міцкевич Н. І.¹¹, Атаманюк С. І., Кириченко О. В.¹² впровадження скандинавської

¹¹ Міцкевич Н. І. Доцільність впровадження скандинавської ходьби як виду рухової активності серед студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт: проблеми дослідження, пропозиції : XXXIV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Київ, 2021. URL: <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/6213>

¹² Атаманюк, С. І., Кириченко, О. В. Рухова активність студенток закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою. *Вісник чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки.* № 152 (2), 2018.С 3–7.

ходьби як види рухової активності студентів дозволить підвищити мотивацію до занять фізичним вихованням та підвищити рівень фізичної працездатності. Метою дослідницької роботи є вивчення впливу занять скандинавською ходьбою на рівень фізичної працездатності студенток-дівчат факультету соціально-гуманітарних технологій 1 курсу. Дослідження проводилось на базі кафедри фізичного виховання НТУ «ХП». У дослідженні взяли участь 85 дівчат гуманітарних спеціальностей: «Психологія» 30 студенток, «Філологія» 40 студенток, «Соціологія» 15 студенток.

Розподіл студенток по спеціальностям у відсотках представлено на рис. 2.

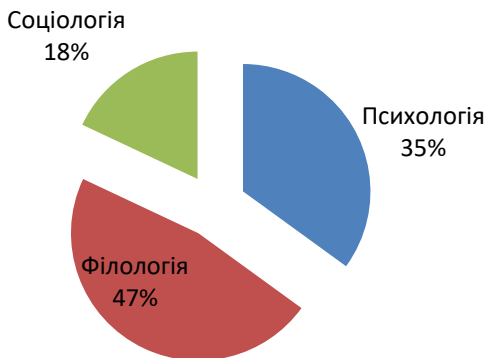


Рис. 2. Відсоткове співвідношення студенток гуманітарних спеціальностей

У процесі організації дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури, контрольне тестування та математична обробка даних.

Для обробки результатів та перерахуванню їх у бальну систему оцінювання, для виставлення оцінки була розроблена шкала оцінки рівня фізичної працездатності студенток таблиця 1.

Таблиця 1.

Шкала оцінки рівня фізичної працездатності студенток

Вік, стать	Рівень фізичної працездатності	Оцінка рівня фізичної працездатності	
		За бальною системою	За системою ЕКТС
Дівчата 17-18 років	Високий	90–100	А
	Вище за середній	82–89	В
	Середній	75–81	С
	Нижче за середній	64–74	Д
	Низький	63 та нижче	Е

На початку навчального семестру для визначення рівня фізичної працездатності у дослідженні використовували пробу Руф'є-Діксона. Визначення рівня фізичної працездатності з використанням цієї проби передбачало визначення у студенток величини частоти серцевих скорочень (ЧСС, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$) в стані відносного спокою (ЧСС1, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$), після 30 присідань за 45 секунд (ЧСС2, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$) та після однієї хвилини відновлення (ЧСС3, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$).

На підставі отриманих даних розраховувався індекс Руф'є або індекс працездатності (ІР) за наступною формулою:

$$\text{ІР} = (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) / 10.$$

Якісна оцінка рівня фізичної працездатності проводилася за наступною шкалою:

ІР ≤ 3 , рівень фізичної працездатності високий;

ІР 4-6, рівень фізичної працездатності вище за середній;

ІР 7-10, рівень фізичної працездатності середній;

ІР 11-15, рівень фізичної працездатності нижче за середній;

ІР > 15 , рівень фізичної працездатності низький¹³.

Аналізуючи результати індекса Руф'є, був визначений рівень фізичної працездатності: високий рівень 12 студенток (14 %), вище середнього – 16 студенток (19 %), середній рівень – 26 студенток (31 %), нижче середнього – 17 студенток (20 %), низький рівень показали 14 студенток (16 %). Відсоткове відношення виконання тестування на визначення рівня фізичної працездатності від загальної кількості студенток можна побачити на рис. 3.

¹³ Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 223 с.

