

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 9 (154) 22

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



УДК 0.51
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 9 (154) 22. – с.133

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 9 (154) 22

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 9 (154) 22. – s. 133

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- | | |
|-------------------------|---|
| Andrushchenko V. | Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board); |
| Vernidub R. | Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Yevtukh V. | Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Drobot I. | Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Zernetska A. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Matsko L. | Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Padalka O. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Sinyov V. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Torbin G. | Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Shut M. | Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University. |

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- | | |
|----------------------|---|
| Tymoshenko O. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Tomenko O. | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University; |
| Domina Zh | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Malechko T. | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Andreeva O. | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine; |
| Griban G. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko; |
| Prontenko K. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute; |
| Prontenko V. | Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute; |
| Ayer Ezhie | Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland; |
| Priyakov O. | Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University. |

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 9 (154) 2022

1.	<i>Khimich I., Parakhonko V.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING ON THE FORMATION OF PLASTICITY OF MOVEMENTS IN FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Milkina O., Napalkova T.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR EFFECTS ON INCREASE OF PHYSICAL WORKABILITY OF FEMALE STUDENTS AND THE COURSE.....	9
3.	<i>Nebozhuk O., Tychyna I., Bolshakov O., Olkhovyi O., Babaiev Yu., Khachatryan A., Fishchuk I., Babych M.</i> THE METHOD OF FORMING THE NEED FOR PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE.....	13
4.	<i>Syrovatko Z., Yefremenko V.</i> THE EFFECT OF DISTANCE EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	19
5.	<i>Балан Б. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ.....	21
6.	<i>Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Данилюк Д. С., Литвиненко С. Г.</i> ВИСТУП ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ (2021) У ТОКІО ТА XVIII ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ (2022) У ЮДЖІНІ (Перспективи підготовки спортсменів в умовах воєнного часу).....	25
7.	<i>Василенко М. М., Хрипко І. В., Мартин П. М.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	30
8.	<i>Голубєва В. А., Назимок В. В., Новікова І. В.</i> СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	34
9.	<i>Гуцул Н. З., Мадяр-Фазекаш Е. О., Кубай О. І., Крушельницька К. О., Шекель В. О.</i> АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ ДО ФІТНЕСУ.....	37
10.	<i>Діхтяренко З. М., Корженко І. О., Стешиц А. В., Костенко В. С.</i> ВЖИВАННЯ ВІТАМІНІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ СПОРТИВНОГО ГУРТКА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» (ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА).....	41
11.	<i>Курабцев М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	47
12.	<i>Куришко Є. А.</i> АНАЛІЗ ДОСВІДУ ВПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ В АРМІЯХ ПРОВІДНИХ КРАЇН ЧЛЕНІВ НАТО.....	50
13.	<i>Мадяр-Фазекаш Е. О., Співак А. П., Суслик В. Я., Шелик В. В.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ПО BEST FIT ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ.....	54
14.	<i>Мадяр-Фазекаш Е., Окопний А. М., Черкасова А. К., Мельник О. О., Шекель В. О.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЮ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	58
15.	<i>Москаленко М. В., Откидач В. С., Корчагин М. В., Балдецький А. А.</i> ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	63
16.	<i>Наконечний Р. Б.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАВДАНЬ.....	67
17.	<i>Окопний А. М., Мадяр-Фазекаш Е. О., Джуган Л. М.Ю., Пишка О. П., Шароді В. М.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ НА ОСНОВІ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕС.....	74
18.	<i>Пасічник В., Пітин М., Окопний В., Теліховський І.</i> КОНЦЕПЦІЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МЕЖАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	78
19.	<i>Рихаль В. І., Гук Г. І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р. Л.</i> ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	86
20.	<i>Романчук С. В., Одерев А. М., Романчук В. М., Большаков О. О., Ролук О. О., Фіщук І. М.</i> РЕКОМЕНДАЦІЇ ОФІЦЕРАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	91
21.	<i>Серпутько О., Грабовський Ю., Чепелюк А., Степанюк С.</i> СПЕЦИФІКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗМІШАНОЇ ГРУПИ З АЙКІДО ДЛЯ ДОРОСЛИХ.....	96
22.	<i>Стецюк Т. І.</i> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ ГРИ БАДМІНТОНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	100
23.	<i>Тьорло О. І., Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Котов С. М., Музика Б. Ю., Кмицяк М. В.</i> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ".....	106
24.	<i>Філіна В. А.</i> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО.....	109
25.	<i>Флерчук В. В., Антонець В. Ф., Мозолюк О. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ КОРЕЛЯЦІЙНОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕСТІВ З РЕЗУЛЬТАТОМ ЗАГАЛЬНИХ ДИСТАНЦІЙ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ.....	114
26.	<i>Циганенко О. І., Богданович Л. В., Склярєва Н. А., Оксамитна Л. Ф.</i> ЕКОЛОГІЧНА ПСИХІАТРІЯ В СПОРТІ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМ СПОРТИВНОЇ ПСИХІАТРІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ.....	119
27.	<i>Чен Пен</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОКОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЦІНЮВАННІ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З БАСКЕТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	123
28.	<i>Юр'єв С. О., Зонов О. В., Цепляєв Ю. В., Большаков О. О., Гунченко В. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О.</i> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ УПРОДОВЖ ПОЛЬОВИХ ВИХОДІВ.....	127

