



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796. 012. 412. 4 : 616. 056. 2 - 053. 6 – 048.78

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15207812>

Поліпшення фізичного стану дітей 12–13 років засобами скандинавської ходьби

Базилевич Наталія Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
факультету фізичної культури, спорту і здоров'я,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

Поліщук Віталій Валентинович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних
дисциплін і туризму, факультету фізичної культури, спорту і здоров'я,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-3526-5098>

Тонконог Олександр Станіславович

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
факультету фізичної культури, спорту і здоров'я,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-3380-9063>



Мовчан Володимир Петрович

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
факультету фізичної культури, спорту і здоров'я,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-0377-6678>

Волківський Микола Володимирович

старший викладач кафедри спортивних ігор,
факультету фізичної культури, спорту і здоров'я,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-7593-5746>

Прийнято: 15.03.2025 | Опубліковано: 29.03.2025

***Анотація.** У статті досліджено шляхи розв'язання оздоровчих завдань фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти в процесі виконання м'язової діяльності аеробної спрямованості. Можна припустити, що введення занять зі скандинавської ходьби як до навчальної, так і до поза навчальної діяльності здобувачів загальної середньої освіти, може стати потужним засобом розвитку і вдосконалення фізичних та функціональних можливостей дитячого організму.*

***Мета статті:** експериментальна перевірка впливу занять скандинавською ходьбою на фізичний стан дітей 12-13 років.*

***Методологією дослідження** є аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет-джерел; для визначення фізичного стану дітей різного віку використовували комплексну оцінку: стану здоров'я, захворюваності, будови тіла, фізичного розвитку, тестування фізичної підготовленості та*



працездатності дитячого організму; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. *Впроваджувана методика занять скандинавською ходьбою включала три етапи, на яких були визначені основні завдання, розроблені практичні рекомендації, встановлені контрольні нормативи й вимоги. Вирішували завдання адаптації організму до зростаючих навантажень, удосконалення фізичної підготовленості, і на цьому фоні поступове підвищення швидкості пересування. Розширення діапазону дії скандинавської ходьби сприяло поступовому зниженню рівня захворюваності, підвищенню рівня фізичної підготовленості дитячого організму. Експериментальні заняття підвищували емоційний фон уроків фізичної культури, сприяли вдосконаленню і розвитку навичок та умінь використання засобів скандинавської ходьби у повсякденному житті.*

Висновки. *Експериментально доведено, що використання засобів скандинавської ходьби при мотивованому ставленні здобувачів загальної середньої освіти до регулярних занять фізичною культурою, які проводились тільки на свіжому повітрі, а також на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими. Різноманітність засобів, змісту та умов занять скандинавською ходьбою, які створювали адекватні режими аеробного навантаження, позитивно вплинули на всі складові фізичного стану здобувачів загальної середньої освіти 12-13 років.*

Ключові слова: *скандинавська ходьба, фізичний стан, підлітки, фізична підготовка.*



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Improving the Physical Condition of Children Aged 12–13 Using Nordic
Walking**

Nataliia Bazylevych

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports
Disciplines and Tourism, Faculty of Physical Culture, Sports and Health,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

Vitaliy Polishchuk

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor
of the Department of Sports Disciplines and Tourism,
Faculty of Physical Culture, Sports and Health,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-3526-5098>

Oleksandr Tonkonog

senior lecturer, Department of Sports Disciplines and Tourism,
Faculty of Physical Culture, Sports and Health,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-3380-9063>

Volodymyr Movchan

senior lecturer, Department of Sports Disciplines and Tourism,
Faculty of Physical Culture, Sports and Health,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-0377-6678>



Mykola Volkivskyi

Senior Lecturer, Department of Sports Games,
Faculty of Physical Culture, Sports and Health,

Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0002-7593-5746>

Abstract. *The article examines the ways of solving the health problems of physical education of applicants for general secondary education in the process of muscular activity of aerobic orientation. It can be assumed that the introduction of Nordic walking classes both in the educational and extracurricular work of applicants for general secondary education can become a powerful means of developing and improving the functional capabilities of the child's body.*

The purpose of the article: *experimental verification of the effect of Nordic walking classes on the physical condition of children aged 12-13.*

