

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 355.5: 796.06

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-01>

СКАНДИНАВСЬКА ХОДА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Гнидюк О. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ogniduk@ukr.net*

Кравченко С. І.

*викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0002-0645-0868
vatas2008@ukr.net*

Штикун О. В.

*викладач центру спеціальної підготовки
Територіально відокремлене відділення
«Хмельницька філія Академії Державної пенітенціарної служби»
Комплекс будівель та споруд № 9, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0001-8180-8893
shtykun2011989@gmail.com*

Ключові слова: *фізичне виховання, курсанти-прикордонники, скандинавська хода, засоби фізичної рекреації.*

У статті розглянуто можливості використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності. Встановлено, що фізичне виховання, як складник професійної підготовки, має забезпечувати не лише фізичний, а й особистісний гармонійний розвиток курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Для розвитку фізичних якостей у позаслужбовий час альтернативним способом, видом та технологією взято за приклад скандинавську ходу. Скандинавська хода – одне з ефективних кардіотренувань, таких як біг чи їзда на велосипеді. Завдяки активній роботі більшої частини м'язів можна досягти непоганого ефекту. Чим більше частин тіла включені у роботу, тим продуктивніший процес навантаження. Провівши аналіз літератури, встановлено, що скандинавська хода є інноваційною технологією формування фізичних якостей, стресостійкості (у тому числі й психологічного розвантаження) курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності.

Встановивши актуальність статті, визначено мету – теоретичне та емпіричне дослідження можливостей використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності.

З урахуванням результатів теоретичного наукового пошуку та для забезпечення реалізації визначеної мети нами здійснено емпіричне дослідження можливостей використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності.

Представлено результати емпіричного дослідження щодо можливостей скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності. З'ясовано, що засоби фізичної рекреації: парки, ботанічні сади, зелені зони, ліси, гори можуть бути доступними місцями для занять скандинавською ходьою курсантами-прикордонниками у позанавчальній діяльності. Під час несення служби в патрулюванні можна також використовувати скандинавську ходу як спосіб пересування та попутного тренування.

SCANDINAVIAN WALKING AS A TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION OF BORDERMAN CADETS IN EXTRA-CURRICULUM ACTIVITIES

Gnydiuk O. P.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Training and Personal Safety
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytsky, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ognuduk@ukr.net*

Kravchenko S. I.

*Lecturer at the Department of Physical Training and Personal Safety
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytsky, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0645-0868
vatasa2008@ukr.net*

Shtykun O. V.

*Lecturer of The special Training Center of the Territorially Separated Department
Khmelnytsky Branch of the Academy of the State Penitentiary Service
Complex of buildings and structures No. 9, Khmelnytsky, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8180-8893
shtykun2011989@gmail.com*

Key words: *physical education, border guard cadets, Scandinavian walking, means of physical recreation.*

The article examines the possibilities of using the Scandinavian walking as a technology for physical education of border guard cadets in extracurricular activities. It was established that physical education, as a component of professional training, should ensure not only physical, but also personal harmonious development of cadets of the National Academy of the State Border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi. For the development of physical qualities, off-duty time, an alternative method, type and technology, Scandinavian walking is taken as an example. Nordic walking is one of the effective cardio exercises like running or cycling. Thanks to the active work of most of the muscles, you can achieve a good effect. The more parts of the body are included in the work, the more productive the loading process. After conducting an analysis of the literature, it was established that the Scandinavian walking is an innovative technology for the formation of

physical qualities, stress resistance (including psychological relief) of border guard cadets in extracurricular activities.

Having established the relevance of the article, the goal is determined, which is a theoretical and empirical study of the possibilities of using the Scandinavian walking as a technology for physical education of border guard cadets in extracurricular activities.

Taking into account the results of theoretical scientific research and to ensure the realization of the defined goal, we conducted an empirical study of the possibilities of using the Scandinavian walking as a technology for physical education of border guard cadets in extracurricular activities.

