

УДК 796.011.1:37.091.212:338.33-23
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-05>

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО УЧАСТІ У ЛИЖНОМУ ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Конох А. П.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4283-9317
konoch105@ukr.net*

Маковецька Н. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-3735-2205
natalia.v.mak@gmail.com*

Конох А. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch25@gmail.com*

Ключові слова: методика,
скандинавська ходьба,
студенти, попередня
підготовка, лижний туризм.

У статті обґрунтовано і висвітлено методику попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби. Результати дослідження засвідчили, що ходьба за своєю фізіологічною дією на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин. Аналіз сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти свідчить про необхідність використовувати програмування з метою цілеспрямованого всебічного розвитку особистості студентів. Для визначення ефективності попередньої підготовки студентів до участі в лижних туристичних походах були проведені дослідження студентів закладів вищої освіти. Сукупність отриманих даних констатувального експерименту (антропометричних даних, фізіологічних, функціонального стану серцево-судинної системи, рівня здоров'я й адаптаційно-резервних можливостей організму, фізичної підготовленості, рівня мотивації) показує, що рівень розвитку і функціонування всіх досліджуваних параметрів відповідає здебільшого рівню розвитку нижче середнього, що підкреслює низьку ефективність або відсутність діючих програм. Розроблена програма попередньої підготовки студентів до участі в лижних туристичних походах передбачала плавне варіювання тренувальних

ефектів скандинавської ходьби залежно від етапу програми (пізнавально-навчального, кондиційного, результативного), включаючи також ігровий стретчинг і різноманітні рухливі та спортивні ігри. Виділені найбільш важливі специфічні якості туристів-лижників, такі як: статична і силова витривалість м'язів спини, здатність проявляти задані силові напруження, координованість рухів рук. Результати педагогічного експерименту показали доцільність застосування експериментальної методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби, що дозволило достовірно покращити показники функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я й адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності. Доведено, що попередня підготовка засобами скандинавської ходьби забезпечила освоєння техніки лижного ходу і прискорила адаптацію до ходьби на лижах під час туристського лижного походу порівняно зі студентами контрольної групи. Студенти експериментальної групи витратили на проходження 93,9 км маршруту лижного туристського походу 22,30 годин, тоді як студенти контрольної групи – 28,10 год. Це менше на 5,40 год, тобто економія – один ходовий день. Результати проведеного експерименту підтверджують ефективність методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби, що може бути рекомендована фахівцям, які готують групи до участі у лижних туристських походах.

SCANDINAVIAN WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS PREPARATION OF STUDENTS FOR PARTICIPATION IN SKIING TOURIST HIKING

Konoch A. P.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4283-9317
konoch105@ukr.net*

Makovetska N. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3735-2205
natalia.v.mak@gmail.com*

Konoch A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch25@gmail.com*

Key words: *methods, Nordic walking, students, preliminary training, ski tourism.*

The article substantiates and highlights the method of preliminary preparation of students for a ski trip using the means of Nordic walking. The results of the study showed that walking by its physiological effect on the body belongs to the effective cyclic aerobic exercises and can be used both to increase motor activity and to correct risk factors for cardiovascular disease, improve respiratory and circulatory function, musculoskeletal apparatus, metabolism. Analysis of the current state of physical culture and health work in higher

education institutions indicates the need to use programming in order to purposefully form a comprehensive development of students' personalities. To determine the effectiveness of the preliminary preparation of students for participation in ski hiking, studies of students of higher education institutions were conducted. The set of data obtained by the observational experiment (anthropometric data, physiological, functional state of the cardiovascular system, level of health and adaptive capacity of the body, physical fitness, level of motivation) shows that the level of development and functioning of all studied parameters corresponds, in the vast majority, below average level of development, which emphasizes the low efficiency or lack of existing programs. The developed program of preliminary preparation of students for participation in ski hiking provided smooth variation of training effects of Nordic walking depending on a stage of the program (cognitive-educational, conditioning, effective), including also game stretching and various mobile and sports games.

The most important specific qualities of skiers are highlighted, namely: static and force endurance of back muscles, ability to show the set force tensions, coordination of hand movements. The results of the pedagogical experiment showed the feasibility of using experimental methods of preliminary preparation of students for hiking with the use of Nordic walking, which significantly improved the functional state of the body (cardio-respiratory system, health and adaptive capacity), physical fitness and psychological attitudes in the form of improving motivation for physical activity. It is proved that the preliminary training by means of Nordic walking ensured the development of skiing techniques and accelerated the adaptation to skiing during a tourist ski trip in comparison with the students of the control group. Students of the experimental group spent for walking 93.9 km of the hiking route 22.30 hours, while students of the control group – 28.10 hours. This is less by 5.40 hours, ie savings – one running day. The results of the experiment confirm the effectiveness of the method of preliminary preparation of students for hiking with the use of Nordic walking, which can be recommended to professionals who prepare groups to participate in hiking.

