

питань з олімпійської освіти в освітній процес роботи зі студентами.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть присвячені обґрунтуванню ефективних методів впровадження олімпійської освіти в роботу зі студентською молоддю, а також обґрунтуванню шляхів вдосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти шляхом інтеграції питань з олімпійської освіти.

Висновки: 1. Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що олімпійська освіта є ефективним засобом гуманізації освітнього процесу, що сприяє залученню молоді до здорового способу життя, розширяє кругозір, дозволяє протидіяти ряду негативних соціальних факторів; при цьому, питання щодо форм впровадження питань з олімпійської освіти в процес роботи зі студентською молоддю залишається актуальним у наявних наукових дослідженнях. 2. Синтез та узагальнення даних спеціальної літератури, нормативних документів, проведення бесід із фахівцями дозволили зазначити, що основними формами, в рамках яких доцільно впроваджувати питання з олімпійської освіти є: навчальні заняття, практична підготовка, самосійна робота та контрольні заходи. 3. Дослідження дозволили визначити змістове наповнення кожної з форм організації освітнього процесу. Так, навчальні заняття передбачають проведення лекцій, семінарів, навчальних конференцій та інш.; практична підготовка включає різні види навчальних практик; до самостійної роботи входять робота з друкованими джерелами, експериментально-дослідницька робота та ін.; контрольні заходи передбачають іспити/заліки, захист курсових та дипломних робіт та ін.

Література

1. Булатова М. Международная олимпийская академия в системе образования и воспитания // М.Булатова, К.Георгиадис /Наука в олимпийском спорте.-2016. - №3. – С.4.
2. Городинський І. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів// І.Городинський, Л. Ібрагімова /Молодий вчений. – 2017. – №3.1(43.1). – С.99-102.
3. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
4. Іваненко Г.О. Проблеми реалізації олімпійської освіти у вищих навчальних закладах України та шляхи їх подолання// Г.О. Іваненко/ Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №4 – С. 23-26.
5. Радченко Л.О. Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість / Л.О. Радченко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського університету ім. Л.Українки. – 2014. – вип. 14. – С. 11-14.
6. Georgiadis Konstantinos. The Implementation of Olympic Education Programs at World Level / Konstantinos Georgiadis // Procedia Social and Behavioral Sciences. – 2010. – No 41 – P. 6711-6718
7. Gulbe Antra. Conceptual Approaches to the Acquirement of Olympic Education at Higher Education Institutions / Antra Gulbe // Scientific Journal of Riga Technical University. – 2010. – No 17 – P. 91-95
8. Haijun Zhang. Research on the Reason of Olympic Internationalization Success from the Cross-culture Perspective / Zhang Haijun, Guo Xiatao, Zhang Shangyan // Open Access Journal of Science. – 2017. – No 1(6) – P. 1-6.
9. Naul R. Olympic education / Roland Naul. – Oxford : Meyer & Meyer (UK) Ltd, 2008. – 168 p.
10. Nanayakkara Samantha. Human integration through Olympism education: a pragmatic engagement of youths in a war-torn society / Samantha Nanayakkara // Sport, Education and Society. – 2016. – No 4. – P. 623-643.

Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ

Метою дослідження було виявлення впливу екстремальних видів рухової активності (скейтбордингу та роллеспорту) на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. У результаті дослідження впливу екстремальних засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість підлітків, які займалися в позаурочний час скейтбордингом та роллеспортом, було виявлено її покращення на рівні статистичної тенденції вже після півроку систематичних занять за авторською програмою. Встановлено достовірний приріст рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту після експерименту.

Ключові слова: підлітки, фізичне виховання, скейтбординг, роллеспорт, фізична підготовленість

Іванишин Ю.И., Ковальчук Л.В., Іванишин И.М.. Влияние средств экстремальной двигательной активности на физическую подготовленность подростков 13–14 лет мужского пола. Целью исследования было изучить влияние экстремальных видов двигательной активности (скейтбординга и роллеспорта) на физическую подготовленность подростков 13–14 лет мужского пола. В результате исследования влияния экстремальных средств физического воспитания на физическую подготовленность подростков, занимавшихся во внеурочное время скейтбордингом и роллеспортом, было обнаружено ее улучшения на уровне статистической тенденции уже после полугодия систематических занятий по авторской программе. Установлен достоверный прирост уровня физической подготовленности исследуемого контингента после эксперимента.