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).08
УДК 796.421

Голубєва В.А.
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Назимок В.В.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Новікова І.В.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», м. Київ

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Унікальну можливість зберегти своє здоров'я та зміцнити спосіб ведення здорового способу життя являє для молоді Nordic Walking (скандинавська ходьба). Однак ця фізична активність як особливий вид фітнесу, практично не відрізняється особливою актуальністю серед молоді України та вимагає своєї популяризації. Визначено мотиви, які спонукають молодь займатися Nordic Walking: прагнення покращити фізичний стан та підвищити фізичні показники. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що Nordic Walking також залежить від мотивів краси та гедонізму: молодь прагне досягти певної фізичної форми, стати красивою та таким чином підвищити свою самооцінку та отримати від цього задоволення. Хороший фізичний стан вважається ознакою міцного здоров'я. Гедоністичні, інтелектуальні потреби та потреби самовираження для створення власного іміджу найбільше визначають бажання займатися скандинавською ходьбою у молоді. Мотивація до здорового способу життя є дуже важливою, вона впливає на участь молоді через цінності, норми, моду, традиції, визначає значущість занять спортом, у тому числі скандинавською ходьбою.

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізична культура, молодь, малорухливий спосіб життя, здоровий спосіб життя, мотивація.

Golubeva V.A., Nazimok V.V., Novikova I.V. Nordan walking as a means of motivation to support a healthy lifestyle in the student environment. A unique opportunity to maintain your health and strengthen the way of leading a healthy lifestyle for young people Nordic Walking. However, this physical activity as a special kind of fitness is practically not very relevant among the youth of Ukraine and requires its popularization. It is necessary to promote a healthy lifestyle and regular physical activity in order to interest young people in Nordic Walking. In order to inform the youth qualitatively, the main motives that encourage university youth to engage in Nordic walking were identified. The dominant motives were determined when choosing Nordic walking classes: the desire of youth to improve their physical condition and increase their physical performance. The data obtained allow us to conclude that Nordic Walking also depends on the motives of beauty and hedonism: young people strive to achieve a certain physical shape, to become beautiful and thus increase their self-esteem and enjoy it. Good physical condition is considered a sign of good health. The desire to be in good physical shape is due to the desire to show off your form to others and thus gain their approval and attention. Hedonistic, intellectual needs and self-expression to create their own image most of all determine the desire to engage in Nordic walking among young people. Motivation for a healthy lifestyle is very important, it affects the participation of young people through values, norms, fashion, traditions, determines the importance of playing sports, including Nordic walking. Nordic walking is a budget sport that is available to everyone.