Постановка проблеми. Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем сучасності. 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. Нові завдання вищої освіти змушують переглянути деякі положення та концептуальні засади організації фізичного виховання у закладі вищої освіти. Концептуальними ідеями формування цінностей фізичної культури у студентської молоді у процесі фізичного виховання є формування гармонійно розвинутої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом. Наукові дослідження і практичний досвід доводять, що двох занять фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я студентів. Необхідно щонайменше 12–14 годин різноманітної рухової активності (гри, ходьби, бігу, ранкової гімнастики, занять 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 нові шляхи мотивації до занять фізичною культурою. Найбільший оздоровчий ефект, на думку вчених (К. Мулик, М. Носко [3] та ін.) дає використання циклічних засобів аеробного спрямування.

У сучасних наукових дослідженнях (А. Косолапов [1], О. Дмитрук, С. Дмитрук [2] та ін.) доведено оздоровчий вплив лижних туристських

походів на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я, але студенти Запорізького краю, де практично відсутні снігові зими, не мають можливості повноцінно підготуватися до лижних туристських походів.

Одним із напрямів підготовчого етапу підготовки до лижних туристських походів має бути скандинавська ходьба, яка за технікою руху, аеробним режимом енергозабезпечення близька до ходьби на лижах. Така попередня технічна і фізична підготовка, по-перше, значно скоротить адаптаційний період студентів до ходьби на лижах під час туристського походу, по-друге, як вважають О. Колотуха, Р. Раєвський та ін., використання різних форм і режимів ходьби як засобу активного відпочинку знижує втому і прискорює процеси відновлення.

Метою статті є висвітлення методики попередньої підготовки студентів закладів вищої освіти до лижного туристського походу засобами скандинавської ходьби та результатів експериментальної перевірки її ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження засвідчили, що ходьба за своєю фізіологічною дією на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.

Розроблена методика попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу ґрунтувалася на власному досвіді інструкторів-викладачів із лижного туризму.

Під час підготовки студентів у тренувальному процесі переважає аеробний режим навантажень (50–65%), що зумовлено специфікою лижних туристських походів. Досить значний відсоток часу, рекомендований для розвитку сили та силової витривалості, пояснюється потребою руху по маршруту із рюкзаками. Застосування фізичних вправ для розвитку швидкості, швидкісної витривалості, спритності та гнучкості викликано необхідністю формування здоров'я й належної загальної фізичної підготовленості. Використання ігрового методу дозволило попередити одноманітність і монотонність запропонованих навантажень і посилити мотиваційний складник розробленої методики завдяки варіюванню темпу та швидкості ходьби.

Вплив скандинавської ходьби на функціональні системи організму студентів зумовлено: рівнем фізичного стану студентів; темпом ходьби (кількістю кроків за хвилину); довжиною дистанції; характером ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу тощо); рельєфом місцевості (згори, вгору, по рівній і не рівній місцевості); метеоумовами (вологістю, атмосферним тиском).

Під час використання скандинавської ходьби як засобу попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу навантаження повинно бути нижчим за поріг анаеробного обміну.

Для отримання тренувального ефекту навантаження за інтенсивністю й обсягом має відповідати рівню фізичного стану студентів: в осіб із низьким і нижче середнього рівнями – нижче порогу анаеробного обміну (ПАНО), із середнім і вище середнього рівнями – вище ПАНО.

Спираючись на наукові дослідження, був також розрахований ефективний рівень частоти серцевих скорочень студентів у процесі занять скандинавською ходьбою за формулами: 1) $220 - \text{вік} = \text{макс. ЧСС}$; 2) $\text{макс. ЧСС} - 124 \text{ ЧСС спокою} = \text{тренув. ЧСС}$; 3) $\text{тренув. ЧСС} \times 0,6 + \text{ЧСС спокою} = \text{нижній межі ЧСС}$; 4) $\text{тренув. ЧСС} \times 0,85 + \text{ЧСС} = \text{верхній межі ЧСС}$; 5) ефективний рівень ЧСС перебуває між нижньою та верхньою межею ЧСС.

Максимальна ЧСС під час занять скандинавською ходьбою для студентів не повинна перевищувати 201 уд/хв. Нижня межа ЧСС становить 151–155 уд/хв, верхня – 182–184 уд/хв. Тренувальна ЧСС дорівнює 115–124 уд/хв. Ефективний рівень ЧСС становить 151–184 уд/хв.

