

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. Nordic 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 безпечно, 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 сформуванню 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-конференція «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 tekhnichniy universytet Ukrainy «Kyivskiy politekhnichniy 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., Korchynskiy V. L., & Zotov A.K. (2005). Fizychna kultura ta formuvannya 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. Biolohichni visnyk Melitopolskoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. [in Russia].
6. Shchekotylyna, N. F. (2019). Rol motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv u konteksti formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia *Teoriia i metodyka profesiinoï osvity* 11, 3, 157-162 [in Ukrainian].
7. Shemyatikhin V. A., & Dobrynin I. M. (2020). Vliyanie 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