

УДК 364.62-786:796.421

Марина Сергіївна Міщенко,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-0739-0497
mishch.marina@gmail.com

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Однією з важливих причин порушення нормальних функцій організму у дитячому й дорослому віці є недостатня рухова активність. Навіть ще до введення карантину, у багатьох країнах люди все менше і менше займалися фізичною активністю. Скандинавська ходьба – це дуже дієвий засіб для нормалізації фізичного та емоційного стану людини, який сприяє покращенню настрою та працездатності, відновлює енергетичний баланс. У статті розглянуто скандинавську ходьбу як засіб соціально-психологічної реабілітації. Метою статті є розкрити ефективність заняття скандинавською ходьбою як засобу соціально-психологічної реабілітації. Методи дослідження: теоретичні – аналіз психолого-педагогічних джерел з досліджуваної проблематики, узагальнення та систематизація даних щодо впливу скандинавської ходьби; емпіричні – метод колірних виборів в модифікації Собчик. З метою вивчення впливу скандинавської ходьби на психологічний стан студентів було проведено дослідження у листопаді та грудні 2020 року. Вибірку склали студенти першого та третього курсу (50 осіб) без обмежень за станом здоров'я.

Розкрито ефективність впровадження скандинавської ходьби в комплекс засобів фізичного виховання для студентів закладу вищої освіти. В ході дослідження виявлено взаємозв'язок між заняттями скандинавської ходьби в лісі і зміною психоемоційного стану студентів першого і третього курсу Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. З отриманих результатів випливає, що частка випробовуваних з позитивним і життєрадісним психоемоційним статусом значно збільшилася саме за рахунок людей з емоційною нестійкістю, незадоволеністю, образою і агресією.

Ключові слова: психологічний стан, скандинавська ходьба, особистість, стрес, студенти.

Maryna Mishchenko
PhD of Psychological,
Associate Professor of Psychology chair,
Pavlo Tychnya Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-0739-0497
mishch.marina@gmail.com

RESEARCH OF FACTORS OF CHOICE OF APPLICANTS OF THE FUTURE PROFESSION

One of the important reasons for the violation of normal body functions in children and adults is insufficient motor activity. Even before the introduction of quarantine, in many countries people were less and less engaged in physical activity. Nordic walking is a very effective way to normalize a person's physical and emotional state, which helps to improve mood and performance, restores energy balance. The article considers Nordic walking as a means of social and psychological rehabilitation. The aim of the article is to reveal the effectiveness of Nordic walking as a means of social and psychological rehabilitation. Research methods: theoretical – analysis of psychological and pedagogical sources on the researched problems, generalization and systematization of data on the influence of Nordic walking; empirical - the method of color choices in the modification of Sobchik. In order to study the impact of

Nordic walking on the psychological state of students, a study was conducted in November and December 2020. The sample consisted of first and third year students (50 people) without health restrictions.

The effectiveness of the introduction of Nordic walking in a set of means of physical education for students of higher education is revealed. The study revealed the relationship between Nordic walking in the woods and changes in the psycho-emotional state of first and third year students of Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychna. From the obtained results it follows that the share of subjects with positive and cheerful psycho-emotional status has increased significantly due to people with emotional instability, tension, dissatisfaction, resentment and aggression. Differences in the psycho-emotional background of students of different courses can be explained by some adaptation to the psycho-emotional loads of third-year students, and the emotional instability of first-year students – by changing the format of education.

Key words: *psychological state, Nordic walking, personality, stress, students.*

Однією зі складових людського життя є фізична культура. Багато людей не уявляють повсякденне життя без спорту. Адже фізичне навантаження здатне змінити не тільки зовнішній стан, а й психологічний. Це один з прекрасних способів знизити рівень стресу і привести організм в стійкий стан.

Здоров'я людини – це повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя. Скандинавська ходьба є унікальним видом спорту. Навантаження корисне для здоров'я людини, яка не має протипоказань. При виконанні руху задіяно 90 відсотків м'язів. Заняття скандинавською ходьбою сприяє зняттю нервово-емоційної напруги, насиченню організму киснем. Адже основу життя складають аеробні можливості організму. Це впливає на здатність особистості тривалий час виконувати напружену роботу, тобто нарощувати фізичну працездатність і витривалість.

На думку Мулик К. В., безперечною перевагою цього виду є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі, що створює додатковий гартуючий ефект і благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому [3]. Як зазначає Касарда О. З., рухова активність – невід'ємний складник життєдіяльності, що забезпечує адаптаційну, енергетичну, нервову й обмінну функції організму людини. Розрізняють звичайну й спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, пов'язані з природними потребами людини, а також навчальна й виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до або з навчання (на роботу). Саме спеціально організована рухова активність – основа здорового життя людини [1].

