

Розкрито значення рухової активності для підростаючого покоління та негативний вплив її дефіциту для розвитку фізичних якостей. Вивчена та відкоригована система життя і тренування спортсменів-початківців у шкільних спортивних секціях.

Ключові слова: рухова активність, система життя і тренування, всебічний розвиток, спортсмени-початківці, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ ПО УЛУЧШЕНИЯ ИХ ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ

Валентина Курилова, Сергей Редько, Петр Пустовойт, Сергей Счастливый

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

В статье, авторы раскрывают роль учителя физической культуры в организации работы с юными спортсменами-новичками по их всестороннего развития в условиях школьной спортивной секции. Раскрыто значение двигательной активности для подрастающего поколения и негативное влияние ее дефицита для развития физических качеств. Изучена и откорректирована система жизни и тренировки спортсменов начинающих в школьных спортивных секциях.

Ключевые слова: двигательная активность, система жизни и тренировки, всестороннее развитие, спортсмены-новички, физическое развитие, физическая подготовленность.

ROLE OF PHYSICAL TRAINING TEACHERS IN THE WORK WITH ADOLESCENTS TO IMPROVE THEIR ALL-ROUND DEVELOPMENT

Valentine Kurilova Sergey Red'ko Peter Pustovoyt Sergey Schasliviy

Glukhivskiy National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko

In the article, the authors reveal the role of the teacher of physical training in working with young athletes beginner to their all-round development in a school sports section. The importance of motor activity for the younger generation and the negative impact of the deficit for the development of physical qualities. Studied and corrected system life and training novice athletes in school sports sections.

Key words: physical activity, life and training system, the development of athletes beginner, physical development, physical fitness.

ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «УКРАЇНСЬКОЇ АКАДЕМІЇ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ НАЦІОНАЛЬНОГО БАНКУ УКРАЇНИ»

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло, Вікторія Романова

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного Банку України»

Постановка проблеми. Основною діяльністю сучасних студентів є розумова праця, адже гарантом становлення їх як майбутніх фахівців є сумлінне навчання. У сучасному світі, перенасиченому інформацією, більшість студентів вищих навчальних закладів Сумської області безвідповідально ставляться до занять фізичною культурою чи спортом, віддаючи перевагу інтелектуальній діяльності [5]. Це призводить до зниження показників рухової активності, негативно впливаючи на психічний і фізичний стан студентів [6]. Тільки лише за умови міцного здоров'я та всебічної професійної підготовки молода людина спроможна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті своєї країни та суспільства. Для нормального функціонування організму молодої людини необхідний певний «обсяг» рухової активності, що залежить від фізіологічних, соціально-економічних, етнокультурних факторів, від віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов навчання й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [1,4]. Потреба у русі – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє кращій адаптації до змін навколишнього середовища [5].

Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодшої людини. Достатній рівень фізичної активності студентів є основою належного розвитку та формування організму, що впливає на психоемоційний стан учнівської молоді та забезпечує краще засвоєння навчального матеріалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Н.Г. Самойлова, саме рух у житті індивіда – першоджерело здоров'я, краси та щастя, яке дозволяє гармонійно сприймати навколишній світ, активно впливати на нього та створювати матеріальні цінності для свого існування [7]. Структуру рухових здібностей людини досліджував у своїх наукових роботах Л.П. Сергієнко [8]. Рухову активність студентської молоді педагогічних та аграрних вищих навчальних закладів Сумського регіону вивчав С.А. Лазоренко [5]. Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці. За даними І. Карпюк, дефіцит рухової активності юнаків і дівчат складає від 50% до 70% від необхідного для повноцінного фізичного розвитку юнаків і дівчат [2]. Як залежить здоров'я людини від рухової активності та біологічні потреби організму в руховій активності – питання, розкриті у роботах Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхньої [4].

