

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

"Fitness adaptation" model; scheme is shown in the article. **The aim of work** is theoretical and experimental development and test the "Fitness adaptation" model. **The results** prove that young people who have some knowledge in Physical Culture sphere go in for sport regularly and more adapted in life. The experiment took place at fitness club "Fanat" in Uzhhorod in December, 2021. It was held with surveys, students (16-23 years old) physical readiness results analysis. The results were as follows: full "fitness adaptation" 68%, part "fitness adaptation" 22% and 10% disadaptation.

**Key words:** adaptation, fitness, students, youth, "Fitness adaptation" model, "Fitness style".

**Постановка проблеми.** Дослідження обумовлено, з одного боку, ускладненням процесу соціальної адаптації у зв'язку з безперервними змінами у всіх сферах суспільного життя людини [13], з іншого, різноманіттям проявів цього процесу, а також специфікою процесів адаптації, що належить до сфери фізичного виховання [12].

Зміни, що відбуваються сьогодні в українському суспільстві, висунули цілу низку проблем, однією з яких є проблема соціальної адаптації студентської молоді [8].

У ході занять у фітнес клубі формується досвід, який використовується індивідом у процесі життєдіяльності. Саме тому фітнес тренування автор розглядає як процес накопичення адаптивних якостей індивідом. Одна з найбільш тривожних проблем сьогодення нездатність молоді адаптуватися до умов життя, що постійно змінюються [8].

Саме тому, на сьогоднішній день, фітнес є найактуальнішим видом фізичної активності. Крім цього, можливе впровадження танцю як засобу соціалізації особистості студента [5, 6].

**Аналіз актуальних досліджень.** Отримані результати нашого дослідження свідчать, що молоді люди, студентського віку, мають знання в галузі фізичної культури та спорту та регулярно займаються фітнесом, найбільш адаптовані у житті [7].

З метою підвищення інтересу студентів до фізичної культури та занять спортом, необхідно докорінно переглянути модель викладання фізичної культури у ВНЗ. Так, на думку багатьох спеціалістів [2, 3], слід використовувати різні види оздоровчої активності, які є найпривабливішими для молодого покоління.

Науковцями описано ефективність фізичного виховання та елементи зміцнення здоров'я у студентів вищих навчальних закладах [1-4, 9-11].

Отже, запровадження нових стандартів в українську систему освіти тягне за собою певні наслідки у різних аспектах освітнього процесу. Проблема дослідження полягає в тому, що створені моделі для адаптації до фітнесу студентської молоді як є актуальним.

**Мета дослідження:** розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель адаптації до фітнесу студентської молоді.

**Матеріали та методи** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті вимірювань визначається рівень адаптації: повна «адаптація до фітнесу» якщо портрет особистості повністю вписується у структуру індивідуальності молодшої особи; часткова «адаптація до фітнесу», якщо портрет молодшої людини частково вписується у структуру особистості; дезадаптація, якщо портрет молодшої людини не вписується в структуру індивідуальності особистості, і в результаті молода людина не хоче займатися фітнесом та продовжувати надалі клубну карту.

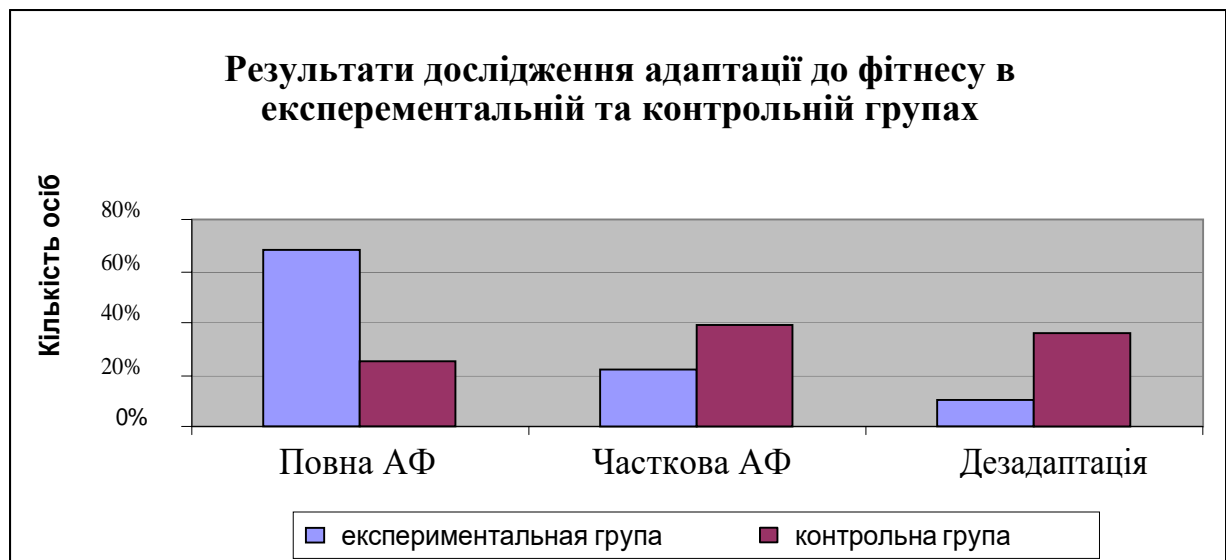
Регулювання "адаптації до фітнесу" передбачає проведення системи заходів, спрямованих на прискорення адаптації до фітнесу молоді. У рамках фітнес клубу це досягається завдяки формуванню маленьких груп молодих людей (з урахуванням віку), які регулярно займаються разом за інтересами (секція «Плавання», водне поло, єдиноборства, групові заняття спіннігом, аеробні, силові, комбіновані заняття, танцювальні уроки та ін.), спільна організація та проведення свят, змагань персоналом клубу та молодих людей.