Ключевые слова: подростки, физическое воспитание, скейтбординг, роллеспорт, физическая подготовленность

Summary. *Ivanyshyn Ju. I., Kovalchuk L.V., Ivanyshyn I.M. Influence of extreme motor activity means on physical preparedness of male adolescents aged 13–14. The aim of the study is to identify the effects of motor activity extreme types (skateboarding and roller sport) on physical preparedness of male adolescents aged 13–14. 20 adolescents of secondary school-*

lyceum number 23 of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk) participated in the experiment. The pupils of experimental group were training under the author's methodology in health recovering club "Extreme". The duration of the forming experiment lasted 9 months. The physical preparedness testing was performed using a modified battery of J. Talag tests [15], which consists of 7 tests: 30m sprint, standing long and vertical jumps, medicine ball overhead throw, curl-up test for 2 minutes, back-saver sit and reach, comprehensive test for coordination abilities. As a result of the study of extreme physical education influence on the physical preparedness of adolescents engaged in extracurricular skateboarding and roller sports activity, its improvement has already been revealed according to the statistic tendency after six months of author's program systematic training. There was established a significant increase of physical preparedness level of studied contingent after the experiment. It is shown that using roller sports and skateboarding equipment in extra-curricular physical education forms resulted in threefold quantity decreasing of teenagers with low physical preparedness (25.00% versus 76.47%).

Key words: adolescents, physical education, skateboarding, roller sport, physical preparedness.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Зниження за останніх 20 років на 75 % рухової активності школярів [14], дані офіційної статистики, за якими в Україні більше 85 % учнівської молоді мають проблеми із здоров'ям [16], стали передумовою розроблення комплексної програми із розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку засобами екстремальних видів рухової активності.

На думку значної частини дослідників [2] та за нашими спостереженнями, цей стан значною мірою зумовлений малоефективною системою позакласної роботи у сучасній школі, якій притаманний авторитарний підхід до планування занять, де не беруться до уваги інтереси та бажання учнів [13]. Разом з тим, сучасна позакласна робота в умовах школи не зазнала оновлення ні у змісті, ні у формах.

Дослідження виконано відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890) Зведеного плану НДР ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» на 2014-2018 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності.

Останніми роками все більша увага фахівців та дослідників у галузі фізичної культури звертається на необхідність перебудови навчально-виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів і впровадження інноваційних підходів у систему фізичного виховання учнів різного віку з урахуванням їх інтересів та потреб [7; 9; 11; 12].

Пошуком шляхів удосконалення системи фізичного виховання учнів підліткового віку займалися різні дослідники [8; 14]. Так, у роботі Н. В. Москаленко висвітлена концепція проектування інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів [4]; використання степ-аеробіки як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 13–14 років висвітлено в роботі І. В. Степанової [10], елементів таеквон-до в процесі фізичного виховання підлітків у працях С. Страшко [206, 207]; засобів туризму у роботі Б. П. Пангелова та ін. [6]; питання оптимізації занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років висвітлені в роботі К. М. Сидорченка [8]; проблеми позаурочної роботи з фізичного виховання учнів і підлітків зокрема досліджували як вітчизняні, так зарубіжні науковці [2; 11; 12; 14].

Отже, удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі вимагає пошуку нових засобів і методів розвитку рухових якостей, якими у підлітковому віці, на нашу думку, є засоби екстремальних видів рухової активності [3].