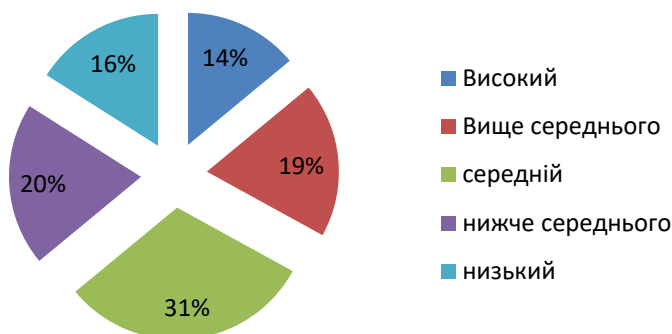


Рис. 3. Показники рівня фізичної працездатності студенток факультету соціально-гуманітарних технологій

Згідно з даними оцінки рівня фізичної працездатності студенток, на оцінку А тест виконали 12 студенток (14 %), оцінку В – 16 студенток (19 %), оцінка С – 26 студенток (31 %), оцінка Д – 17 студенток (20 %), оцінка Е – 14 студенток (16 %).

Аналізуючи результати студенток по спеціальностям можна побачити такі результати, у студенток спеціальності «Психологія» 30 студенток: високий рівень 3 студенток (10 %), вище середнього – 5 студенток (17 %), середній рівень – 11 студенток (36%), нижче середнього – 6 студенток (20 %), низький рівень показали 5 студенток (17 %). Студентки спеціальності «Філологія» 40 студенток: високий рівень 8 студенток (20 %), вище середнього – 5 студенток (12 %), середній рівень – 12 студенток (30 %), нижче середнього – 8 студенток (20 %), низький рівень показали 7 студенток (18 %). Студентки спеціальності «Соціологія» 15 студенток мали такі результати: високий рівень 1 студентка (6 %), вище середнього – 6 студенток (40 %), середній рівень – 3 студентки (20 %), нижче середнього – 3 студентки (20 %), низький рівень показали 2 студентки (14 %).

Відсоткові показники рівня фізичної працездатності студенток за спеціальностями можна побачити на рис. 4.

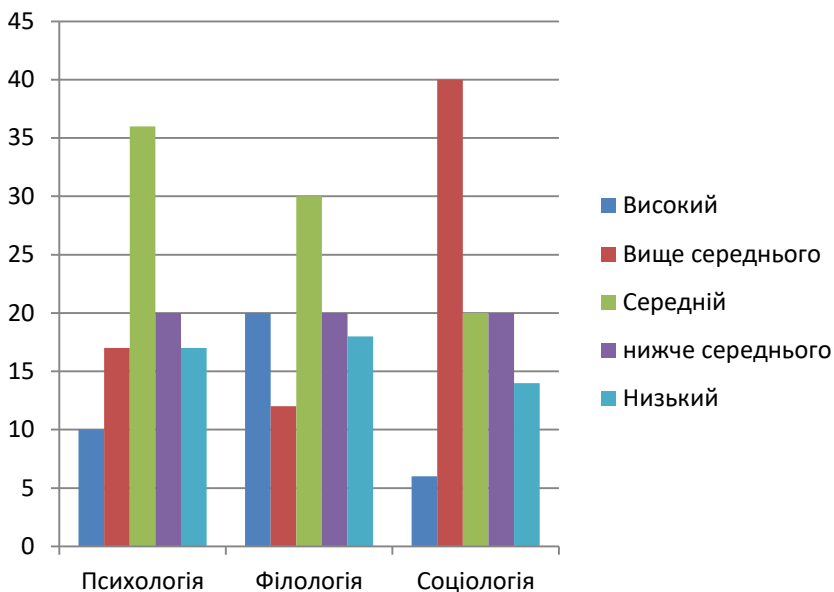


Рис. 4. Відсоткові показники рівня фізичної працездатності студенток за спеціальностями

На рисунку 4 можна побачити, що найбільший відсоток у високому рівні показали студентки спеціальності «Психологія», найменший відсоток у студентів соціологія, найбільший відсоток студентів, які набрали рівень вище середнього у студенток спеціальності «Соціологія», найменший у студентів спеціальності «Філологія». Найбільший відсоток студентів, які набрали середній рівень, це студенти спеціальності «Психологія», найменший «Соціологія». Рівень нижче середнього по відсотковій кількості спеціальності на однаковому рівні. Низький рівень найбільше студентів набрали на спеціальності «Філологія», але не далекі результати і у інших спеціальностей. Для підвищення рівня фізичної працездатності студенти цілий семестр займалися скандинавською ходьбою. І в кінці першого навчального семестру після навчання на програмі скандинавська ходьба було проведено повторне тестування та визначення рівня фізичної працездатності.