The results of an empirical study on the possibilities of Nordic walking as a technology for physical education of border guard cadets in extracurricular activities are presented. It was found that the means of physical recreation: parks, botanical gardens, green areas, forests, mountains can be accessible places for Nordic walking by border guard cadets in extracurricular activities.

While on patrol, it is also possible to use Nordic walking as a way of movement and exercise.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Безпека державного кордону є одним із пріоритетних та надскладних завдань щодо гарантування суверенності та цілісності України. За таких обставин фізичне виховання, як складник професійної підготовки, має забезпечувати не лише фізичний, а й особистісний гармонійний розвиток курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Підтвердженням вищезазначеного слугують міркування Р. Ковальчука: «Одне із основних завдань фізичної підготовки в навчальному процесі та процесі формування особистості є забезпечення високої навчальної активності курсантів військового навчального закладу Національної академії для подальшого проходження служби в підрозділах охорони державного кордону на первинних офіцерських посадах» [3, с. 107].

У цьому контексті постає питання щодо пошуку інноваційних/альтернативних технологій та методики фізичного виховання курсантів-прикордонників. Однією із таких технологій ми розглядаємо скандинавську ходу, яка може бути ефективно застосованою як у навчальній, так і в позанавчальній діяльності курсантів-прикордонників, а особливо у проблемному полі застосування засобів фізичної рекреації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемі фізичного виховання курсантів у військових закладах вищої освіти останніми роками присвячена низка дисертаційних досліджень вітчизняних науковців, а саме: О. Кісілюка [2], К. Пронтенко [5], С. Юр'єва [8], В. Ягодзінського [9] та ін. Однак наукових напрацювань щодо можливостей застосування скандинавської ходи у навчальній/позанавчальній діяльності курсантів у військових закладах вищої освіти, у тому числі й курсантів-прикордонників, нами не виявлено. Останнє підтверджує актуальність вибраної теми.

Метою статті є теоретичне та емпіричне дослідження можливостей використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності.

Результати дослідження. Нині скандинавська хода розглядається фахівцями як один із динамічних і перспективних напрямів фізичного розвитку людини, що практично не має вікових та обмежень по здоров'ю, а також спеціальної фізичної підготовки. Загалом, скандинавську ходу визначають як: вид рухової активності людини; вид фізичної культури; сучасний вид оздоровчих вправ; вид реабілітації; вид піших оздоровчих прогулянок; форму активного способу життя; найменш травматичний вид фітнесу та ін. Перевагами скандинавської ходи є: бюджетність (не потребує дорогоцінного оснащення та абонентських квитків до фітнес-клубів); доступність (можливість займатися будь-кому, будь-де та без обмежень простору); відновлюваність (зняття фізичної втоми, фізичне та психологічне розвантаження); природовідповідність (фізична рекреація) та ін.

Останні положення підтверджуються міркуваннями Н. Сидорчук: «Фізична рекреація часто ототожнюється з такими термінами, як оздоровча або лікувальна фізична культура, масова фізична культура, кондиційне тренування, релаксація та ін., але цільовою установкою фізичної рекреації виступає отримання задоволення від рухової активності» [6, с. 52]. Тобто у нашому випадку йдеться про отримання задоволення від виконання фізичних вправ/рухової активності курсантів-прикордонників – власне фізичну рекреацію у процесі занять скандинавською ходою у позанавчальній діяльності.

Зауважимо, що основою фізичної рекреації є організований активний відпочинок із використанням фізичних вправ та інших рухових дій,

а також природних сил, який досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури [1]. Змістовий компонент фізичної рекреації представлено у працях І. Гродзинської, С. Нездоймінова, О. Гусевої, А. Замкової [4], Н. Сидорчук [6], Л. Скрипник, Г. Чепурди [7]. Засобами фізичної рекреації є: парки, ботанічні сади, зелені зони, ліси, гори та ін.

Тож, зважаючи на вищезазначене, наявність фізичної рекреації зумовлює можливості використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності.

З урахуванням результатів теоретичного наукового пошуку та для забезпечення реалізації визначеної мети нами здійснено емпіричне дослідження можливостей використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності.