Key words: scandinavian walking, physical culture, youth, sedentary lifestyle, healthy lifestyle, motivation.

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я у всі часи залишається важливою та актуальною. Всім відомо, що зараз стан здоров'я молоді України викликає велике занепокоєння, за статистикою здоров'я молоді погіршується, як через екологічні, так і через соціальні проблеми в суспільстві. Це пов'язано із зростанням інфекційних захворювань, серцево-судинних захворювань, захворювань дихальної системи, зменшення репродуктивного потенціалу молоді та, як наслідок, скорочення тривалості життя в середньому до 66-67 років; скорочення населення України за останні роки з 52 до 41 млн. осіб. Сьогодні однією з провідних причин захворювань серед молоді є депресія. Одним з найважливіших факторів такого положення є погіршення соціально-економічних умов життя, екології довкілля, зменшення рухової активності та імунної стійкості організму, зростання синдрому хронічної втоми через стресові навантаження, втрата соціальних механізмів впливу на стан здоров'я сучасної молоді та відсутність єдиної системи диспансеризації населення, особливо серед контингенту студентської молоді у навчальних закладах [1]. Так, можна впевнено сказати, що в цих умовах важливу роль займає формування мотивації до заняття фізичної культури та спортом. Також слід зазначити, що студенти, особливо на початковому етапі навчання в освітніх закладах, є легкоуразливими для набуття різних дисфункцій організму, оскільки стикаються з різними проблемами у навчанні, адаптації. Рухове навантаження зменшується і, як наслідок, настає ряд проблем зі здоров'ям. Боротьба з цими проблемами полягає у одному рішенні – стимулювання фізичної активності, що є невід'ємною частиною навчання у освітніх закладах. Ходьба зі спеціальними палицями (скандинавська ходьба), як найпростіший і найбезпечніший вид фізичної активності на свіжому повітрі, є ефективним засобом боротьби з малорухомим способом життя студентів і, найголовніше, сприяє розвитку та формуванню фізичних якостей. Але, на жаль, не вся студентська молодь розуміє її користь. Проблема найкращого розуміння користі ходьби зі спеціальними

палицями, як найпростішого та найбезпечнішого виду фітнесу на свіжому повітрі є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді.

Аналіз літературних джерел. У процесі дослідження були використані роботи вітчизняних та зарубіжних авторів: І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов [2], В.В. Кім, Е.Ф. Проскуріна [3], Є.В. Коваленко [4], В.С. Кузнєцова [5], Н.Ф. Щекотиліна [6], В.О. Шем'ятіхін, І.М. Добринін [7]. Наукові дослідження переконливо доводять, що важливим моментом у процесі фізичного виховання молоді є формування у них мотиваційних інтересів до занять фізичною культурою та спортом. Вчені вказують на необхідність з раннього віку виробляти усвідомлену потребу у здоровому способі життя, оскільки частота захворювань призводить до зменшення ефективності навчальної, а в майбутньому і професійної діяльності. Водночас питання мотивації молоді до здорового способу життя з використанням занять із скандинавської ходьби залишаються ще мало вивченими та недостатньо вирішеними, що свідчить про необхідність їх дослідження.

Мета статті (постановка завдань). Основна мета даного дослідження полягає у вивченні теоретичних основ мотивації молоді до здорового способу життя з використанням занять із скандинавської ходьби для її популяризації як засобу підтримки здорового способу життя у студентському середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні скандинавська ходьба як вид фізичного навантаження з'явилася порівняно недавно, проте з кожним роком набуває дедалі більшого поширення й популярності. Для залучення до занять створюються клуби скандинавської ходьби. Першу в Україні Школу оздоровчої скандинавської ходьби було засновано Ігорем Єфименком в м. Дніпрі 2010 року. У 2013 р. під керівництвом Сніжани Безеги розпочав свою діяльність клуб Let's Go в Харкові; того ж року в Трускавці відкрився перший в Україні парк скандинавської ходьби. Невід'ємною частиною розвитку цього виду спорту є проведення міжнародних семінарів-тренінгів, конференцій, національних чемпіонатів і кубків [8].