Аналізуючи повторні результати індекса Руф'є, був визначений рівень фізичної працездатності: високий рівень 14 студенток (16 %),

вище середнього – 19 студенток (22 %), середній рівень – 40 студенток (47 %), нижче середнього – 7 студенток (8 %), низький рівень показали 5 студенток (6 %). Відсоткове відношення виконання тестування на визначення рівня фізичної працездатності від загальної кількості студенток можна побачити на рис. 5.

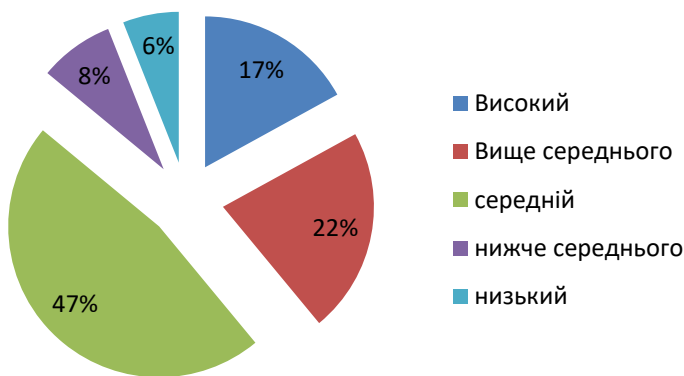


Рис. 5. Відсоткові показники повторного тестування рівня фізичної працездатності студенток факультету соціально-гуманітарних технологій

Згідно з даними оцінки рівня фізичної працездатності студенток, на оцінку А тест виконали 14 студенток (17 %), оцінку В – 19 студенток (22 %), оцінка С – 40 студенток (47 %), оцінка Д – 7 студенток (8 %), оцінка Е – 5 студенток (6 %).

Аналізуючи результати студенток по спеціальностям можна побачити такі результати, у студенток спеціальності «Психологія» 30 студенток: високий рівень 3 студенток (10 %), вище середнього – 6 студенток (20 %), середній рівень – 16 студенток (53 %), нижче середнього – 3 студенток (10 %), низький рівень показали 2 студенток (7 %).

Студентки спеціальності «Філологія» 40 студенток: високий рівень 9 студенток (22 %), вище середнього – 7 студенток (17 %), середній рівень – 19 студенток (48%), нижче середнього – 3 студенток (8 %), низький рівень показали 2 студенток (5 %).

Студентки спеціальності «Соціологія» 15 студенток мали такі результати: високий рівень 2 студентка (14 %), вище середнього – 6 студенток (40 %), середній рівень – 5 студенток (34 %), нижче середнього – 1 студентка (6%), низький рівень показали 1 студентка (6 %).

Відсоткові показники повторного тестування рівня фізичної працездатності студенток за спеціальностями можна побачити на рисунку 6.

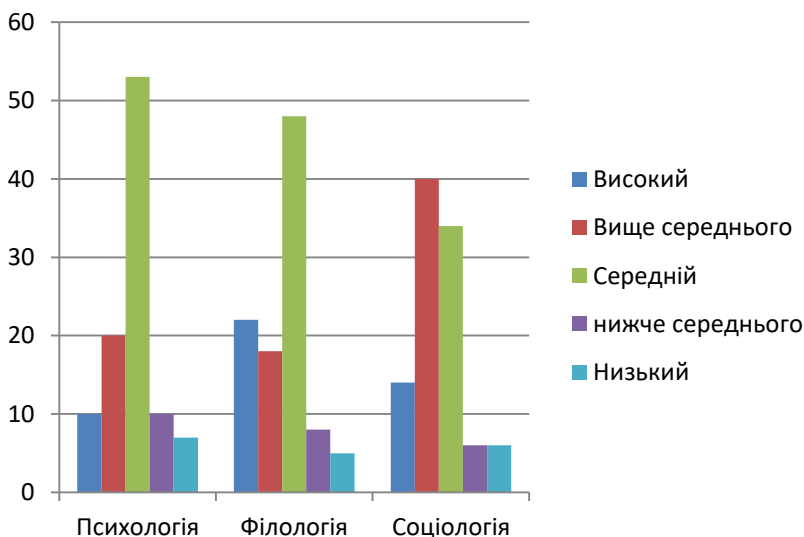


Рис. 6. Відсоткові показники рівня фізичної працездатності студенток за спеціальностями