Формулювання мети й завдань дослідження. Виявити вплив екстремальних видів рухової активності (скейтбордингу та роллеспорту) на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Матеріал і методи. Констатувальний етап дослідження проведено на базі СШ І–ІІІ ступенів № 5, 11, ЗОШ І–ІІІ ступенів № 17, 22, 23 м. Івано-Франківська. У дослідженнях взяли участь хлопці віком 13–14 років. Усього обстежено 102 особи, які не займалися у спортивних секціях у позаурочний час. У формульованому експерименті, який проводився на базі загальноосвітньої школи-лицею №23 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ), брали участь 20 підлітків 13–14 років чоловічої статі. Тривалість формульованого експерименту становила 9 місяців. В експериментальній групі (ЕГ) впроваджували програму формування координаційних якостей підлітків 13–14 років засобами скейтбордингу та роллеспорту в умовах позаурочних форм фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, практичного досвіду тренерів-волонтерів; тестування фізичної підготовленості за допомогою модифікованої батареї тестів J. Talaga [15], яка складалася із 7 тестів для підлітків 13–14 років; методи математичної статистики (варіаційний аналіз, перевірки статистичних гіпотез) з використанням пакету прикладних програм "Statistika 6.0" [5].

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті проведеного дослідження нами визначені показники фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи, а також досліджена динаміка абсолютного та відносного приросту цих показників на проміжних та кінцевому етапах експерименту (табл. 1). Порівнюючи вихідні та проміжні дані, ми бачимо, що в експериментальній групі, в якій використовувалися засоби екстремальної рухової активності (скейтбордингу та роллеспорту) абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовленості відбувся у всіх тестових вправах: бігу на 30 м результат покращився на 0,44 с ($t = 3,23$; $p < 0,01$), стрибку в довжину з місця на 13,3 см ($t = 2,77$; $p < 0,01$), стрибку у висоту з місця на 4,03 см ($t = 2,75$; $p < 0,01$), метанні медичного м'яча стоячи з-за голови уперед на 1,48 м ($t = 2,30$; $p < 0,05$), підніманні тулуба в сід протягом 2 хв на 12,21 раза ($t = 4,69$; $p < 0,001$), нахилу тулуба вперед на 4,13 см ($t = 3,67$; $p < 0,001$), комплексному координаційному тесті на 1,46 с ($t = 2,84$; $p < 0,01$).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі експериментальної та контрольної груп ($M \pm m_x$)

Тестова вправа	До експерименту (n = 102)	10–12 тижнів	22–24 тижні	після експерименту	група контролю (ЕВРА) (n = 47)
		(n = 20)			
Біг на 30 м, с	5,23 ± 0,08	5,14 ± 0,15	4,95 ± 0,13 [†]	4,79 ± 0,13 ^{**•} ••	4,02 ± 0,03
Стрибок у довжину з місця, см	190,10 ± 2,80	195,50 ± 3,07	200,71 ± 4,58 [†]	203,42 ± 3,89 ^{**} ••	210,70 ± 4,58
Метання медичного м'яча стоячи з-за голови уперед, м	6,87 ± 0,17	7,15 ± 0,55	7,88 ± 0,85	8,35 ± 0,62 ^{*•}	10,70 ± 0,17
Піднімання тулуба в сід протягом 2 хв, разів	51,25 ± 1,34	57,95 ± 2,02 ^{**}	60,25 ± 2,00 ^{***}	63,46 ± 2,23 ^{**} *••	71,17 ± 0,94
Стрибок угору з місця, см	35,62 ± 1,02	37,15 ± 0,82	38,55 ± 1,15 [†]	39,65 ± 1,05 ^{**} •	42,87 ± 1,15
Комплексний тест на визначення координаційних здібностей, с	14,73 ± 0,25	14,03 ± 0,39	13,48 ± 0,42 [*]	13,27 ± 0,45 ^{**} •	12,14 ± 0,20
Нахил тулуба вперед, см	5,52 ± 0,79	6,45 ± 0,93	7,84 ± 0,80 [*]	9,65 ± 0,80 ^{***} •	2,00 ± 0,80

Примітки:

1) * – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$);2) • – достовірні відмінності між показниками ЕГ після експерименту та III групи (ЕВ РА) (• – $p < 0,05$; •• – $p < 0,01$; ••• – $p < 0,001$);3) † – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$)

Темпи приросту значень показників фізичних якостей підлітків, які займалися скейтбордингом та роллерспортом показано на рис. 1.