Дослідження ми проводили серед курсантів 442-ї навчальної групи (23 особи – І група) факультету забезпечення оперативно-службової діяльності спеціальності 053 «Психологія» Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького під час навчання та серед військовослужбовців-прикордонників (21 особа – ІІ група) 27-го прикордонного загону імені Карпатської Січі (м. Мукачево), відділ прикордонної служби «Тячів», під час проходження практичної підготовки. Загалом експериментальним дослідженням було охоплено 43 особи.

Ключовою методикою експериментальної роботи (констатувальний експеримент) вибрано опитування учасників дослідження, яке ми реалізували шляхом розробки авторського опитувальника, що містить 9 запитань. Зауважимо, обов'язковим під час проведення експерименту було дотримання принципів: добровільності, конфіденційності, адекватності. Узагальнені результати емпіричного дослідження щодо можливостей використання скандинавської ходи як технології фізичного виховання курсантів-прикордонників у позанавчальній діяльності (див. табл. 1).

Представимо більш детально отримані результати. На запитання «1. Чи знаєте Ви, що таке скандинавська хода?» було отримано відповіді у такому відсотковому значенні: І група – курсанти-прикордонники – 98%, ІІ група – військовослужбовці-прикордонники – 97%. Тобто більшість опитуваних обох груп засвідчила, що знають що таке скандинавська хода. Опитувані розгорнуто давали опис, деталізували технологічні аспекти скандинавської ходи.

На запитання «2. Чи займаєтеся (займалися) Ви скандинавською ходьбою?» отримано незначні показники позитивних відповідей у обох групах: І група – 2% і ІІ група – 4%. Опитувані засвідчили недостатню популяризацію скандинавської ходи в Україні, особливо у частині занять фізичним вихованням у закладах освіти та секціях фізичного розвитку.

Таблиця 1

Узагальнені результати емпіричного дослідження

<i>Запитання</i>	<i>І група – курсанти-прикордонники</i>	<i>ІІ група – військовослужбовці-прикордонники</i>
1. Чи знаєте Ви, що таке скандинавська хода?	98%	97%
2. Чи займаєтеся (займалися) Ви скандинавською ходьбою?	2%	4%
3. Чи вважаєте Ви скандинавську ходу ефективною технологією фізичного розвитку?	85%	88%
4. Чи вважаєте Ви скандинавську ходу ефективною технологією відновлення здоров'я?	65%	82%
5. Чи вважаєте Ви скандинавську ходу необхідною технологією фізичного розвитку?	79%	84%
6. Із якими видами фізичних навантажень Ви можете порівняти скандинавську ходу?	81%	93%
7. Які засоби фізичної рекреації, на Ваш погляд, можуть бути використані для занять скандинавською ходьбою?	96%	98%
8. Чи вважаєте Ви можливість отримання, у процесі занять скандинавською ходьбою, морального, естетичного задоволення?	79%	92%
9. Чи вважаєте Ви доречність впровадження скандинавської ходи у курс фізичного виховання курсантів-прикордонників?	95%	98%

На запитання «3. Чи вважаєте Ви скандинавську ходу ефективною технологією фізичного розвитку?» відповіді опитуваних мали наближені показники: I група – 85% і II група – 88%. Відповіді засвідчили, що курсанти-прикордонники і військовослужбовці-прикордонники вважають скандинавську ходу ефективною технологією фізичного розвитку. Деталізовано, що опитувані підтвердили ефективність скандинавської ходи як для професійної діяльності, так і для особистого розвитку.

На запитання «4. Чи вважаєте Ви скандинавську ходу ефективною технологією відновлення здоров'я?» отримано перевагу відповідей опитуваних II групи – 82% над I групою – 65%. Такі результати засвідчують про розуміння важливості проблеми відновлення здоров'я військовослужбовцями-прикордонниками як для ефективного виконання професійних обов'язків, так і для особистого життя. Тоді як курсанти-прикордонники мають незначний життєвий та професійний досвід, а тому керуються загальними уявленнями про відновлення здоров'я.