The methodology of the study *is the analysis of scientific and educational-methodical literature, Internet sources; to determine the physical condition of children of all ages, a comprehensive assessment was used: health status, morbidity, physique, physical development, testing of physical fitness and performance of the child's body; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.*

Research results. *The introduced methodology of Nordic walking classes included three stages, at which the main tasks were defined, practical recommendations were developed, control standards and requirements were established. The tasks of adapting the body to increasing loads, improving physical fitness, and against this background, gradually increasing the speed of movement were solved. Expanding the range of action of Nordic walking contributed to a gradual decrease in the incidence rate, increasing the level of physical fitness of the child's body. Experimental classes increased the emotional background of physical education*



lessons, contributed to the improvement and development of skills and abilities in using Nordic walking in everyday life.

***Conclusions.** It has been experimentally proven that the use of Nordic walking with a motivated attitude of applicants for general secondary education to regular physical education classes, which were held only in the fresh air, as well as on a high emotional background, is much more effective. The variety of means, content and conditions of Nordic walking classes, which created adequate aerobic exercise regimes, positively affected all components of the physical condition of applicants for general secondary education aged 12-13.*

***Key words:** Nordic walking, physical condition, children, physical fitness.*

Вступ. На даний час в умовах воєнного стану і постійної загрози з боку російської агресії фізична культура є одним з найважливіших факторів у формуванні, фізичному розвитку, зміцненні і збереженні здоров'я підростаючого покоління.

Навчальні заняття з фізичного виховання дітей та молоді посідають важливе місце в системі освіти і збереження здоров'я. Першочерговими завданнями цих занять на сьогодні, повинні бути – зміцнення здоров'я, збільшення рухової активності здобувачів освіти, покращення їх фізичної підготовленості, профілактика захворювань серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату [5]. На нашу думку, розв'язання таких завдань буде успішним в процесі аеробної роботи, тому введення занять зі скандинавської ходьби як до навчальної, так і до поза навчальної діяльності здобувачів загальної середньої освіти, може стати потужним засобом розвитку і вдосконалення функціональних можливостей дитячого організму.

Огляд літератури. У ряді наукових досліджень останніх років (Т.І. Лясота, І.Г. Васкан) розроблено рекомендації щодо техніки скандинавської ходьби [1],



історію її становлення і розвитку (А. Кривко) [2]. На думку спеціалістів (О.М. Афанасьєва, В.Б. Юрченко, І.А. Недбайло, С.М. Футорний), скандинавська ходьба є найбільш доступним видом фізичної культури, в першу чергу тому, що ґрунтується на найбільш звичному і природному способі переміщення людини, адже у процесі еволюції м'язи людини пристосувалися саме до такого виду роботи як ходьба. Її доступність пояснюється також технічною простотою та оптимальністю фізичних навантажень на м'язи: навантаження на організм при ходьбі знаходиться в межах звичного робочого оптимуму кожного м'язу. Заняття з скандинавської ходьби не потребують спеціальних приміщень чи обладнання. Водночас вони можуть забезпечити порівняно високе функціональне навантаження, достатнє для суттєвого зміцнення серцево-судинної системи [3, 4].

В наукових дослідженнях (Т.І. Лясота, І.Г. Васкан, Т.І. Кудряшова, О. О. Губченко, В.В. Бондаренко,) визначено позитивний вплив скандинавської ходьби при різноманітних захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем; доведено, що ходьба забезпечує високе функціональне навантаження та тренування, покращує роботу серцево судинної і дихальної систем [1; 5]. Застосування і вплив скандинавської ходьби на фізичний стан, здоров'я і рухову активність здобувачів вищої освіти досліджували Л.Л. Азаренкова [6], С.І. Атаманюк, О.В. Кириченко [7], Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог [8], Н.І. Міскевич [9] та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Досліджень впливу скандинавської ходьби на організм підлітків ще досить мало, а проблема захворюваності дитячого організму стоїть досить гостро в сучасних умовах [10]. На сьогодні, скандинавська ходьба включена варіативним модулем до Навчальної програми з фізичної культури для учнів 6-9 класів [11, с.232], тому



виникає потреба дослідити вплив занять скандинавською ходьбою на фізичний стан здобувачів загальної середньої освіти.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Експериментальна перевірка впливу занять скандинавською ходьбою на фізичний стан дітей 12-13 років.