Нормою фізичної активності студентів можна вважати кількість фізичної активності, яка задовольняє біологічну потребу у рухах протягом доби, тижня, місяця та року. Питання, розробки оптимальної моделі норми рухової активності для студентів, розглядалися останнім часом у роботах значної кількості вчених, серед них О. Литвин. Науковець у своїх дослідженнях запропонував і обрахував кількість локомоцій, яку повинні виконувати молоді люди протягом тижня [6]. За його даними, норма рухової активності студентської молоді повинна включати побутову рухову активність (прогулянки, хода сходами, прибирання кімнати, робота на подвір'ї, в саду) щоденно 1–1,5 год., оздоровчу рухову активність (силові вправи, на розтягування, аеробні вправи в залежності від специфіки виду спорту) три рази на тиждень по 0,5 год. та рекреаційно-оздоровчий спорт (спортивні ігри, циклічні види спорту, єдиноборства, фітнес, аеробіка тощо) 6–10 год. на тиждень.

Фізична активність як норма і складова частина здорового способу життя кожної людини може бути реалізована протягом навчального дня у вигляді виконання короткочасних комплексів вправ або в окремому більш тривалому занятті. Для продуктивної розумової праці необхідні щоденні прогулянки на свіжому повітрі не менше 60–70 хв., крім того, заняття у групі здоров'я або самостійні заняття фізичними вправами 2–3 рази на тиждень, тривалістю 40–90 хв. – так вважає А.І. Шматкова [9].

Щоб порівняти рухову активність студентів Сумського державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України» (ДВНЗ «УАБС НБУ») з нормою запропонованою О. Литвином, ми провели даний експеримент.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка на 2014–2016 рр. за темою «Застосування інноваційних технологій у системі підготовки спортсменів та у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0114U005225).

Мета дослідження – визначити рівень рухової активності студентів Сумського державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України». Для проведення дослідження нами використовувався **метод** визначення добової рухової активності (Фремінгемський метод), який полягає у реєстрації студентами в карті фізичної активності локомоцій протягом доби [3,6].

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова активність – це поєднання усіх рухів, що виконує людина протягом життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, що пов’язані з потребами людини (сон, особиста гігієна, приготування їжі тощо), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально організована – передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активне пересування до місця навчання та до дому, відвідування спортивних секцій тощо.

У дослідженні, яке проводилося у грудні 2014 року, взяли участь студенти не спортсмени I–IV курсів факультету «Банківських технологій», спеціалізацій «Фінанси та кредит» і «Облік та аудит», що здобувають фахову освіту у Сумському державному вищому навчальному закладі «Українська академія банківської справи Національного банку України» (таблиця 1).

Таблиця 1

Кількісний склад студентів Сумського державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України», які взяли участь у дослідженні

Стать	Юнаки (n)	Дівчата (n)
ВНЗ		
ДВНЗ «УАБС НБУ»	138	103
Загальна кількість (особи)	241	

У таблиці 2 наведені дані показники рухової активності студенток банківської академії протягом доби. Показник на базовому рівні для контингенту дівчат, які взяли участь у дослідженні, становить 8,98 години.

Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, вживання їжі, настільні і комп’ютерні ігри – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на нього в середньому студентки витрачають 4,85 години щодоби.

На малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, академічні заняття, окрім фізичної культури, у студенток Української академії банківської справи рівень рухової активності становить 8,95 години. На середньому рівні показник рухової активності для студенток ДВНЗ «УАБС НБУ» склав 0,68 години. Заняття фізичними вправами, різноманітними рухливими і спортивними іграми, відвідування спортивних секцій, туристичні походи тощо належать до високого рівня рухової активності. На нього майбутні працівниці банківської справи витрачають лише 0,53 години.