Окрім чисельних захворювань учнів (захворювання органів дихання, органів зору, органів травлення тощо), значно зросли показники погіршення психічного й духовного здоров'я школярів. Сьогодні нервово-психічні відхилення зафіксовано у 88 % дітей, що пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, але, перш за все, недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих [2].

Метою статті є розкрити ефективність заняття скандинавською ходьбою як засобу соціально-психологічної реабілітації.

Ходьба з палицями називається в міжнародній практиці Nordic Walking, в перекладі – нордична ходьба, вона ж скандинавська, фінська або північна. Скандинавська ходьба – вид фізичного навантаження, прогулянка на свіжому повітрі з парою модифікованих лижних палиць. Для нашої країни

скандинавська ходьба – порівняно молодий вид рухової активності, що набув поширення в практиці лікувальної фізичної культури, частково в практиці спортивної підготовки лижників та біатлоністів як засіб тренування в літню пору, як засіб оздоровлення і активного відпочинку.

В умовах пандемії для різних категорій населення характерні: загроза вірусу, відсутність контролю, невизначеність, соціальна ізоляція, зміна звичного ритму життя – ідеальні умови для розвитку і посилення тривоги та депресії. У цих умовах можуть загостритися ті психологічні проблеми, які існували у людини раніше.

Як вважають багато фахівців, одним з найсильніших чинників, що впливає на установки і поведінку людей в похилого віку, є те, що вони можуть піти з активного громадського життя, як соціального, так і сімейного. Багато літніх людей страждають від самотності.

Одним з ефективних способів вирішення даної проблеми можуть стати групові заняття скандинавської ходьбою. Люди похилого віку, які регулярно займаються скандинавської ходьбою, в процесі занять можуть налагодити нові дружні відносини і знайомства, будучи більш активні фізично, вони стають більш активні, і в соціальному плані, а значить, з меншою ймовірністю схильні до виключення з життя суспільства.

Регулярна ходьба з палицями в групі з інструктором або просто зі знайомими і друзями допомагає старшим людям подолати почуття самотності. Скандинавська ходьба і фізично активний спосіб життя дозволяють підтримувати функціональну самостійність і оптимізувати активну участь в суспільному житті.

Малорухливий спосіб життя молоді (дистанційне навчання, віддалена робота вдома та ін.) викликають негативні наслідки, призводять до хронічних захворювань. Багато часу вони проводять за комп'ютером та телефоном. У багатьох випадках заняття фізкультурою не компенсують рухове навантаження молоді. Відсутність або нестача фізичної активності призводить до зміни зовнішнього вигляду: сутула спина, зайва вага, зіпсований зір, сколіоз. Можна перераховувати безліч захворювань, викликаних сидячим способом життя, але щоб уникнути проблем зі здоров'ям і отримати від життя позитивні емоції, слід займатися спортом. Скандинавська ходьба може бути альтернативною формою отримання фізичним навантаженням.

У сучасному світі проблема стресу та стресостійкості стає найбільш актуальною. Реакція на стрес можлива в двох варіантах, стресові ситуації – мобілізують на активну діяльність, або здійснюють негативний вплив на організм людини, на її психоемоційний стан. Стресом можна вважати різні емоційні реакції організму, що виникають як відповідь на розбіжність між вимогами до нього і здатністю задовольнити дані вимоги ресурсами самого організму. Тому поняття стрес, а частіше емоційний стрес, застосовується до будь-якого психоемоційного напруження [5].

При ходьбі у людини задіяні руки, спина і ноги, що збільшує навантаження і тренує витривалість. Перевагою такої фізичної активності є гарний настрій і зняття стресу, поліпшення постави і зміцнення м'язів спини, зміцнення м'язів живота, нормалізація сну, зміцнення емоційно-вольової сфери, активізація діяльності головного мозку і оживлення зв'язку між «відпочиваючими» при гіподинамії зонами мозку.

З метою вивчення впливу скандинавської ходьби на психологічний стан студентів було проведено дослідження у листопаді та грудні 2020 року. Взяли участь студенти першого та третього курсу (50 осіб) без обмежень за станом здоров'я.

Для вивчення емоційного стану випробуваних був застосований метод колірних виборів в модифікації Собчик, він являє собою адаптований варіант колірного тесту М. Люшера, який був запропонований студентам до і після тридцяти хвилинного заняття скандинавською ходьбою. Тест являє собою набір з восьми колірних карток. Випробуваному пропонувалося онлайн скласти із запропонованих йому колірних карток ряд, починаючи з самого приємного кольору, погодившись з тим, наскільки цей колір вважаємо за краще в порівнянні з іншими при даному наявному виборі і в даний момент, і закінчуючи самим неприємним [1]. Далі записати цю послідовність у вигляді цифр. Перший обраний колір характеризує бажаний стан, другий – реальний.