Методологією дослідження є аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет-джерел. Для оцінки фізичного стану дітей різного віку використовували різноманітні показники і тести, які дозволяють в комплексі оцінити стан здоров'я, захворюваність, будову тіла, фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність дитячого організму. В дослідженні використовувалися діагностичні підходи, викладені в роботах Г.Л. Апанасенко, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Сергієнко, Т.І. Суворова [12, 13].

Рівень *фізичного розвитку* дітей 12-13 років оцінювали за антропометричними вимірюваннями (довжина і маса тіла), обрахуванням масо-ростового індексу Кетле та його оцінкою. *Функціональний стан м'язової системи* оцінювався на підставі вимірювання м'язової сили рук (кистьова динамометрія), розрахунку силового індексу. *Функціональний стан дихальної системи* оцінювали за допомогою вимірювання життєвої ємності легень та розрахунку життєвого індексу. *Фізичну роботоздатність* визначали за пробою Руф'є. А також розраховували показники *рівня захворюваності* (у відсотках до загального числа обстежених) за допомогою розрахунку індексу здоров'я. *Фізичну підготовленість* здобувачів загальної середньої освіти оцінювали за результатами виконання контрольних вправ, передбачених Навчальною програмою з фізичної культури для учнів 6-9 класів (2022 р.) [11, с. 17].

Загальний *рівень фізичного стану* дітей 12-13 років визначали за допомогою експрес-оцінювання рівня фізичного стану (В.І. Белов) у п'ятирівневому вимірі:



дуже високий (5,0 і вище); високий (4,0-4,9); середній (3,0-3,9); низький (2,0-2,3); дуже низький (1,0-1,9) [12].

Результати дослідження. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6–9 класів «Скандинавська ходьба», розроблений науковцями (А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина), спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командо утворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя [11. с.232].

Дозована скандинавська ходьба в поєднанні з ритмічним диханням доступна всім здобувачам освіти. Під час ходьби серцево-судинна система піддається високим навантаженням, що сприяє її адаптації, поліпшується живлення серцевого м'яза, покращується обмін речовин в тканинах і органах черевної порожнини (посилюється жовчовиділення, покращується секреторна функція шлунка і кишечника), поглиблюється дихання, підвищується дихальний тонус, скорочується час дихання, нормалізуються сон і апетит, зменшується і поступово зовсім зникає задишка [3, 4, 6].

Дослідження [14; 15] підтверджують, що регулярне застосування у фізичному вихованні підлітків засобів аеробної спрямованості покращує функцію дихання: підвищується сила та потужність дихальних м'язів, збільшується життєва ємність і максимальна вентиляція легень, що створює сприятливі умови для м'язової роботи та підвищує рівень максимального поглинання кисню.



Впроваджувана методика занять скандинавською ходьбою включала три етапи, під час яких визначались основні проблеми, розроблялись практичні рекомендації, встановлювали стандарти та вимоги до контролю.

Завданнями першого етапу – *ознайомлювально-мотиваційному* були:

1. Визначити вихідні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціонального стану дітей 12-13 років.
2. Навчити техніки скандинавської ходьби.
3. З урахуванням програмного матеріалу уроків фізичної культури розробити руховий режим для занять скандинавською ходьбою.
4. Поступово адаптувати організм здобувачів освіти до дії фізичних навантажень та кліматичних факторів.
5. Зацікавити і вмотивувати підлітків до регулярних занять скандинавською ходьбою.

Вивчаючи техніку скандинавської ходьби, дотримувались загально-прийнятих методичних вимог: при ходьбі, м'яко перекочуватись з п'яти на носок; рухатися навхрест – по черзі пересуваючи вперед протилежні руки і ноги; виносити палицю уперед рукояткою, при цьому нижньою частиною палиці відбувається поштовх [2; 8]. Рекомендували здобувачам звести до мінімуму вертикальні переміщення тіла при ходьбі задля максимального зниження потрясінь та ударних хвиль на тіло, що могло сприяти перевантаженню і мікрівібраціям. Середня довжина скандинавського кроку обиралась оптимальною – в межах 60-70 см.