На запитання «5. Чи вважаєте Ви скандинавську ходу необхідною технологією фізичного розвитку?» отримано відповіді: I група – 79% і II група – 84%. Такі показники засвідчили, що більшість опитуваних: і курсанти-прикордонники, і військовослужбовці-прикордонники засвідчують необхідність скандинавської ходи як варіативної технології фізичної підготовки, що є вкрай важливим саме для виконання професійних обов'язків прикордонників, особливо у частині охорони державного кордону України.

На запитання «6. Із якими видами фізичних навантажень Ви можете порівняти скандинавську ходу?» відповіді опитуваних II групи – 93% мають певну відмінність з I групою – 81%. Опитувані обох груп скандинавську ходу порівнювали з ходінням на лижах, заняттям на орбітреку. Водночас вони зазначали, що скандинавська хода є більш доступною технологією фізичного розвитку. Оскільки займатися лижами можна тільки за наявності снігу, а сучасний клімат зумовлює теплі/малосніжні зими та у певній місцевості, яка придатна для таких занять. Орбітрек опитувані обох груп визначали як дороговартісне спортивне обладнання, яке може дозволити не кожна людина (тим паче курсант-прикордонник). Доцільність розташування орбітреку для домашніх занять вимагає певної території та умов, а заняття у фітнес-центрах чи приватних спортивних залах вимагає постійного підлаштування під графік роботи останніх, чималих постійних витрат, значну кількість вільного часу. Такі обставини для курсантів-прикордонників є проблемним питанням, пов'язаним із навчанням, а для військовослужбовців-прикордонників – із виконанням професійних

обов'язків. Також втрачається можливість перебування на свіжому повітрі у природних умовах.

На запитання «7. Які засоби фізичної рекреації, на Ваш погляд, можуть бути використані для скандинавською ходою?» відповіді опитуваних були наближено однаковими: I група – 96% і II група – 98%. Певні уточнення для деяких опитуваних ми робили щодо поняття «засоби фізичної рекреації» (що ми пояснюємо загальною мовною картиною світу курсантів-прикордонників та військовослужбовців-прикордонників). Опитувані обох груп називали такі засоби фізичної рекреації: ліси, парки, гори, що можуть бути успішно використані для занять скандинавською ходою.

На запитання «8. Чи вбачаєте Ви можливість отримання у процесі занять скандинавською ходою морального, естетичного задоволення?» отримано певну перевагу відповідей опитуваних II групи – 92% над I групою – 79%. Такі результати ми пояснюємо більш сформованим світоглядом, розумінням дійсності, психофізіологічними характеристиками та віковими особливостями військовослужбовців-прикордонників на противагу курсантів-прикордонників.

На запитання «9. Чи вбачаєте Ви доречність впровадження скандинавської ходи у курс фізичного виховання курсантів-прикордонників?» результати опитуваних є наближено однаковими: I група – 95% і II група – 98%. Незначна відмінність у 3% II групи засвідчує про перебування у професії військовослужбовців-прикордонників. Водночас опитувані обох груп підтвердили доречність впровадження скандинавської ходи у курс фізичного виховання курсантів-прикордонників, оскільки фізичне виховання є безумовною складовою частиною професійної підготовки військовослужбовців-прикордонників. Опитувані також наголошували на необхідності фізичного розвитку як курсантів-прикордонників, так і військовослужбовців-прикордонників для виконання професійних обов'язків щодо охорони державного кордону України, що особливо ускладнюються у зв'язку з російською агресією та воєнними діями на території України.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загалом, узагальнений аналіз отриманого експериментального матеріалу дозволив констатувати таке:

– застосування скандинавської ходи у позанавчальній діяльності курсантів-прикордонників сприяє: формуванню загальної фізичної культури особистості, психологічному розвантаженню; дозволяє дотримуватися здорового способу життя, а саме: зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я; підвищувати рівень фізичної підготовленості та стресостійкості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості;

– скандинавська хода є доступною технологією фізичного виховання, яка не потребує значних фінансових витрат та може реалізовуватися у будь-якій місцевості, незалежно від пори року;

– засоби фізичної рекреації: парки, ботанічні сади, зелені зони, ліси, гори можуть бути доступними локаціями для занять скандинавською

ходою курсантами-прикордонниками у позанавчальній діяльності.