На рисунку 6 можна побачити, що найбільший відсоток у високому рівні показали студентки спеціальності «Філологія», найменший відсоток у студентів психологія, найбільший відсоток студентів, які набрали рівень вище середнього у студенток спеціальності «Соціологія», найменший у студентів спеціальності «Філологія». Найбільший відсоток студентів, які набрали середній рівень, це студенти спеціальності «Психологія», найменший «Соціологія». Рівень нижче середнього та низький по відсотковій кількості спеціальності приблизно на однаковому рівні. Після занять скандинавською ходьбою можна відмітити, що у студенток

підвищились показники рівня фізичної працездатності. Динаміку рівня фізичної працездатності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Динаміка рівня фізичної працездатності студенток факультету соціально-гуманітарних технологій

	Високий рівень	Вище середнього	Середній рівень	Нижче середнього	Низький рівень
Первинне тестування	14 %	19 %	31 %	20 %	16 %
Повторне тестування	17 %	22 %	47 %	8 %	6 %

З таблиці 2 видно, що найбільш студенток покращили свій рівень фізичної працездатності з низького і нижче середнього виконавши тестування на середній рівень. Графічно це зображено на рисунку 7.

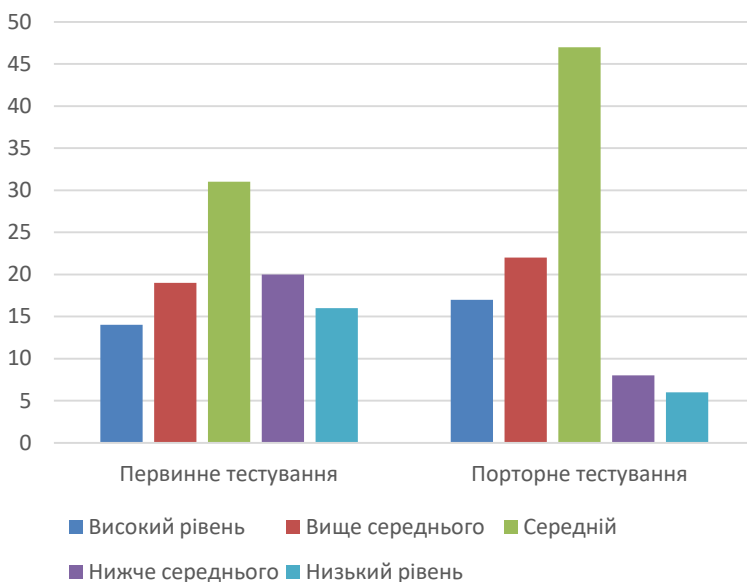


Рис. 7. Динаміка відсоткових показників рівня фізичної працездатності студенток факультету соціально-гуманітарних технологій

Також серед студенток було проведено анкетування на визначення інтересу до скандинавської ходьби. Результат показав, що 85 % студенток до занять скандинавською ходьбою вважали це заняття для більш вікової групи. Після проходження програми 96 % студентів схвалюють введення скандинавської ходьби до навчального процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти. 76 % респондентів зазначили, що їм цікаво дізнаватись теоретичні факти розвитку скандинавської ходьби та її вплив на організм людини. Також було питання чи допомагала Вам скандинавська ходьба з психологічного аспекту, 67 % студенток відповіли, що «Так» прогулянки з палками на свіжому повітрі відволікали від стресів та інформаційного навчального навантаження. На питання «Чи хотіли б студентки і далі удосконалювати свої технічні навички в скандинавській ходьбі?» так відповіли 61 % студенток, 14 відповіли ні, 25 % відповіли можливо, такий відсоток каже що з цими студентами ще потрібно працювати як з інформаційної сторони, так і з практичної. Пропагувати здоровий образ життя – засобами скандинавської ходьби. Ще одним з питань було «Чи бажали б Ви брати участь у змаганнях зі скандинавської ходьби серед студентів» так відповіли 57 % студенток, 36 % студенток відповіли, що скоріш за все так, і 7 % студенток вважають, що ні, змагання їм не цікаві.

