

DOI 10.15826/spp.2022.3.36
УДК 796.51

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ
СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Е. Б. Тимофеева¹, Г. И. Семёнова¹, А. М. Тимофеева², В. А. Шемятихин¹

¹ Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

² Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В жизни современного общества женщины зрелого возраста играют важную роль. Они выполняют многие социально значимые функции. Высокий уровень выносливости необходим для нормальной активной жизни женщин зрелого возраста. Скандинавская ходьба как циклический вид спорта способствует развитию общей и специальной выносливости. Целью исследования является выявление возможностей скандинавской ходьбы как средства повышения выносливости женщин зрелого возраста. В исследовании приняло участие 15 женщин в возрасте от 35 до 55 лет, у которых тренировки по оздоровительной физической культуре проводились на основе использования скандинавской ходьбы 2–3 раза в неделю. Тестирование заключалось в прохождении 3 км скандинавской ходьбой по пересеченной местности и было проведено 2 раза за 6 месяцев. Различия между исходными и конечными показателями в ходьбе с палками на 3 км, говорит о том, что скандинавская ходьба является эффективным средством развития выносливости у женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, северная ходьба, женщины зрелого возраста, выносливость, двигательная активность, циклические упражнения.

Для цитирования: Тимофеева Е. Б., Семёнова Г. И., Тимофеева А. М., Шемятихин В. А. Скандинавская ходьба как эффективное средство развития выносливости у женщин зрелого возраста // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 3. № 2. С. 39–43.

NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING ENDURANCE IN WOMEN OF MATURE AGE

E. B. Timofeeva¹, G. I. Semenova¹, A. M. Timofeeva², V. A. Shemytihin¹

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

²Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. In the life of modern society, women of mature age play an important role. They perform many socially significant functions. A high level of endurance is necessary for the normal active life of women of mature age. Nordic walking as a cyclic sport contributes to the development of general and special endurance. The purpose of the study is to identify the possibilities of Nordic walking as a means of increasing the endurance of women of mature age. The study involved 15 women aged 35 to 55 years, whose training in health-improving physical culture was carried out on the basis of the use of Nordic walking 2–3 times a week. Testing consisted of 3 km Nordic walking over rough terrain and was carried out 2 times in 6 months. Differences between baseline and endpoints in walking with sticks for 3 km, suggests that Nordic walking is an effective means of developing endurance in women of mature age.

Keywords: nordic walking, Nordic walking, women of mature age, endurance, physical activity, cyclic exercises.

For citation: Timofeeva E. B., Semenova G. I., Timofeeva A. M., Shemytihin V. A. Nordic walking as an effective means of developing endurance in women of mature age // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2., No.3. P. 39–43.

Введение. В жизни современного общества женщины зрелого возраста играют важную роль. Они выполняют многие социально значимые функции, такие как политические, семейные, репродуктивные, производственные, общественные и иные. Настоящей проблемой нашего времени стал дефицит двигательной активности, особенно среди людей, которые заняты интеллектуальным трудом, что, в свою очередь способствует развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, эндокринной систем [1].

В то же время доказано, что обеспечить физическое совершенство и здоровье женщин зрелого возраста можно путем использования средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих особенностям, потребностям и индивидуальным склонностям женщин. Среди таких средств и методов – современные системы оздоровительной тренировки, в числе которых аэробная тренировка с использованием циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, скандинавская ходьба, лыжные гонки и т. п.).

Скандинавская ходьба – уникальный вид физической оздоровительной практики в последнее время стал популярен в России и во всем мире [2]. Ходьба с палками является одной из наиболее доступных форм физической активности в силу своей функциональности и безопасности в особенности для женщин зрелого возраста.

Скандинавская ходьба как циклический вид спорта способствует развитию общей и специальной выносливости. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности [3]. Высокий уровень выносливости необходим для нормальной активной жизни женщин зрелого возраста. При анализе научной литературы было выявлено, что влияние оздоровительных тренировок на основе скандинавской ходьбы на развитие выносливости у женщин зрелого возраста исследовано не достаточно.

Целью исследования является выявление возможностей скандинавской ходьбы как средства повышения выносливости женщин зрелого возраста.

Исследование проводилось на базе Уральского федерального университета, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики в период с марта 2022 по сентябрь 2022 г. В нем приняло участие 15 женщин в возрасте от 35 до 55 лет, у которых тренировки по оздоровительной физической культуре проводились на основе использования скандинавской ходьбы 2–3 раза в неделю. Тестирование заключалось в прохождении 3 км скандинавской ходьбой по пересеченной местности и было проведено 2 раза за 6 месяцев (в марте и в августе 2022 года). Для оценки прироста результатов и различий на разных этапах исследования использовались методы математической обработки.

Результаты. Проведя анализ результатов в скандинавской ходьбе на 3 км мы увидели (рис. 1), что группа женщин, занимающихся оздоровительными занятиями на основе скандинавской ходьбы достаточно однородна.