До початку заняття скандинавською ходьбою студенти 1 курсу віддали перевагу фіолетовому кольору (36 %), який відповідає за емоційну нестійкість, напруженість; коричневому (20 %) – незадоволеність, образи; сірому (16 %) – втома, байдужість; чорному (12 %) – агресивність, озлобленість (рис.1).

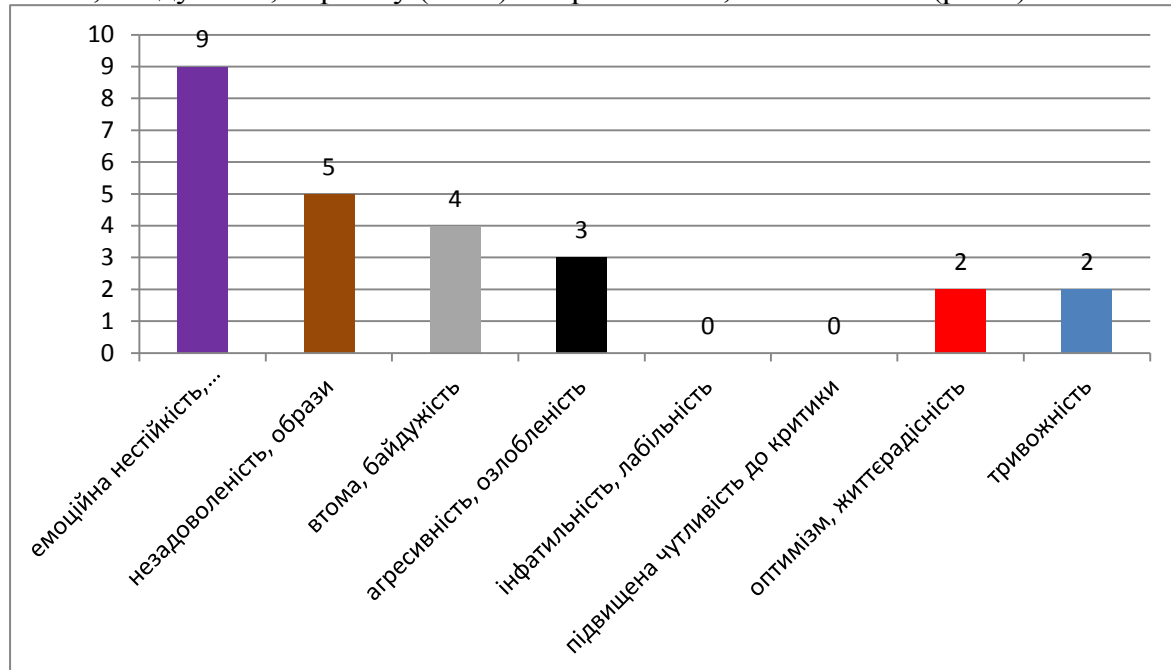


Рис. 1. Результати студентів 1 курсу до заняття скандинавською ходьбою

У студентів третього курсу домінував сірий (40 %), фіолетовий (36 %), жовтий (16 %) кольори. І лише 8 % студентів обрали червоний колір, який відповідає за оптимізм та життєрадісність.

Провівши повторну діагностику після двох місячних занять скандинавською ходьбою, отримали результати, що свідчать про зміни в психоемоційному стані студентів. У студентів першого курсу збільшилася кількість, які обрали червоний колір (оптимізм, життєрадісність) – 32 %, а незадоволеність та емоційна нестійкість знизилася – 20 % і 12 %. Інші показники великими змінами не відрізняються.

У студентів третього курсу також відбулося зростання оптимізму та життєрадісності 40 % та зниження відсотка втоми, байдужості, емоційної нестійкості.

З результатів бачимо, що частка студентів з оптимістичним та життєрадісним психоемоційним станом значно збільшилася за рахунок зменшення студентів з емоційною нестійкістю, напруженістю, агресією. Причиною цього є оптимальне фізичне навантаження, яке сприяло виробленню ендорфінів, які підвищили емоційний тон, а також заняття проходили в лісі, парку, які здійснюють психотерапевтичний ефект. Відмінності в психоемоційному фоні студентів можна пояснити адаптацією до психоемоційних навантажень 3 курсу та емоційною нестійкістю 1 курсу, яка пов'язана зі зміною формату навчання.