Перспективи подальшого наукового пошуку вбачаємо у дослідженні та обґрунтуванні методичних аспектів застосування скандинавської ходи у навчальній/позанавчальній діяльності курсантів-прикордонників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Кісілюк О.М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2021. 22 с.
3. Ковальчук Р. Вплив фізичного виховання на формування особистості. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4 (15). С. 107–119.
4. Основи рекреології (економіко-екологічний та маркетинговий аспект) : навчальний посібник / І.О. Гродзинська, С.Г. Нездоймінов, О.В. Гусєва, А.В. Замкова. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 264 с.
5. Пронтенко К.В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова. Житомир, 2018. 687 с.
6. Сидорчук Н.Г. Фізична культура і психологічний тренінг : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 104 с.
7. Скрипник Л.В. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. *Природа Західного Полісся та прилеглих територій*. 2012. № 9. С. 370–374.
8. Юр'єв С.О. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2020. 22 с.
9. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : автореферат дисертації кандидата педагогічних наук : 13.00.02. Київ, 2020. 21 с.

REFERENCES

1. Hakman, A.V. (2021) Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii [Theory and technique of physical recreation]: navchalnyi posibnyk. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. 264 p. [in Ukrainian].
2. Kisiliuk, O.M. (2021). Metodyka rozvytku sylovykh yakosteï kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity zasobamy armsportu u protsesi fizychnoho vykhovannia [Methods of development of strength qualities of cadets of military institutions of higher education by means of arm sports in the process of physical education]. (Abstract of PhD thesis), Kyiv [in Ukrainian].
3. Kovalchuk, R. (2019). Vplyv fizychnoho vykhovannia na formuvannia osobystosti [The influence of physical education on personality formation]. Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Service of Ukraine. Series: Psychological sciences. № 4(15), pp. 107–119 [in Ukrainian].
4. Hrodzinska, I.O., Nezdoiminov, S.H., Husieva, O.V., Zamkova, A.V. (2014). *Osnovy rekrealohii (ekonomiko-ekolohichni ta marketynhovyi aspekt): navchalnyi posibnyk* [Basics of recreology (economic-ecological and marketing aspects): teaching manual]. Kyiv: Vydavnytstvo «Tsentr uchbovoi literatury», 264 p. [in Ukrainian].
5. Prontenko, K.V. (2018). Teoretychni i metodychni zasady navchannia hyrovoho sportu kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia [Theoretical and methodological bases for training cadets in kettlebell lifting in the process of physical education at higher military educational institutions]: dys...d-ra ped. nauk: 13.00.04. Zhytomyrskyi viiskovyi instytut imeni S.P. Korolova. Zhytomyr, 687 p. [in Ukrainian].
6. Sydorчук, N.H. (2017). Fizychna kultura i psykhologichniy treninh: navchalnyi posibnyk [Physical culture and psychological training: teaching manual]. Zhytomyr: Vydavnytstvo ZhDU named after I. Franko, 104 p. [in Ukrainian].

7. Skrypnyk, L.V. (2012). Fizychna rekreatsiia u sferi dozvillia ukrainskoi molodi [Physical recreation in the leisure sphere of Ukrainian youth]. Vydavnytstvo the nature of Western Polissia and adjacent territories. № 9, pp. 370–374 [in Ukrainian].
8. Yuriev, S.O. (2020). Metodyka rozvytku rukhovykh yakosti kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.02 [Methodology for the development of movement qualities of cadets of military institutions of higher education in the process of physical education]. Vydavnytstvo National ped. University named after M.P. Drahomanov. Kyiv. 22 p. [in Ukrainian].
9. Yahodzynskyi, V.P. (2020). Metodyka rozvytku fizychnykh yakosti kursantiv-desantnykiv zasobamy krosfitu u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoreferat dysertatsii kandydata pedahohichnykh nauk: 13.00.02 [Methodology for the development of physical qualities of paratrooper cadets using crossfit in the process of physical education]. Kyiv. 21 p. [in Ukrainian].