На другому етапі – *навчально-тренувальному* – поступове збільшували діапазону фізичних навантажень для поліпшення адаптації до них організму; удосконалювали загальнофізичну, технічну та функціональну підготовки організму здобувачів загальної середньої освіти; розширювали і вдосконалювали методи контролю та самоконтролю за рівнем тренуваності й станом здоров'я. До



відмінностей між першим та другим етапами належить збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Якщо на першому етапі вони знаходилися на рівні 120–130 уд./хв, то на другому – 130–150 уд./хв. Моторна щільність піднялася від 30–40% до 60 %. В оздоровчій фізичній культурі широко використовується прискорена скандинавська ходьба: при відповідній швидкості (до 6,5 км/ч) її інтенсивність досягала зони тренуючого режиму (ЧСС 130-140 уд/хв).

На другому етапі вирішували завдання адаптації організму до зростаючих навантажень, удосконалення фізичної підготовленості, і на цьому фоні поступове підвищення швидкості пересування; навчали застосуванню інформативних методів контролю й самоконтролю за змінами, що відбуваються в організмі. Навантаження підвищували поступово, розминались по так званій «коловій системі».

Основними завданнями третього етапу – *вдосконалення* були: розширити діапазон дії скандинавської ходьби, що сприятиме поступовому зниженню рівня захворюваності, частоти загострення хвороб, підвищення рівня фізичної підготовленості дитячого організму; сприяти вдосконаленню і розвитку навичок та умінь використання засобів скандинавської ходьби у повсякденному житті.

На третьому етапі фізичне навантаження поступово збільшували до 60-70% інтенсивності. Це досягалося в основному за рахунок збільшення циклічного навантаження скандинавської ходьби, кількості повторень вправ, амплітуди і ритму рухів, раціонального використання пауз між навантаженнями, емоційного фактору та ін. Заняття за своїм характером наближали до тренувального процесу із загальної фізичної підготовки.

Тренувальний ефект скандинавської ходьби залежав від швидкості і тривалості руху. Спочатку використовувалася повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину), яка не давала особливого тренувального ефекту, але рекомендувалася як засіб реабілітації для здобувачів зі слабким здоров'ям. Ходьба із середньою



швидкістю 3-4 кілометри на годину або 70-90 кроків на хвилину вважається помірним темпом. Це дозволило підвищити рівень тренуваності здобувачів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Ходьба зі швидкістю 90-100 кроків за хвилину (4-5 км/год) вважається швидкою і забезпечує достатній тренувальний ефект [1; 3; 5]. Підвищення швидкості сприяло покращенню функціонального стану (ЧСС знижувалось) здобувачів загальної середньої освіти.

Для визначення ефективності запропонованої методики занять скандинавською ходьбою зі здобувачами загальної середньої освіти був проведений контрольний експеримент. Порівнювали зміни рівня фізичного стану дітей 12-13 років, що обрали модуль скандинавської ходьби протягом навчального року.

Регулярні заняття скандинавською ходьбою суттєво покращили (табл. 1) фізичну працездатність, функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також сприяли зміцненню загального стану здоров'я, що відобразилося на рівні захворюваності молодших підлітків експериментальної групи.

Таблиця 1

**Динаміка функціональної підготовленості
здобувачів контрольної та експериментальної груп (%)**

| Показники | Групи | Низький | | Нижче середнього | | Середній | | Вище середнього | | Високий | |
|-----------------|-------|----------|-------------|------------------|-------------|----------|-------------|-----------------|-------------|----------|-------------|
| | | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. |
| Індекс Кетле | К.г | 12,5 | 12,5 | 38,0 | 23,4 | 33,8 | 40,2 | 14,6 | 23,9 | 1,1 | 0 |
| | Е.г | 12,5 | 5,9 | 38,0 | 12,5 | 40,2 | 34,8 | 7,1 | 23,4 | 2,2 | 23,4 |
| Життєвий індекс | К.г | 15,3 | 12,5 | 23,4 | 27,1 | 40,2 | 37,5 | 12,5 | 14,6 | 8,6 | 8,3 |
| | Е.г | 15,3 | 5,9 | 27,1 | 12,5 | 37,5 | 40,2 | 12,5 | 23,9 | 7,6 | 17,5 |
| Силовий індекс | К.г | 20,5 | 6,9 | 30,0 | 30,0 | 34,5 | 44,2 | 15,0 | 14,6 | 0 | 7,7 |
| | Е.г | 13,5 | 0 | 30,0 | 0 | 36,5 | 36,5 | 20,0 | 36,5 | 0 | 27,0 |



| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|---|------|
| Індекс | К.г | 13,5 | 6,9 | 30,0 | 15,0 | 36,5 | 55,0 | 20,0 | 22,5 | 0 | 7,7 |
| Руф'є | Е.г | 13,5 | 0 | 30,0 | 6,9 | 36,5 | 36,5 | 20,0 | 36,5 | 0 | 20,0 |

Зокрема, індекс здоров'я здобувачів 12-13 років експериментальної групи, розрахований за часткою дітей, які не хворіли протягом року, зріс з 12,5% до 53,8%, тоді як у контрольній групі цей показник збільшився з 12,8% до 24,1%.

Наступним етапом дослідження фізичного стану дітей 12-13 років було визначення їх фізичної підготовленості після експерименту. За державними тестами оцінки рівня фізичної підготовленості в умовах експерименту, встановлено позитивну динаміку результатів розвитку фізичних здібностей здобувачів загальної середньої освіти завдяки регулярним заняттям скандинавською ходьбою (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 12-13 років експериментальної та контрольної ($\bar{x} \pm s$)

| № | Тестова вправа | стать | До експерименту | | Після експерим. | | P |
|---|---------------------------------|-------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|--------|
| | | | К.г | Е.г. | К.г | Е.г. | |
| 1 | Біг 1000 м (хв, с) | ♂ | 5.52,0±0,13 | 5.52,4±0,12 | 5.38,7±0,13 | 5.23,3±0,15 | P≤0,05 |
| | | ♀ | 6.22,7±0,08 | 6.22,3±0,10 | 6.13,9±0,11 | 5.54,1±0,12 | P≤0,05 |
| 2 | Біг 30 м (с) | ♂ | 6,46±0,13 | 6,45±0,14 | 6,11±0,15 | 5,51±0,13 | P≥0,05 |
| | | ♀ | 6,81±0,12 | 6,84±0,13 | 6,64±0,10 | 6,03±0,16 | P≤0,05 |
| 3 | Згин-розг. рук в упорі леж. (р) | ♂ | 9,42±0,33 | 9,04±0,37 | 10,32±0,42 | 14,68±0,61 | P≤0,05 |
| | | ♀ | 6,28±0,27 | 6,21±0,32 | 8,03±0,25 | 10,77±0,28 | P≤0,05 |
| 5 | Стрибки у довж. з/м (см) | ♂ | 138,1±8,76 | 137,4±8,56 | 144,8±9,21 | 147,2±9,72 | P≥0,05 |
| | | ♀ | 128,7±7,64 | 129,5±7,93 | 135,1±7,85 | 136,1±8,02 | P≥0,05 |
| 6 | Човниковий біг 4x9м (с) | ♂ | 11,74±0,21 | 11,79±0,28 | 11,12±0,19 | 10,32±0,41 | P≤0,05 |
| | | ♀ | 12,35±0,37 | 12,38±0,29 | 12,02±0,27 | 11,43±0,29 | P≤0,05 |
| 7 | Нахил тулубу вперед (см) | ♂ | 4,40±0,06 | 4,38±0,08 | 5,02±0,08 | 5,12±0,09 | P≥0,05 |
| | | ♀ | 6,86±0,09 | 6,79±0,11 | 7,26±0,13 | 7,33±0,12 | P≥0,05 |



Таким чином, порівняльний аналіз динаміки результатів тестування фізичної підготовленості здобувачів загальної середньої освіти контрольної та експериментальної груп показав, що у розвитку фізичних якостей підлітків обох груп відбулися позитивні зміни. Хоча на початку експерименту групи були однорідними за досліджуваними показниками фізичної підготовленості, та по завершенню експерименту витривалість, спритність та силові здібностей дітей 12-13 років достовірно ($P < 0,05$) покращились у порівнянні з однолітками контрольної групи.