Основними показниками адаптації до фітнесу автор вважає такі:

- оцінка самопочуття;
- фізична підготовленість;
- активність у досягненні цілей;
- узгодженість індивіда з середовищем;
- оптимізм.

Проведене дослідження на базі фітнес клубу «Фанат» м. Ужгород у грудні 2021 р. експериментальної групи, за допомогою анкетування, опитування, аналіз результатів тестування фізичної підготовленості молоді (16-23 років), показало наступні результати (рис.1): повна "адаптація до фітнесу" 68% молодих людей, 22% часткова «адаптація до фітнесу» та 10% дезадаптація.

Дослідження на базі Ужгородського національного університету м.Ужгород контрольної групи за аналогічними параметрами показало результати: 25% молодих людей – повна адаптація до фітнесу, 39% – часткова адаптація до фітнесу та 36% дезадаптація. В експерименті брало участь 200 осіб: 100 людина в контрольній, 100 - в експериментальній з них 50% жінки, 50% чоловіки; 6 тренерів, 3 спортивні лікарі та 4 фітнес-консультанти).



Отримані результати дослідження показують, що в експериментальній групі 43% осіб більше мають повну «адаптацію до фітнесу», на 17% менше – часткову «адаптацію до фітнесу» та на 26% менше дезадаптацію, ніж у контрольній групі.

Проведений нами експеримент, який полягав в апробації моделі «адаптація до фітнесу студентської молоді» показав, що на адаптацію до фітнесу серед досліджуваного контингенту можна впливати суттєво за допомогою комплексу заходів та щоденної роботи фітнес персоналу, допомагаючи молодим особам адаптуватися у новому середовищі.

Часткова «адаптація до фітнесу» і тим більше дезадаптація свідчать про не сформованість розуміння «фітнес стилю» серед студентської молоді, існує велика ймовірність того, що даний контингент надалі не займатиметься фітнесом і відтак збережеться тенденція погіршення стану здоров'я та низька фізична підготовленість молодих людей.

**Висновки.** За результатами педагогічного експерименту в експериментальній групі 43% осіб більше мають повну «адаптацію до фітнесу», на 17% менше – часткову «адаптацію до фітнесу» та на 26% менше дезадаптацію, ніж у контрольній групі.

Відповідно у контрольній групі за аналогічними параметрами показало результати, що 25% молодих людей – повна адаптація до фітнесу, 39% – часткова адаптація до фітнесу та 36% дезадаптація.

#### Література

1. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. № 2 С. 22 – 25.
2. Вовк І.В. Формування фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Випуск 3К (123)20.С. 95-98.
3. Вовк І.В. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Таврійський національний університет ім. В.І.Вернянського. Загальноузузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24-29.
4. Вовк І.В. Формування здоров'я студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Науковий журнал «Молодий вчений» №4 (80) 2020. С. 84-88
5. Гуцул Н. З. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою «ТАБАТА» для майбутніх фахівців дизайнерів. / Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – No 10. – 95-100с. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>
6. Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій :навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. –Полтава : Сімон, 2022. – 49 с.
7. Друзь В. А. Проблеми індивідуалізації фізичної підготовки студентів. / Друзь В. А., Єрмаков С. С., Носко М. О., Шестерова Л. Ю., Новицька Н. А. // Педагогіка Психологія Медико-Біологічні Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. № 21 (2). – С. 51-59.
8. Проект стандарту вищої освіти України. Міністерство освіти і науки України. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» – Вид. офіц. – К. 2017. – 11 с.
9. Завидівська Н., Ханікянц О., Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. – 2016. – С. 51–56.