Існує думка, що скандинавською ходьбою повинні займатися люди похилого віку: прогулянки людей похилого віку підтверджуються різними фоторепортажами, телесюжетами, статтями в газетах. У європейських країнах ситуація інша, прогулянки з палицями з самого початку були представлені як фізкультура, вид фітнесу та спорту. Скандинавська ходьба відразу залучила людей різного віку, у тому числі школярів та студентів, а також спортсменів, які з різних причин не можуть бігати. Крім того, скандинавська ходьба це безпечне, відновлює навантаження, яке відноситься до циклічних видів спорту та сприяє розвитку загальної та спеціальної витривалості, що є дуже актуальним в сучасних умовах дійсності. Загальновідомо, що витривалість – це основна фізична сторона людського розвитку, яка проявляється у повсякденній, професійній, а також спортивній діяльності та відображає загальний рівень працездатності людини. Для розвитку витривалості, як правило, використовують циклічні вправи, що виконуються у великий проміжок часу. Nordic Walking – це унікальний вид фітнесу, виключно корисний для здоров'я, що не має протипоказань і доступний людям різного віку. Очевидним є той факт, що для сучасних студентів, заняття Nordic Walking можуть бути відмінною альтернативою класичним заняттям фізичною культурою і можуть мати місце у навчально-виховній практиці.

Скандинавська ходьба є найменш травматичним видом фітнесу. Основне спорядження палиці поглинають до третини ударів, які при звичайній ходьбі припадають на спину та суглоби ніг. Тому скандинавську ходьбу рекомендують людям, які мають проблеми із суглобами та людям з надмірною масою тіла. Знижується травматична навантаження – залишаються здоровими суглоби. При правильній техніці дається повноцінне навантаження на всі м'язи, зокрема плечового пояса, а навантаження на суглоби, у тому числі, колінні, знижується. Зараз у моді біг, але бігати багатьом протипоказано. Йдеться насамперед про людей із зайвою вагою, причому будь-якого віку, адже біг – це колосальне ударне навантаження на коліна та хребет. Скандинавська ходьба – ідеальний варіант для тих, хто хоче мати хорошу фізичну форму та міцне здоров'я. Скандинавська ходьба благотворно впливає на весь організм. Правильне використання палиць, повноцінний тиск, амплітуда дають можливість навантажити до 90 відсотків м'язів нашого тіла, також активно відбувається мозковий кровообіг. Це корисно і дає хороший оздоровчий ефект.

Скандинавська ходьба демонструє наступні корисні результати:

- баланс: скандинавська ходьба покращує динамічний баланс. Допомагає впоратися з низкою симптомів, які з'являються завдяки малорухливому способу життя. Ходьбу з палицями рекомендують при болях у хребті та суглобах, при сколіозі, остеохондрозі, для хворих на легеневі захворювання;
- гнучкість: скандинавська ходьба посилює гнучкість нижньої частини тіла значно активніше, ніж звичайна ходьба, а також посилює гнучкість верхньої частини тіла;
- аеробна здатність: скандинавська ходьба покращує аеробну здатність порівняно із заняттями з обтяженням;
- м'язова сила: працюють майже всі групи м'язів, спалювання калорій сильніше, ніж за звичайної ходьби приблизно на 40%. Це чудовий спосіб позбавитися зайвої ваги, привести фігуру в порядок. Такі вражаючі результати досягаються завдяки ритмічним рухам та правильному диханню;
- якість життя: скандинавська ходьба суттєво впливає на якість життя та самопочуття, ніж усі інші види тренувань. Під час прогулянки обмінні процеси протікають зовсім по-іншому, працюють м'язи рук та ніг. Користь ходьби полягає в інтенсивному руху крові по судинах, відбувається збагачення киснем печінки, селезінки, підшлункової залози;
- загальні показники здоров'я: скандинавська ходьба показує позитивні результати щодо загального здоров'я організму, ліпідного складу крові, а також показників роботи серцево-судинної системи. Спокійна ритмічна ходьба покращує стан здоров'я, а рівномірно розподілені навантаження тримають м'язи у тонусі [9].