Підсумовуючи результати фізичного розвитку, функціональних систем організму, здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів загальної середньої освіти визначили динаміку фізичного стану дітей 12-13 років контрольної та експериментальної груп (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка рівня фізичного стану здобувачів 12-13 років контрольної та експериментальної груп (%)

| Показники | Групи | Низький рівень | | Середній рівень | | Високий рівень | | Дуже високий рівень | |
|---------------|-------|----------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|---------------------|-------------|
| | | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. |
| Фізичний стан | К.г | 42,3 | 41,6 | 34,8 | 39,2 | 16,1 | 15,8 | 6,8 | 3,4 |
| | Е.г | 45,7 | 15,8 | 35,2 | 37,6 | 14,6 | 40,1 | 4,5 | 6,5 |

Аналізуючи динаміку загального рівня фізичного стану здобувачів загальної середньої освіти за експрес-оцінкою, спостерігаємо такі результати: після експерименту дуже високий рівень фізичного стану мали 6,5% учнів експериментальної групи та 3,4% – контрольної. Високий рівень зафіксовано у 40,1% здобувачів експериментальної групи та 15,8% – контрольної. До



експерименту більшість підлітків як у контрольній (42,3%), так і в експериментальній групі (45,7%) мали низький рівень фізичного стану. Після експерименту дітей з низьким рівнем фізичного стану в експериментальній групі зменшилось майже втричі (15,8%), а в контрольній групі залишився без змін (41,6%).

Висновки. Таким чином, експериментально доведено, що використання засобів скандинавської ходьби при мотивованому ставленні здобувачів загальної середньої освіти до регулярних занять фізичною культурою, які проводились тільки на свіжому повітрі, а також на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими. Різноманітність засобів, змісту та умов занять скандинавською ходьбою, які створювали адекватні режими аеробного навантаження, позитивно вплинули на всі складові фізичного стану здобувачів загальної середньої освіти 12-13 років.

Список використаних джерел:

1. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. *Вісник прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. № 32, 2019. С. 87–90.
2. Кривко А. Скандинавська ходьба: що це, історія, користь, спорядження. 2019. URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/skandinavskaahodba-cto-eto-istoria-polza-snarazenie>
3. Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді. *Метод. вказ. Уклад. О. М. Афанасьєва, В. Б. Юрченко, І. А. Недбайло, та ін.* Харків : НТУ «ХП», 2019. 40 с.
4. Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. № 10, 2015. С. 152–155.



5. Кудряшова Т. І., Губченко О. О., Бондаренко В. В. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу. *Вісник КРНУ ім. М. Остроградського*. Випуск 1(114), 2019. С. 141–145.
6. Азаренкова Л.Л. Вплив скандинавської ходьби на фізичний стан студентів НТУ «ХПІ». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №5 (85), 2021. С. 69–74.
7. Атаманюк, С. І., Кириченко, О. В. Рухова активність здобувачок закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: педагогічні науки. № 152 (2), 2018. С. 3–7.
8. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Застосування скандинавської ходьби у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *International Scientific Unity. Scientific research as a mechanism of effective human development*. Софія, Болгарія, 2024. С. 268-272.
9. Міцкевич Н.І. Доцільність впровадження скандинавської ходьби як виду рухової активності серед здобувачів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт: проблеми дослідження, пропозиції*. Київ, 2021. URL: <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/6213>
10. Панчишин Н.Я., Смірнова В.Л., Галицька-Хархаліс О.Я. Захворюваність дитячого населення України та чинники, які впливають на здоров'я дітей. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2021. № 2. С. 131-132.
11. Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 класи» / наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698, 2022. С. 425.
12. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
13. Суворова Т. І. Належні норми в системі оцінювання показників фізичного



розвитку і фізичної підготовленості школярів 11-17 років. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2015. Вип. 9. Т. 4. С. 76–79.

- 14.Базилевич Н.О., Закопайло С.А., Поліщук В.В., Антипенко. Ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих засобів з молодшими підлітками в умовах сільської школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 25(181). Чернігів : НУЧК, 2024. С. 175-182. DOI: 10.58407/visnik.242528
- 15.Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 1 (21), 2013. С. 269-272.