Таблиця 2

Показники рухової активності студенток державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України»

Рівні ВНЗ	БР		СИР		МР		СР		ВР		ІРА $\bar{x} \pm \sigma$
	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	
ДВНЗ «УАБС НБУ»	8,98	8,98 \pm 1,19	4,85	5,33 \pm 0,66	8,95	13,43 \pm 0,99	0,68	1,63 \pm 0,88	0,53	2,65 \pm 3,08	32,02 \pm 1,36

Примітки: рівні рухової активності – БР – базовий рівень, СИР – сидячий рівень, МР – малий рівень, СР – середній рівень, ВР – високий рівень, ІРА – індекс рухової активності.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Перемноживши кількість годин, витрачених на кожний вид діяльності, на вагові коефіцієнти, отримуємо кількість балів, що відповідає індексу рухової активності (ІРА) на кожному рівні. Сума показників ІРА на всіх рівнях становить добовий індекс рухової активності. Як показують дані таблиці 2, індекс рухової активності (ІРА) як інтегральний показник у студенток академії становить – $32,02 \pm 1,36$ бали.

Тому, на нашу думку, фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота, серед майбутніх працівниць банківської сфери, у Сумському державному вищому навчальному закладі «Українська академія банківської справи Національного банку України» вимагає невідкладної оптимізації.

У таблиці 3 відображені показники рухової активності майбутніх банкірів, що навчаються у Сумській академії банківської справи. Добова рухова активність студентів розподілялась наступним чином: на сон та відпочинок витрачається 8,4 години, на сидячий рівень – 4,13 години, на малому рівні – 9,22 години (найбільша кількість часу, що витрачається на малому рівні у студентів цього вузу, пов'язана з навчальним навантаженням), на середньому рівні – 0,49 години, та на активні заняття фізичними вправами відводилося 0,45 години.

Таблиця 3

Показники рухової активності студентів державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України»

Рівні ВНЗ	БР		СИР		МР		СР		ВР		ІРА $\bar{x} \pm \sigma$
	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	
ДВНЗ «УАБС НБУ»	8,4	8,4 \pm 1,51	4,13	4,54 \pm 0,75	9,22	13,83 \pm 1,61	0,49	1,18 \pm 0,90	0,45	2,25 \pm 3,33	30,2 \pm 1,63

Примітки: рівні рухової активності – БР – базовий рівень, СИР – сидячий рівень, МР – малий рівень, СР – середній рівень, ВР – високий рівень, ІРА – індекс рухової активності.

Індекси добової рухової активності майбутніх банкірів склав $30,2 \pm 1,63$ бали

Таблиця 4 демонструє нам зведені показники рухової активності протягом доби юнаків і дівчат Сумського ДВНЗ «УАБС НБУ». Як бачимо, різниця показників добової рухової активності юнаків і дівчат на базовому рівні коливається в межах 0,6 години на користь жіночої статі. Так як студентки більш організованіші за представників чоловічої статі, вчасно лягають відпочивати, дотримуючись щоденного режиму. Обсяг часу, який витрачають дівчата на сидячому рівні на 0,45 години більший за юнаків, адже аналіз результатів показав, що дівчата більше часу приділяють підготовці домашнього завдання. Дивним виглядає і той факт, що на високому рівні студентки на 0,08 години витрачають часу більше, бо вони активніше за представників сильної статі займаються фізичною культурою і спортом. В академії банківської справи для дівчат працює велика кількість спортивних секцій з жіночого футболу та хокею на траві, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, легкої атлетики тощо. Тому і індекс рухової активності у студенток на 1,82 бали (5,68 %) виявився вищим у порівнянні зі студентами. На наш погляд цей факт є об'єктивним, бо дівчата більше часу за юнаків займаються фізичними вправами і спортом (таблиця 4.).

І все ж таки студентська молодь Сумського державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України» велику кількість часу приділяє навчанню та відпочинку і таким чином зменшує фізкультурну активність протягом доби. В нашому випадку, підвищити норму рухової активності можна за рахунок зменшення часу, що витрачається на базову

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

активність, адже студенти і студентки на відпочинок відводять близько 9 годин. З точки зору фізіології восьмигодинний відпочинок є оптимальним. А також за рахунок часу малої рухової активності. Виокремлений час можна витратити на роботу по господарству, ранкову гімнастику чи активні заняття фізичною культурою і спортом.