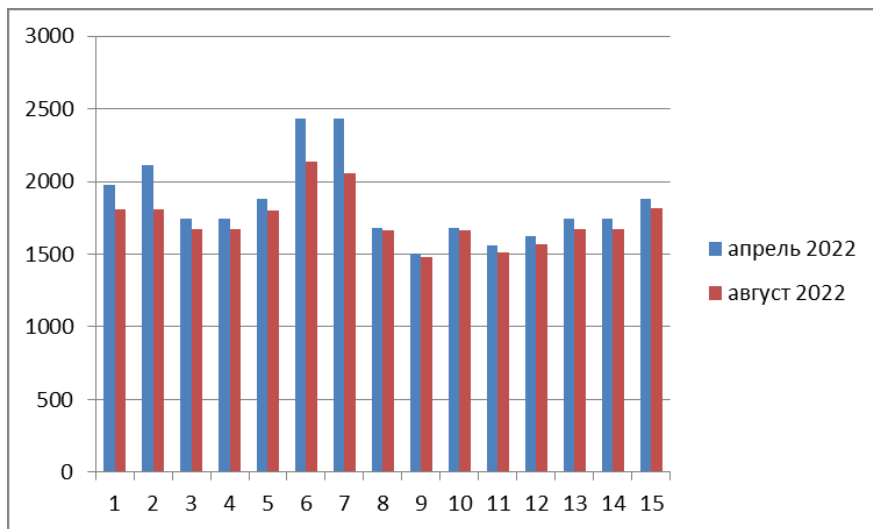


Рисунок 1. Динамика результатов в скандинавской ходьбе на 3 км, сек.

Положительная динамика показателей выносливости у женщин зрелого возраста, занимающихся скандинавской ходьбой на оздоровительных занятиях по физической культуре (рис. 1) свидетельствует об эффективности использования данного вида физической активности для повышения выносливости у женщин зрелого возраста.

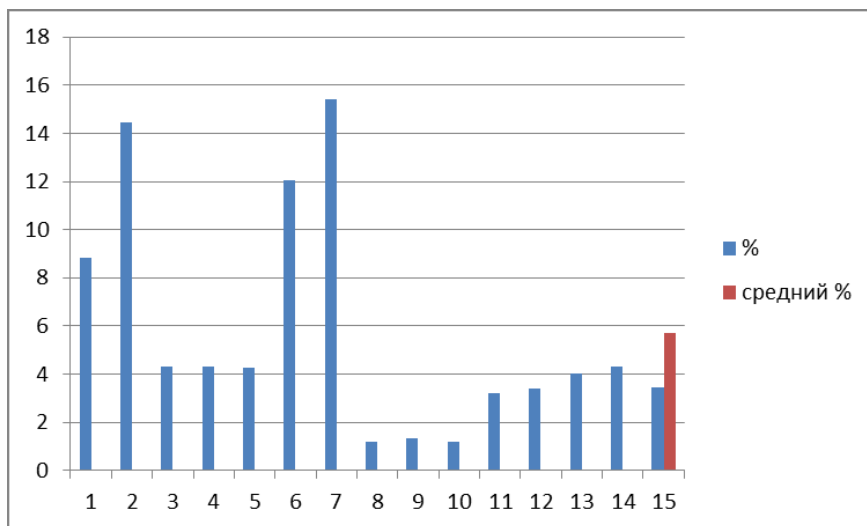


Рисунок 2. Прирост результатов в скандинавской ходьбе на 3 км, %.

Кроме того, из рисунка 2 видно, что результаты улучшились в среднем на 5,7 %, минимальное значение – 1 %, максимальное 15 %. Таким образом, оздоровительные занятия на основе скандинавской ходьбы являются эффективным средством развития выносливости у женщин зрелого возраста.

Выводы. При анализе научной литературы было выявлено, что исследований по проблеме использования занятий по скандинавской ходьбе для развития выносливости у женщин зрелого возраста недостаточно. Различия между исходными и конечными показателями в ходьбе с палками на 3 км, говорит о том, что скандинавская ходьба является эффективным средством развития выносливости у женщин зрелого возраста. Таким образом данное исследование имеет теоретическое и практическое значение.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome> (дата обращения 18.09.2022).
2. Piech K., Piech J., Grants J. Nordic walking – a versatile physical activity fit for everyone (a literature review) // LASE Journal of Sport Science. 2014. Vol. 5, Iss. 1. P. 46–56.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000. 480 с.

Reference

1. World Health Organization. (2022, September 18). <https://www.who.int/ru/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>.
2. Piech, K., Piech, J., & Grants, J. (2014). Nordic walking – a versatile physical activity fit for everyone (a literature review). *LASE Journal of Sport Science*, 5 (1), 46–56.
3. Kholodov, Z. K., & Kuznetsov, V. S. (2000). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sports]. Academy. (In Russ.).

Информация об авторах / Information about the authors

Евгения Борисовна Тимофеева – аспирант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; jonytim79@gmail.com.

Галина Ивановна Семёнова – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; g.i.semenova@urfu.ru.

Анна Михайловна Тимофеева – студент, Уральский государственный медицинский университет; timofeevaam7@gmail.com.

Вадим Александрович Шемятихин – кандидат педагогических наук, доцент, Уральский федеральный университет; v19051964@mail.ru

Evgeniya Borisovna Timofeeva – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; jonytim79@gmail.com.

Galina Ivanovna Semenova – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; g.i.semenova@urfu.ru.

Anna Mikhailovna Timofeeva – student, Ural State Medical University; timofeevaam7@gmail.com.

Vadim Alexandrovich Shemytihin – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; v19051964@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 05.08.2022

Принята к публикации / Accepted: 08.09.2022