Зважаючи на попередній етап підготовки, було визначено ефективний рівень ЧСС на три зони: низьку – 151–160 уд/хв, середню – 161–170 уд/хв, високу – 171–184 уд/хв. Заняття починалися з низької зони інтенсивності. З підвищенням фізич-

ного стану студентів підвищувалася і зона інтенсивності виконання скандинавської ходьби.

Скандинавську ходьбу можна виконувати з різною швидкістю. Розрізняють п'ять швидкостей ходьби: дуже повільну – 2,5–3,0 км/год, повільну – 3–3,5 км/год, середню – 4–5,6 км / год, швидку – 5,6–6,4 км/год, дуже швидку – більше 6,4 км/год. Індивідуальна швидкість ходьби визначається шириною кроку і темпом (кількістю кроків за хвилину). Частота занять становить три рази на тиждень. Час занять – 40–60 хв.

Підготовка проходила протягом 20 тижнів і складалася із трьох етапів.

На першому етапі (втягуючому, 4 тижні) студенти вивчали техніку скандинавської ходьби, дотримуючись послідовності та доступності формування рухових умінь і навичок. Зміст занять спрямовувався на поступове підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів. Особливу увагу приділяли формуванню навичок самоконтролю. Виконання вправ спрямовували на зацікавлення студентів руховою активністю, створення оптимістичного настрою, що суттєво підвищувало ефективність занять.

На другому етапі (основному, 12 тижнів) – систематичні заняття скандинавською ходьбою відповідно до розробленого змісту й дозування навантажень. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Третій етап (підтримуючий, 2 тижні) полягав у продовженні систематичних занять скандинавською ходьбою, підтримці досягнутого рівня функціонування організму, детальному інструктажі щодо самостійних занять влітку.

Заняття скандинавською ходьбою відбувалося у другій половині дня. Для занять рекомендовано легкий і вільний одяг із малою теплопровідністю, повітропроникністю, еластичністю, гігроскопічністю. Руки захищалися від холоду рукавицями, голова – вовняною шапочкою або капюшоном. Взуття повинне бути легким, зручним, без грубих швів і складок, відповідати розміру ноги, шкарпетки вовняні або напіввовняні. Тісне взуття ускладнює кровообіг у стопі, тим самим сприяючи розвитку пітливості, виникненню мозолів, швидкому охолодженню ніг. Не рекомендується ходити в кедах або гумових тапочках – швидко втомлюються стопи.

На основі аналізу літературних джерел і власного досвіду були виділені найбільш важливі специфічні якості туристів-лижників: насамперед це статична і силова витривалість м'язів спини, здатність проявляти задані силові напруження, координованість рухів рук.

Встановлено, що студенти, які під час попередньої підготовки до лижного туристського походу займалися скандинавською ходьбою, мають покращення показників функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я й адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності.

Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили, що застосування експериментальної методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби дозволило достовірно підвищити рівень фізичної підготовленості та найбільш важливих специфічних якостей для туристів-лижників, котрі

забезпечили освоєння техніки лижного ходу і прискорили адаптацію до ходьби на лижах під час туристського лижного походу порівняно зі студентами контрольної групи. Так, студенти експериментальної групи витратили на проходження 93,9 км маршруту лижного туристського походу 22,30 годин, тоді як студенти контрольної групи – 28,10 год. Це менше на 5,40 год, тобто економія – один ходовий день.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Результати проведеного експерименту підтверджують ефективність методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби, що може бути рекомендована фахівцям, які готують групи до участі в лижних туристських походах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие. Москва : КНОРУС, 2005. 240 с.
2. Дмитрук О.Ю., Дмитрук С.В. ЕКО туризм : навчальний посібник. Київ : Альтерпрес, 2009. 358 с.
3. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129 (2). С. 217–222.

REFERENCES

1. Kosolapov A.B. (2005). *Teoriya y praktyka ekolohycheskoho turyzma: ucheb. posob.* [Theory and practice of ecological tourism]. Moscow, 240 p. [in Russian].
2. Dmitruk O.Yu., Dmitruk S.V. (2009). *EKOturyzm: navch. posib.* [ECOTourism: textbook]. Kyiv: Alterpress, 358 p. [in Ukrainian].
3. Mulyk K.V., Nosko M.O. (2015). *Dyferentsiiovanyi pidkhyd do pidhotovky fakhivtsiv zi sportyvno-ozdorovchoho turyzmu dlia roboty z ditmy, pidlitkami ta studentskoiu moloddiu* [Differentiated approach to the training of specialists in sports and health tourism to work with children, adolescents and students]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, № 129 (2), P. 217–222.* [in Ukrainian].