Скандинавська ходьба – це комплексне явище, що має серйозний потенціал. Грамотно побудований індивідуальний варіант тренувань здатний значно покращити якість життя молоді в усіх відношеннях. Будь-який психологічний чи фізіологічний стан, будь-яка зміна в організмі певною мірою пов'язані з мотивацією, і являють мотиваційний стан. Кожна людина формує свій спосіб життя відповідно до уявлень і поглядів на життя, а також підкоряючись бажанню задовольнити будь-які власні потреби. У разі ситуації дискомфорту – невідповідності дійсності

ставленню до комфортного стану – людина починає діяти, з'являється мотивація тобто пробуджуюча сила. Виходячи з розуміння того, що мотивація є прагненням задовольнити потреби за допомогою будь-якої діяльності, мотивація до виконання фізичних вправ це особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Тобто, мотивація є головним компонентом успішного здійснення фізкультурно-спортивної діяльності. Для найкращого розуміння користі скандинавської ходьби, найкращого досягнення результатів якості життя, а також для якісного інформування студентів щодо здорового способу життя та занять різними видами спорту у ЗВО, необхідно визначити деякі мотиваційні фактори, що мотивують студентів при виборі виду спорту. Разом з тим потрібно використовувати індивідуальний і підхід до фізичних можливостей і підготовки студентів спираючись на наступні види мотивів: оздоровчі, двигуно-діяльні, конкурентні-змагання, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, адміністративні, психолого-значущі, виховні. Дієвий варіант формування мотиву, при якому детермінантом поведінки виявляються привабливі об'єкти, що викликають у людини бажання ними володіти. Заняття Nordic Walking, як особливий вид фітнесу, несе у собі безліч наступних об'єктів: фігура, здоров'я, спосіб життя, впевненість у собі та багато іншого. Поява тісного зв'язку між потребою та предметом її задоволення може викликати через асоціативний механізм як образ предмету – у разі потреби, так і образ потреби у разі предмета її задоволення. Потреба і пов'язана з нею мотивація можуть виникнути і за відсутності попереднього зв'язку між потребою та предметом, коли привабливий предмет з'являється вперше, наприклад, коли він актуалізує пізнавальну потребу (інтерес). Психологічними механізмами реалізації цієї мотивації є зараження та наслідування [7]. Більшість студентів мають свій ідеал, і за допомогою методу «наслідування» є можливість сформувати прагнення до вдосконалення за допомогою занять Nordic Walking.

У цьому зв'язку, розглядаючи скандинавську ходьбу у вузькому сенсі, слід відзначити факторний модельний підхід, який дозволяє виділити такі моделі:

- «гедоністична модель», тобто даний вид споживання характеризується тим, що молодь займається скандинавською ходьбою для поліпшення фізичних показників і фізичної форми, а в результаті отримують не тільки гарне тіло, але і в першу чергу емоційне задоволення;
- «демонстративна модель», заняття скандинавською ходьбою розглядаються як атрибут високого соціального статусу. Результат спрямовано насамперед прагненням належати до бажаної референтної групи;
- «евристична модель» зачіпає пізнавальний процес під час занять;
- «оздоровча модель» спрямована на поліпшення стану здоров'я молоді, яка займається;
- «спортивно-тілесна модель», до цього типу можна віднести молодь, яка займається скандинавською ходьбою для досягнення спортивних результатів і набуття естетичних форм тіла;
- «рекреаційна модель», заняття фітнесом орієнтовані на задоволення потреб у спілкуванні, пошук нових знайомих та дозвілля з друзями.