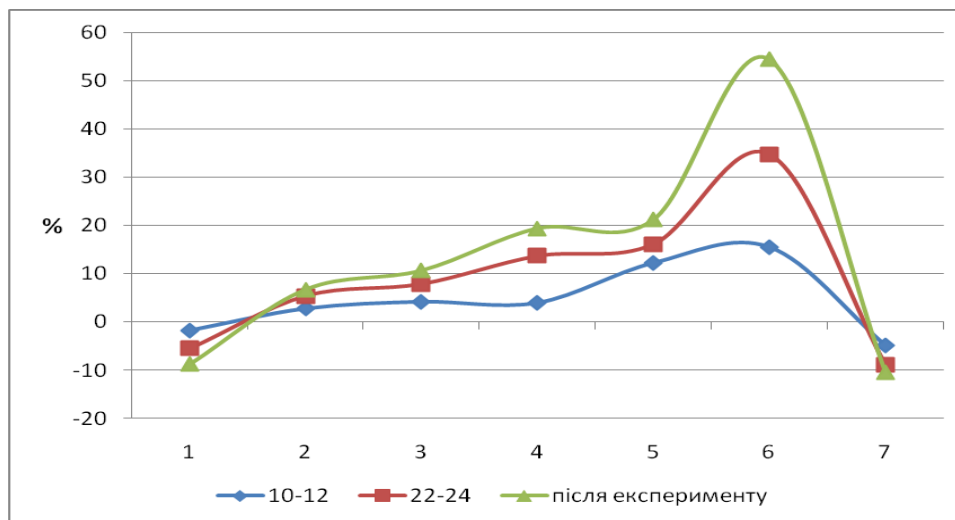


Рис. 1 Темпи приросту показників фізичної підготовленості підлітків ЕГ протягом формувального експерименту: 1 – біг на 30 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – стрибок угору з місця; 4 – метання медичного м'яча, стоячи з-за голови уперед; 5 – піднімання тулуба з положення лежачи протягом 2 хв; 6 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 7 – комплексний тест на визначення координаційних здібностей

Узагальнивши дані ми встановили, що найбільш суттєві зміни показників фізичної підготовленості у підлітків 13–14 років чоловічої статі ЕГ відбулися в показниках тесту на гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи) – результат покращився на 54,45 % ($p < 0,001$), показниках силової витривалості м'язів черевного пресу, де результат зріс на 21,29 % ($p < 0,001$), а також вибухової сили м'язів рук – показник зріс на 19,45 % ($p < 0,05$). Також, на 10,71 % покращився результат у стрибку з місця в висоту ($p < 0,01$), на 10,43 % зменшився час виконання комплексного тесту на визначення координаційних здібностей ($p < 0,01$). Темпи приросту результатів у цих тестах (більше 10–15 %), відповідно до класифікації за формулою С. Бруді [5], свідчать про те, що зміни значень у цих тестах відбулися не тільки за рахунок росту природної рухової активності, а й за рахунок цілеспрямованої системи занять за запропонованою програмою.

Статистично значущих змін зазнали також інші досліджені показники, а саме: на 8,78 % зменшився час бігу на дистанції 30 м ($p < 0,01$) та на 6,76 % – у стрибку в довжину ($p < 0,01$).

Перерозподіл за рівнями фізичної підготовленості вказав на достовірні зміни фізичної підготовленості підлітків 13–14 років ЕГ (рис. 2).