10. Стрюк К., Азарова Н. Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах. Наукові конференції. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2117>
11. Druz V.A., Iermakov S.S., Nosko M.O., Shesterova L.Y., Novitskaya N.A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics Psychology MedicalBiological Problems of Physical Training and Sports*. 2017. № 21 (2). С. 51-59. doi: 10.15561/18189172.2017.0201
12. Gäbler, M., Prieske, O., Hortobágyi, T., Granacher, U. (2018). The effects of concurrent strength and endurance training on physical fitness and athletic performance in youth: A systematic review and metaanalysis. *Frontiers in Physiology*, 9, 1057. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01057>.
13. Pierce, J. R., DeGroot, D. W., Grier, T. L., Hauret, K. G., Nindl, B. C., East, W. B. et al. (2017). Body mass index predicts selected physical fitness attributes but is not associated with performance on military relevant tasks in U.S. Army Soldiers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(Suppl.4), 79–84. doi:10.1016/j.jsams.2017.08.021.

#### References

1. Boliak N. L. (2009) Suchasni pidkhody do problemy vdoskonalennia protsesu fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv: KhDAFK, 2009. № 2 S. 22 – 25.
2. Vovk I.V. (2020) Formuvannia fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarykh spetsialnostei u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Vypusk 3K (123)20.S. 95-98.*
3. Vovk I.V. (2020) Osnovni elementy zberezhenia y zmitsnennia zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V.I.Verniandskoho. Zahalnovuzivska kafedra fizychnoho vykhovannia sportu ta zdorovia liudyny. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. Vydavnychiy dim «Helvetyka» 2020. S. 24-29.
4. Vovk I.V. (2020) Formuvannia zdorovia studentiv ahrarykh spetsialnostei u vyshchykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // *Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» №4 (80) 2020. S. 84-88*
5. Borylkevych V.Ie. (2003) Pro identyfikatsiiu poniattia "fitnes" / V.Ie. Borylkevych // *Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. - 2003. - № 2. - S. 45-46*
6. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia / Za red. T.Iu. Krutsevych. - T. 2. - Kyiv: Olimpiiska literatura, 2003. -392 s.*
7. Hutsul N. Z. (2022) Pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti za metodykoi «TABATA» dlia maibutnikh fakhivtsiv dizaineriv. / Leshyk V. V., Rykhal V. I., Huk H. I. // *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation) : naukovyi zhurnal. – Rivne : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2022. – No 10. – 95-100s. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>*
8. Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. *Metodyka provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity zasobamy suchasnykh fitnes-tekhnologii :navch.-metod. posib. [dlia studentiv fizychnoho vykhovannia vyshchykh. navch. zakladiv] / ukl. : Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. – Poltava : Simon, 2022. – 49 s.*
8. Proekt standartu vyshchoi osvity Ukrainy. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Spetsialnist 017 «Fizychna kultura i sport» – Vyd. ofits. – K. 2017. – 11 s.
9. Zavydivska N., Khanikiants O., Reorhanizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchoi shkoly : problemy y perspektyvy // *Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury. Lviv. – 2016. – S. 51–56.*
10. Striuk K., Azarova N. Rozvytok fizychnoi kultury i sportu v suchasnykh umovakh. *Naukovi konferentsii. [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2117>*
11. Druz V.A., Iermakov S.S., Nosko M.O., Shesterova L.Y., Novitskaya N.A. The problems of students physical training individualization. *Pedagogics Psychology MedicalBiological Problems of Physical Training and Sports*. 2017. № 21 (2). С. 51-59. doi: 10.15561/18189172.2017.0201
12. Gäbler, M., Prieske, O., Hortobágyi, T., Granacher, U. (2018). The effects of concurrent strength and endurance training on physical fitness and athletic performance in youth: A systematic review and metaanalysis. *Frontiers in Physiology*, 9, 1057. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01057>.
13. Pierce, J. R., DeGroot, D. W., Grier, T. L., Hauret, K. G., Nindl, B. C., East, W. B. et al. (2017). Body mass index predicts selected physical fitness attributes but is not associated with performance on military relevant tasks in U.S. Army Soldiers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(Suppl.4), 79–84. doi:10.1016/j.jsams.2017.08.021.