Аналізуючи результати анкетування можна прослідкувати відчутний інтерес у студенток до занять скандинавської ходьби, тому актуальним питанням є введення скандинавської ходьби в навчальний процес фізичного виховання у вищому навчальному закладі НТУ «ХП».

ВИСНОВКИ

Аналіз проведених досліджень дає можливість стверджувати про позитивний вплив скандинавської ходьби на фізичну працездатність студенток та введення скандинавської ходьби як окремої секції для занять руховою активністю в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. Розглядаючи заняття скандинавської ходьбою можна визначити вплив на окремі аспекти студентської молоді: позитивний вплив на психологічний та емоційний стан студентів, покращення фізичної форми та працездатності, збільшення мотивації до занять руховою активністю. Для більш детального вивчення впливу скандинавської ходьби потрібне

вивчити всі складові фізичного розвитку студента. Підібравши кожному студенту своє навантаження та свій ритм виконання вправ студент буде мати комфортні йому умови при заняттях, що дасть змогу підвищити свою працездатність та бути конкурентоспроможним фахівцем в своїй галузі.

АНОТАЦІЯ

У роботі проаналізовано основні теоретичні аспекти організації скандинавської ходьби в навчальному процесі вищого навчального закладу. Визначено початковий рівень фізичної працездатності студенток соціально-гуманітарного факультету. Заняття скандинавською ходьбою розглядались як вид рухової активності для підвищення рівня фізичної працездатності студенток. Підвищення рівня фізичної працездатності є одним з основних задач фізичного виховання у закладах вищої освіти. Актуальність введення нових видів рухової активності в процес фізичного виховання у закладах вищої освіти обумовлена багатьма факторами, і основним є це мотивування студентів до занять фізичним вихованням для підвищення показників фізичного стану.

Запропоновано структуру програми занять зі скандинавської ходьби в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти. Проведено аналіз рівня фізичної працездатності студенток НТУ «ХП» факультету соціально-гуманітарних технологій. Також визначалось питання зацікавленості студенток заняттями скандинавською ходьбою в процесі фізичного виховання.

Література:

1. Гаркуша С.В. Характеристика стану здоров'я сучасної учнівської та студентської молоді в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2013. № 1 (107). С. 33–37
2. Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. № 118 (2), 2014. С. 138–140.
3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2, 2015. С. 44–52.

4. Кудряшова Т. І., Губченко О. О., Бондаренко В. В. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу. *Вісник КРНУ ім. М. Остроградського*. Випуск 1(114), 2019. С. 141–145.

5. Медведєва І. М., Радзівський В. П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. *Вісник чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* (147 (1)). 2017. С. 323–328.

6. Гаврюк С.Н. Скандинавская ходьба: активность, сила, долголетие: теоретическое и практическое пособие. Киев : 2016. 61 с.

7. Кривко А. Скандинавська ходьба: що це, історія, користь, спорядження. 2019. URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/skandinavskaa-hodba-cto-eto-istoria-polza-snarazenie>

8. Українська федерація скандинавської ходьби. URL: <http://unwf.com.ua/dokumenti/>

9. Фурорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 10, 2015. С. 152–155.

10. Марко Канганев. История скандинавской ходьбы. URL: <https://www.go2walk.ru/2016/nordic-walking-history/>

11. Міцкевич Н.І. Доцільність впровадження скандинавської ходьби як виду рухової активності серед студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт: проблеми дослідження, пропозиції* : XXXIV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Київ, 2021. URL: <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/6213>

12. Атаманюк, С. І., Кириченко, О. В. Рухова активність студенток закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою. *Вісник чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки*. № 152 (2), 2018. С. 3–7.

13. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 223 с.

14. Азаренкова Л.Л. Вплив скандинавської ходьби на фізичний стан студентів НТУ «ХП». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №5 (85), 2021. С. 69–74.

15. Кашуба В. О., Холодов С. А. Біомеханічні аспекти ходьби дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. № 36, 2020. С. 9–16.

16. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання як визначальний чинник розумової працездатності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 3К (97), 2018. 169 с.

17. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. *Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. № 32, 2019. С. 87–90.

Information about the author:

Azarenkova Liubov Leonidivna,

orcid.org/0000-0002-6648-7355

Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”
2, Kirpychova str., Kharkiv, 61002, Ukraine