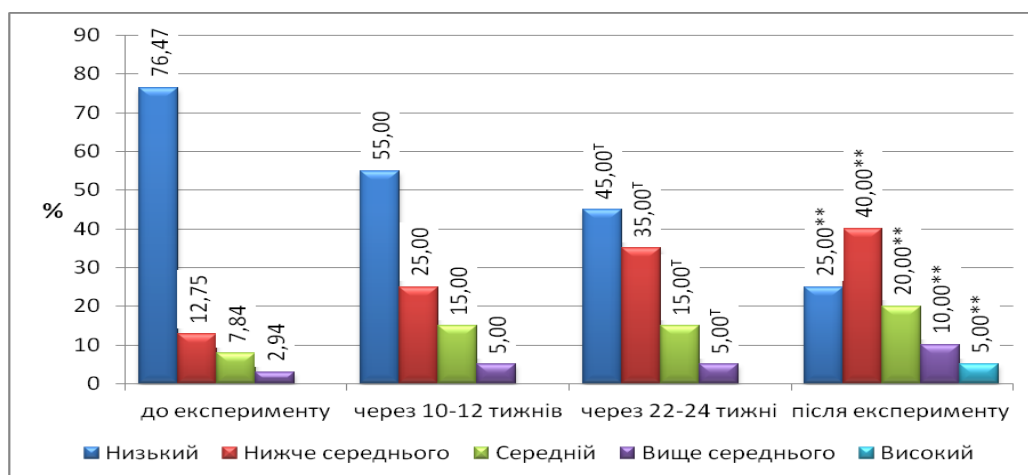


Рис. 2 Динаміка розподілу підлітків 13–14 років ЕГ за рівнями фізичної підготовленості протягом формувального експерименту: * – достовірність відмінностей з вихідним станом ($p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); T – достовірність відмінностей на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$)

Так, високого рівня фізичної підготовленості досягли 5,00 % представників ЕГ, тоді як до експерименту таких у цій групі не було. На 7,06 % збільшилась частка підлітків ЕГ із рівнем вище за середній, середній рівень мали кожен п'ятий (20,00 %) проти 7,84 % до експерименту, кількість осіб з нижче середнього рівнем фізичної підготовленості зросла майже в три рази (40,00 % проти 12,75 %). Слід відзначити, що більш як втричі зменшилась, зокрема, 6,8 %, частка підлітків ЕГ, які мали низький рівень фізичної підготовленості (25,00 % проти 76,47 %) ($\chi^2 = 23,37$, $p < 0,01$).

Висновок. Отже, в результаті дослідження фізичної підготовленості підлітків, які займалися в позаурочний час скейтбордингом та роллерспортом, було встановлено її покращення на рівні статистичної тенденції вже після півроку систематичних занять за авторською програмою, а після експерименту ці зміни мали достовірний характер.

Найбільших змін під впливом авторської програми зазнали силові якості та гнучкість, а також спринтерська швидкість і координаційні якості.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні впливу засобів екстремальних видів рухової активності, спрямованих на підвищення координаційних здібностей, на взаємозв'язок між параметрами фізичної підготовленості, розвитком координаційних здібностей і психологічними та психофізіологічними показниками підлітків 13–14 років.

Література

- Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2013. – № 1 (21). – С. 269–272.
- Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку / Ю. В. Мельничук та ін. – Донецьк : Витоки, 2013. – 268 с.
- Іванишин Ю. Вплив скейтбордингу і роллерспорту на фізичну підготовленість підлітків / Ю. Іванишин, Л. Ковальчук, І. Іванишин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 13–17.
- Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 12–16.
- Лакин Г.Ф. Биометрия / Лакин Г.Ф. – М., 1990. – 352 с.
- Пангелов Б. П. Формування здорового способу життя у дітей в навчально-виховних закладах малого міста засобами туристської роботи : Методичні рекомендації для студентів, учителів шкіл і батьків / Б. П. Пангелов, Т.Г. Лазенко, М. І. Горбенко, М. М. Бездольний. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – 56 с.
- Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Х. Р. Салманг. – Х., 2006. – 23 с.
- Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.

9. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
10. Степанова І.В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. В. Степанова. – Львів, 2007. – 18 с.
11. Beets M. W. Physical activity of children attending afterschool programs: Research- and practice-based implications / M.W. Beets, J. Huberty, A. Beighle // American Journal of Preventive Medicine. – 2012a. – No 42(2). – P. 180–184.
12. Beighle A. Physical activity promotion in after-school programs / [A. Beighle, M.W. Beets, H. Erwin, J. L. Huberty at al.] // After-School Matters. – 2010. – No 11. – P. 24–32.
13. Chen A. Young children's intuitive interest in physical activity: Personal, school, and home factors / A. Chen, W. Zhu // Journal of Physical Activity and Health. – 2005. – No 2(1). – P. 1–15.
14. Spengler J. O. Promoting physical activity through the shared use of school and community recreational resources / Spengler J. O. – Princeton, NJ: RWF, 2012. – 215 p.
15. Talaga J. Physical fitness General - Tests [Sprawność Fizyczna Ogólna – Testy] / J. Talaga // Wyd. Zysk i S-ka. – Poznań, 2004. – P. 79.
16. United Nations, The Global Strategy For Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030): Survive, thrive, transform, Every Woman Every Child. – United Nations, New York, 2015. – P. 9.