Таблиця 4

Зведені показники рухової активності студентів та студенток державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України»

Стать	БР		СИР		МР		СР		ВР		ІРА $\bar{x} \pm \sigma$
	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	
Юнаки	8,4	8,4 ± 1,51	4,13	4,54 ± 0,75	9,22	13,83 ± 1,61	0,49	1,18 ± 0,9	0,45	2,25 ± 3,33	30,2 ± 1,63
Дівчата	8,98	8,98 ± 1,19	4,58	5,33 ± 0,66	8,95	13,43 ± 0,99	0,68	1,63 ± 0,88	0,53	2,65 ± 3,08	32,02 ± 1,36

Примітки: рівні рухової активності – БР – базовий рівень, СИР – сидячий рівень, МР – малий рівень, СР – середній рівень, ВР – високий рівень, ІРА – індекс рухової активності.

Висновки:

1. Результати дослідження доповнили дані про обсяги рухової активності студентської молоді окремих вищих навчальних закладів Сумської області. За даними експерименту встановлено наступне: показники добової рухової активності учнівської молоді Сумського державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України» є нижчими за норму; на заняття фізичною культурою і спортом протягом доби юнаки в середньому виділяють лише 0,45 години, а дівчата – 0,53 години; на сон і відпочинок та на малий рівень рухової активності студенти і студентки витрачають досить багато часу (8,5 – 9 год.). З точки зору фізіології відпочинку така кількість часу є досить великою.

2. Збільшити кількість спеціально організованих занять фізичною культурою і спортом майбутніх фахівців банківської справи, у нашому випадку, можливо за рахунок базового та малого рівнів рухової активності, витрачаючи звільнений час на роботу по домогосподарству чи активно займаючись м'язовою діяльністю.

Як наслідок зробленого аналізу результатів нашого дослідження окреслимо **перспективу подальших наукових пошуків** у розробці оптимальної моделі добової рухової активності студентів-банкiрів Сумських вищих навчальних закладів з урахуванням особливостей навчального процесу та розвитку сфери фізичної культури і спорту у регіоні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давиденко Е.В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека: рекомендации по использованию / Е.В. Давиденко, РасланМасауд – К. : Олимп.л-ра. 1999. – 12 с.
2. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленням в стані здоров'я / І. Карпюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 152–156.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич – К. : Олімп. л-ра, – Т. 2. – 2008. – 367 с.

4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Лазоренко С.А. Динаміка рухової активності студентів під впливом комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування / Лазоренко С.А. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю : у 2 т. / відп. ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т.О. Лоза. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 89-95.
6. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дисс. на соискание ученой степени к. физ. восп. : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А.Т. Литвин. – К., 2008. – 22 с.
7. Самойлов Н.Г. Движение как первоисточник здоровья, красоты и счастья / Н.Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 229–232.
8. Сергиенко Л. П. Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека / Л.П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 101–113.
9. Шматкова А.І. Самостійна рухова активність – як складова розвитку організму студентів / А.І. Шматкова // Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної роботи кафедр Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у 2014 році. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2014. – 323 с.

АНОТАЦІЇ

ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ І СТУДЕНТОК ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «УКРАЇНСЬКОЇ АКАДЕМІЇ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ НАЦІОНАЛЬНОГО БАНКУ УКРАЇНИ»

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло, Вікторія Романова

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи
Національного Банку України»*

У статті подано результати дослідження рухової активності студентів і студенток Сумського державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи Національного банку України». Дані, одержані у результаті експерименту, доповнили інформацію про обсяги рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумської області. Допомогли визначити кількість часу, який витрачають юнаки і дівчата академії банківської справи, на різних рівнях рухової активності, порівняти індекси рухової активності студентів і студенток. За результатами дослідження, запропоновано шляхи підвищення рухової активності студентської молоді протягом доби, за рахунок збільшення часу, відведеного на заняття спеціально організованою фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: рухова активність, індекс рухової активності, рівні рухової активності, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти.

ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК ГОСУДАРСТВЕННОГО ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ «УКРАИНСКОЙ АКАДЕМИИ БАНКОВСКОГО ДЕЛА НАЦИОНАЛЬНОГО БАНКА УКРАИНЫ»

Сергей Лазоренко, Николай Чхайло, Виктория Романова

*Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка
Государственное высшее учебное заведение «Украинская академия банковского дела
Национального банка Украины»*

В статье представлены результаты исследования двигательной активности студентов и студенток Сумского государственного высшего учебного заведения «Украинской академии банковского дела Национального банка Украины». Данные, полученные в конце эксперимента, дополнили информацию об объемах двигательной активности учащейся молодежи высших учебных заведений Сумской области. Помогли определить количество времени, которое тратят

юноши и девушки академии банковского дела, на разных уровнях двигательной активности, сравнить индексы двигательной активности студентов и студенток отдельных. По результатам исследования, предложены пути повышения двигательной активности студенческой молодёжи в течение суток, за счет увеличения времени, отводимого на занятия специально организованной физической культурой и спортом.

Ключевые слова: двигательная активность, индекс двигательной активности, уровни двигательной активности, физическое здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

INDICATORS OF MOTOR ACTIVITY OF MALE AND FEMALE STUDENTS OF THE STATE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION «UKRAINIAN ACADEMY OF BANKING OF THE NATIONAL BANK OF UKRAINE»

Serhiy Lazorenko, Nicholay Chchaylo, Victoria Romanova

Sumy State Pedagogical University named after A. Makarenko

State higher educational institution «Ukrainian Academy of Banking of The National Bank of Ukraine»

In Article predstavleny Results of the study dvyhatelnoy activity studentov and students Sumy state-owned vyssheho Uchebn zavedenyya «Ukrainian academy Cases Banking, National Bank of Ukraine." Data, in late poluchennyye experiment, dopolnyly Volume dvyhatelnoy Information about the activity of youth uchascheysya High society uchebnykh Sumskoy wound area. Attempt helped Quantity of time, kotoroe tratyat Junosza coat of arms and devushky academy Banking Cases on raznykh LEVEL dvyhatelnoy activity Compare yndeksy dvyhatelnoy activity studentov otdelnykh and students. The results of the study, predlozheny path Increase dvyhatelnoy activity studencheskoy molodëzhy in techenye sutok for schet Increase of time, otvodymoho in Classes specially orhanyzovannoy fyzycheskoy kulturoy and sports.

Key words: dvyhatelnaya activity index dvyhatelnoy activity Levels dvyhatelnoy activity fyzycheskoe health, Healthy lifestyle, students.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ЗАНЯТТЯМИ

Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи, що обумовлено незадовільним станом здоров'я і рухової активності населення [9]. У зв'язку з цим актуальним є питання залучення найбільшої кількості населення до занять шляхом вивчення мотивів і максимального задоволення їх потреб. Особлива увага при цьому направлена на рівень методичного забезпечення диференційованих програм з використанням різних видів природних локомоцій. Це дозволить за допомогою адекватного фізичного навантаження досягти сприятливого впливу на фізіологічні стани, а також привернути увагу до фізкультурно-оздоровчої роботи всіх категорій населення для зміцнення і збереження здоров'я нації [3, 7].

Необхідність пошуку такої мотивації, яка приведе людину до усвідомленого рішення направити частину свого бажання, часу і фінансів на власне здоров'я шляхом систематичних занять спортом, примушує фахівців сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури застосовувати все нові форми рухової активності. Проте, треба відмітити, що вибраний вид активності може незабаром перестати задовольняти потреби того, хто займається через певні причини: відсутність відчутних результатів, звикання до рухів, що постійно повторюються і, внаслідок цього, втрати інтересу взагалі. Щоб уникнути цього необхідно надати тим, хто займається не тільки широкий вибір видів рухової активності, але, у світлі актуальності проблеми постійного браку часу (або фінансів) для відвідування більше одного фізкультурно-