Представимо методику включення скандинавської ходьби в комплекс засобів фізичного виховання та розвитку студентів у закладі вищої освіти, яка дозволяє не тільки нормалізувати і зміцнити фізичне здоров'я, але і подолати стійкість до можливих стресових ситуацій [4, с. 134].

Таблиця 1.

Методика включення скандинавської ходьби в комплекс засобів фізичного розвитку студентів

Завдання	Методичні основи
Засвоєння техніки скандинавської ходьби.	При ходьбі оптимального тренувального режиму від 30 до 90 хв., повільний темп.
Підвищити рівень загальної витривалості.	Поступовий перехід з рівнини на пересічну місцевість; при покращенні загального стану можна вибирати більш складніші ландшафти.
Підвищити функціональний стан та забезпечити позитивну динаміку рівня фізичної підготовки.	При отриманні хорошого фізичного стану поступово включати в методику першого етапу ходьбу вгору та вниз на визначений час.
Підтримувати досягнутий рівень функціонального стану основних систем організму.	При хорошому загальному стані до використовуваних методик додати біг з палками після невеликої розминки. Для цього потрібно обрати схил 20-60 м. Час роботи до 20 хв. Темп довільний, важлива активна робота рук з посиленням відштовхуванням.
Скандинавська ходьба як засіб корекції та реабілітації порушень стану здоров'я по індивідуальним показанням.	В залежності від досягнутих результатів в рівній мірі використовуються методики з попередніх етапів (індивідуальний підхід). При психологічних порушеннях проводити заняття на природі з супроводженням бесіди.

Людина, регулярно перебуває на свіжому повітрі, насичує все тіло киснем, що позитивно відбивається на багатьох функціях організму, в тому числі і на мисленні. Інтенсивні тренування допомагають зняти напругу в тілі і відволіктися від усього негативу, отриманого за день. Застосування скандинавської ходьби розвивають фізичні якості, що сприятливо позначається на самооцінці. Аеробні кардіонагрузки допомагають впоратися з наслідками сидячого способу життя. Все перераховане сприяє позбавленню від стресу і поліпшення настрою.

Отже, скандинавська ходьба – це не тільки чудова профілактика психічних і фізичних розладів, вона допомагає значно полегшити існуюче захворювання та проблеми. Тому заняття скандинавською ходьбою необхідно включати в програму навчання по фізичному вихованні у закладі вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : дис. ... канд. пед. н. : 13.00.02. Луцьк, 2016. 207 с.
2. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХХІІ, 2002. №24. С. 56–62.
3. Мулик К. В., Лю Цзе Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*, 2018 С. 60–68. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/148158-%D0%A2%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-320335-1-10-20181124.pdf>
4. Шемятихин В. А., Добрынин И. М., Сидоров Р. В. Влияние скандинавской ходьбы на стрессоустойчивость студентов вузов. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2020. №1. Т.5. С. 130–136.
5. Янченко С. В., Вольский В. В. Скандинавская ходьба как один из видов физической нагрузки студентов. *Молодой ученый*. 2019. № 18 (256). С. 61–65.

REFERENCES

1. Kasarda, O. Z. (2016). Rozvytok rukhovoї aktyvnosti studentok vyshchych navchalnykh zakladiv u protsesi zaniat skandynavskoiu khodboiu. *Candidates thesis*. Lutsk. [in Ukrainian].
2. Kramar, V. U. (2002). Zdorovyi sposib zhyttia. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, №24. 56–62. [in Ukrainian].
3. Mulyk, K. V., & Liu, Tsze (2018). Skandynavska khodba, yak vyd rukhovoї diialnosti. *Osnovy sportyvnoho turyzmu v rekreatsiinii diialnosti – Fundamentals of sports tourism in recreational activities*, 60–68. Retrieved from <file:///C:/Users/user/Downloads/148158-%D0%A2%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-320335-1-10-20181124.pdf> [in Ukrainian].

4. Shemyatihin, V. A., & Dobryinin, I. M., & Sidorov, R. V. (2020). Vliyanie skandinavskoy hodby na stressoustoychivost studentov vuzov. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya – Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation. №1. T.5. 130–136.* [in Russia].
5. Yanchenko, S. V., & Volskiy, V. V. (2019). Skandinavskaya hodba kak odin iz vidov fizicheskoy nagruzki studentov. *Molodoy ucheniy – Young scientist. № 18 (256). 61–65.* [in Russia].

Бібліографічний опис для цитування:

Міщенко М.С. Скандинавська ходьба як засіб соціально-психологічної реабілітації. *Психологічний журнал*. 2021. №6. С. 55–61.