Висновки. Результати аналізу свідчать про домінування гедоністичної та спортивної моделей поведінки у молоді. Зі збільшенням віку частка прихильників цих моделей знижується. Також результати дослідження дозволяють зробити висновок, що дівчата більш віддані гедоністичній та оздоровчій моделям у споживанні фітнесу, у той час як юнаки більшою мірою орієнтовані на демонстративну, рекреаційну та спортивну моделі. Таким чином, ще раз підтверджується гіпотеза про існування вираженої гендерної специфіки в споживчих моделях: емоційність споживання характерна для дівчат, а прагматизм – для юнаків. Так, наявні відмінності між юнаками та дівчатами свідчать про необхідність диференційованого підходу у процесі тренування осіб різної статі, які займаються скандинавською ходьбою.

Перспективи подальших досліджень. Безперечно, необхідно продовжувати популяризацію цього виду спорту. Мотивація до здорового способу життя дуже важлива, вона впливає на молодь студентського середовища через цінності, норми, моду, традиції, визначає значущість занять скандинавською ходьбою, яка є як універсальним та і ефективним засобом підтримки здорового способу життя та розвитку витривалості студентської молоді.

Література:

1. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Здоров'я молоді в сучасних аспектах інформаційних технологій. Режим доступу: <https://kpi.ua/830-4>
2. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. К. Зотов. — Київ : КНЕУ, 2005. — 246 с.
3. Кім В. В., Проскуріна Е. Ф. Роль мотивації студентів до занять фізичною культурою. Наукове товариство студентів: матер. VII Міжнар. студ. наук.-практ. конф. / редкол.: О. Н. Широков [та ін.]. Чебоксари: ЦНС «Інтерактив плюс», 2016. С. 124–127
4. Коваленко Є. В., Русс Д. А. Використання різних видів ходьби для оздоровлення організму / Є. В. Коваленко, Д. А. Русс. // Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць ДНУ ім. О. Гончара. — Дніпро, 2020. 199 с.
5. Кузнецова В. С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. Біологічний вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. № 5 (1а). 2015. С. 90–95
6. Щекотиліна Н. Ф. Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. Теорія і методика професійної освіти. Вип. 11. Т. 3. 2019. С. 157–162.
7. Шемятихин В. А. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств: учебное пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин; Мин-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. — 132 с.
8. Брящей К. Скандинавська ходьба в медичній реабілітації та оздоровленні. Режим доступу: <https://health->

ua.com/article/44786-skandinavska-hodba-v-medichnj-reabltatc-ta-ozdorovlenn

9. Співак О. Скандинавська ходьба – користь. Режим доступу: <https://fitness.org.ua/skandynavska-khodba-koryst/>

References:

1. Natsionalnyi tekhnichnyi universytet Ukrainy «Kyivskyi politekhnichnyi instytut imeni Ihoria Sikorskoho». Zdorovia molodi v suchasnykh aspektakh informatsiinykh tekhnolohii, available at: <https://kpi.ua/830-4> (accessed June 15, 2022).
2. Karpova I. B., Korchynskyi V. L., & Zotov A.K. (2005). Fizychna kultura ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk. Kyiv: KNEU. [in Ukrainian].
3. Kim, V. V., & Proskurina E. F. (2016). Rol motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukove tovarystvo studentiv – Scientific society of students. (pp. 124-127). Cheboksary: TsNS «Interaktyv plius» [in Ukrainian].
4. Kovalenko Ye.V., & Russ D.A. (2020). Vykorystannia riznykh vydiv khodby dlia ozdorovlennia orhanizmu. Materialy Rehionalnoi naukovoï internet-konferentsiï «Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v suchasnykh umovakh»: zbirnyk naukovykh prats DNU im. O. Honchara. [in Ukrainian].
5. Kuznetsova V.S. (2015). Skandynavskaia khodba kak forma zaniaty fizycheskoi kulturoi dlia studentov vuzov. Biolohichnyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. [in Russia].
6. Shchekotylyna, N. F. (2019). Rol motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv u konteksti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia *Teoriia i metodyka profesiinoï osvity* 11, 3, 157-162 [in Ukrainian].
7. Shemyatikhin V. A., & Dobrynin I. M. (2020). Vliianie skandinavskoy khodby na razvitie fizicheskikh kachestv: uchebnoe posobie. Yekaterinburg: Izd-vo Ural. [in Russia].
8. Bryashchy K. (2019). Nordic walking in rehabilitation and health improvement, available at: <https://health-ua.com/article/44786-skandinavska-hodba-v-medichnj-reabltatc-ta-ozdorovlenn> (accessed July 15, 2022).
9. Spivak O. (2021). Nordic walking is good, available at: <https://fitness.org.ua/skandynavska-khodba-koryst/> (accessed July 20, 2022).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).09

Гуцул Н. З.

канд.фіз.вих, ст. виклад. кафедри ФВ Українська академія друкарства

Мадяр-Фазекаш Е. О.

ст.викладач кафедри ФВ

Ужгородського національного університету, м. Ужгород

Кубай О. І.

викладач кафедри ФВ

Львівський музичний фаховий коледж ім.С.Людкевича

Крушельницька К. О.

ст. викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки

Львівський державний університет внутрішніх справ

Шекель В. О.

Тренер СК «РОЛЕКС ПЛЮС»

АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ ДО ФІТНЕСУ

У статті розглядаються результати дослідження щодо адаптації студентської молоді до фітнесу. Автором розроблено модель «адаптація до фітнесу», схема якої наведено у статті. **Метою дослідження** стала розробка, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка моделі адаптації осіб студентського віку до фітнесу. **Результати дослідження** свідчать, що молоді люди, студентського віку, які мають знання в галузі фізичної культури та спорту, які регулярно займаються фітнесом, більш адаптовані в житті. Проведене дослідження на базі фітнес клубу «Фанат» м.Ужгород у грудні 2021 р. експериментальної групи, за допомогою анкетування, опитування, аналізу результатів тестування фізичної підготовленості студентів (16-23 років), показало наступні результати: повна "адаптація до фітнесу" 68% молодих людей, 22% часткова «адаптація до фітнесу» та 10% дизадаптація.

Ключові слова: адаптація, фітнес, студенти, молодь, модель «адаптація до фітнесу», «фітнес стиль».

Natalia Hutsul, Emilia Madyar-Fazekash, Olesya Kubay, Kateryna Krushelnytska, Victor Shekel. Adaptation of youth of student age to fitness. Adaptation to fitness; is a complex multi-stage process that requires a complex of measures and the creation of optimal conditions to attract young people to regular fitness classes and make them a necessity for many years. As a result of the measurements, the level of adaptation is determined: complete "fitness adaptation" if the personality portrait fully fits into the structure of the young person's individuality; partial "adaptation to fitness", if the portrait of a young person partially fits into the personality structure; maladjustment, if the portrait of a young person does not fit into the structure of the personality of the individual, and as a result, the young person does not want to engage in fitness and continue the club card. The results of "fitness adaptation" depend on personal variables, life events and social support, as well as on the degree of inclusion in contacts and intergroup attitudes. In the "fitness adaptation of student youth" model developed by us, the staff of the fitness club actively contributes to the successful adaptation of youth to fitness. The author considers the following to be the main indicators of adaptation to fitness: assessment of well-being; physical fitness; activity in achieving goals; compatibility of the individual with the environment; optimism. The article tells the research results of youth fitness adaptation. Author created the