Куценко В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ С СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Статья посвящена вопросам реабилитации пациентов с синдромом хронической усталости. Автор представляет результаты собственных исследований пациентов с синдромом хронической усталости и оценивает их уровень физического состояния до и после применения методики скандинавской ходьбы. На основании полученных в течение 4 месяцев результатов, автором практически установлено положительное влияние методики скандинавской ходьбы на восстановления людей с синдромом хронической усталости. Однако стоит отметить о необходимости продолжения таким людям реабилитационных мероприятий ещё в течение 6-12 месяцев, поскольку это позволит поднять уровень физического состояния и избежать возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особое внимание вопросу профилактики следует уделять в возрасте 40 - 60 лет, особенно мужчинам.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, синдром хронической усталости, физическая реабилитация

Куценко Віталій. Застосування методики скандинавської ходьби в комплексному лікуванні пацієнтів з синдромом хронічної втоми. *Стаття присвячена питанням реабілітації пацієнтів з синдромом хронічної втоми. Автор представляє власних результати досліджень пацієнтів з синдромом хронічної втоми і оцінює їх рівень фізичного стану до та після застосування методики скандинавської ходьби. На підставі отриманих протягом 4 місяців результатів, автором практично встановлено позитивний вплив методики скандинавської ходьби на відновлення людей з синдромом хронічної втоми. Однак варто зазначити про необхідність продовження таким людям реабілітаційних заходів ще протягом 6-12 місяців, оскільки це дозволить підняти рівень фізичного стану та уникнути виникнення серцево-судинних захворювань. Особливу увагу питанню профілактики слід приділяти у віці 40 - 60 років, особливо чоловікам.*

Ключові слова: скандинавська ходьба, синдром хронічної втоми, фізична реабілітація

Kutsenko Vitaly. Application of the technique of nordic walking in the complex treatment of patients with chronic fatigue syndrome. *The article is devoted to rehabilitation of patients with chronic fatigue syndrome. The author presents the results of her own studies of patients with chronic fatigue syndrome and assesses their level of physical condition before and after applying the Scandinavian walking technique. According to the technique of the author, the duration of training on the first month of training was up to 10-12 minutes; then starting from the 2nd month, the duration of the classes was increased by 4-5 minutes in each class and by the end of the 2nd month the duration of the session was 30 minutes. Based on the results obtained within 4 months, the author has practically established the positive influence of the Nordic walking technique on the recovery of people with chronic fatigue syndrome. The author explains this effect of Scandinavian walking with a number of advantages over conventional walking training, as it facilitates the movement itself, which is difficult in patients with CFS due to excessive body weight, reduces the load on the joints by 10-30%, and, most importantly, - quite effectively trains the respiratory and cardiovascular system in patients.*

The positive results of the Scandinavian walk are also confirmed by the results of the research. 39 women and 24 men were examined. The average age of women was 46.27 ± 8,88 years. Based on the results of the studies, significant improvements were observed in 50% of patients with chronic fatigue syndrome after rehabilitation. In 13 women (33.33%), the indices of the physical state index remained unchanged. And only in 5 women (19.2%) with chronic fatigue syndrome after rehabilitation the index of physical condition and its evaluation - decreased. Before the rehabilitation, 15.4% of women had a low physical condition index, and in 30.8% the physical condition was below the average level, after rehabilitation of women with a low level of the physical state index there was not; Only 26.9% of women with the level of the physical state index were below the average.

In 29.5% of men, there was a significant improvement in these indicators. If before the rehabilitation in men with chronic fatigue syndrome a "low" physical condition index was observed in 17.6% of patients, and a "below average" index in 23.5% of patients, after the rehabilitation of patients with a physical state index "low" remained 5.88%, and with the index - below the average