

**Павловская Ольга Ивановна**

магистрант

**Васянина Ирина Ивановна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

**РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ  
НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 50 ЛЕТ, ОТНЕСЕННЫХ  
КО ВТОРОЙ И ТРЕТЬЕЙ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ**

***Аннотация:** данная статья посвящена разработке экспериментальной методики оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для женщин старше 50 лет, отнесенных к I и II группам здоровья с учетом методики лечебной физкультуры при соматических заболеваниях. Скандинавская ходьба считается лучшим спортивным упражнением для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает избавиться от лишнего веса, поддерживает тонус мышц, поднимает настроение, способствует повышению иммунитета.*

***Ключевые слова:** возрастные изменения, низкая двигательная активность, скандинавская ходьба, методика скандинавской ходьбы, поэтапное обучение.*

Сохранение и восстановление здоровья людей всех возрастов является одной из актуальных проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных и культурологических задач современного общества, что является основной стратегической задачей в Российской Федерации [1, с. 13].

Одно из великих достижений XX века – увеличение продолжительности жизни человека. По прогнозам ООН, опубликованным в 2012 г., уже к 2020 г. будет насчитываться свыше 125 млн. людей старших возрастных групп, то есть их доля к 2020 г. увеличится на 54%.

Старение населения является не только свидетельством высоких достижений медико-санитарной помощи в мире, но и представляет собой проблему, которая воздействует на все аспекты общественной жизни людей пожилого возраста. Возникающие проблемы со здоровьем, особенно у женщин после 50 лет, являющихся квалифицированными и трудоспособными кадрами, необходимо решать самым эффективным способом [2].

Общеизвестен факт, что у лиц пожилого возраста значительно снижается потребность в физической активности, что является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения различной степени, сахарного диабета, что и приводит к ухудшению качества жизни.

Скандинавская ходьба – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Ходьба с палками доступна, проста и эффективна. По этой причине ее активно используют в программах восстановительного лечения различных категорий больных. Скандинавскую ходьбу активно используют в лучших спортивных центрах и реабилитационных клиниках в Европе, США, Австралии и Японии.

По мнению ведущих специалистов адаптивной физической культуры и врачей ЛФК, скандинавская ходьба считается лучшим спортивным упражнением для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает избавиться от лишнего веса, поддерживает тонус мышц, поднимает настроение, способствует повышению иммунитета.

В настоящее время, как и во всем мире, в городе Владивостоке отмечается тенденция увеличения количества людей пожилого возраста. Так в школе искусства, культуры и спорта Дальневосточного Федерального Университета насчитывается 260 (100%) преподавателей, из них 173 человека – это женщины (66,5%) и 87 человек преподаватели мужского пола (33,5%). Однако такая тенденция вообще присуща педагогической профессии по Российской Федерации. Анализ возраста педагогов позволяет нам утверждать, что 4% – это

преподаватели до 25 лет, 16% – преподаватели до 35 лет, 20% – до 50 лет, и 60% – это преподаватели, чей возраст старше 50 лет.

В ноябре 2016 года, при проведении профилактического медицинского осмотра преподавателей ДВФУ, медицинской комиссией особое внимание уделялось состоянию здоровья женщин 50 лет и старше. Врачами были выявлены разной степени ухудшения состояния здоровья (часто их называют возрастными изменениями), которые снижают качество жизни.

Первое место среди нарушений здоровья преподавателей в возрасте от 50 лет и старше результаты ранжируются следующим образом: первое место ожирение 1–2 степени (65%), второе – нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (48%), третье – аллергические заболевания (36%), четвертое – (33%) заболевания опорно-двигательного аппарата.

По результатам диспансеризации было выявлено, что все научные сотрудники старше 50 лет нуждаются в оздоровительных занятиях, практически никому не была поставлена первая группа здоровья, большинство было отнесено ко второй (когда впервые выявляются соматические заболевания) и третьей группам здоровья (когда есть хронические заболевания).

В связи с этим было принято решение о создании групп здоровья на основе скандинавской ходьбы для преподавателей старше 50 лет на кампусе о. Русский.

*Объект исследования* – процесс физической реабилитации женщин старше 50 лет, имеющих II и III группы здоровья, средствами оздоровительной скандинавской ходьбы.

*Предмет исследования* – функциональные изменения организма женщин старше 50 лет имеющих II и III группы здоровья, под влиянием экспериментальной методики.

*Цель исследования* – разработать экспериментальную методику и рекомендации для проведения занятий скандинавской ходьбой для женщин старше 50 лет, имеющих II и III группы здоровья.

Цель исследования определила задачи:

1. Провести обзор информационных источников научно-методической направленности по теме исследования.
2. Провести анализ паспортов здоровья, оценить уровень физической подготовленности и функционального состояния организма женщин старше 50 лет, разработать по этапную методику реабилитации средствами скандинавской ходьбы.
3. Определить эффективность экспериментальной методики оздоровительных занятий средствами скандинавской ходьбы для женщин старше 50 лет, имеющих II и III группы здоровья.

Анализ научно-методической литературы и интернет-источников позволяет утверждать, что данное оздоровительное направление только начинает приобретать популярность в нашей стране как вид оздоровительного фитнеса и его начинают использовать в центрах медицинской реабилитации. Главным пропагандистом и учителем в нашей стране является доцент кафедры спортивной медицины и технологий, руководитель учебного центра, доктор медицинских наук А.В. Волков, который преподает методику обучения скандинавской ходьбе на курсах в Университете П.Ф Лесгафта (автор прошел обучение в 2016 г.). Мы решили добавить в существующую методику, суставную гимнастику, методику обучения правильному дыханию, методику обучения дыханию во время быстрой ходьбы, упражнения на расслабление и наполнить методику теоретическими знаниями о здоровом питании. Ниже в таблицах представлено содержание основной и экспериментальной методике обучения скандинавской ходьбы.

Таблица 1

Общепринятая методика начального обучения скандинавской ходьбе  
(90 минут для начального этапа обучения)

<i>Подготовительная часть (20 мин)</i>
Опрос, подбор палок, техника безопасности.

Разминка: упражнения на мелкие, средние и крупные группы мышц, 2–3 дыхательных упражнения
<i>Основная часть (40 мин)</i>
Обучение техники ходьбы. Постепенная тренировка выносливости по самочувствию. Интенсивность ходьбы от ЧСС 110 до 150 (уд.), наращиваем аэробные возможности организма по самочувствию
<i>Заключительная часть (20 мин)</i>
Используются силовые упражнения, а также упражнения на расслабление и растяжку, восстановление дыхания

Таблица 2

Экспериментальная методика начального обучения скандинавской ходьбе  
(90 минут для начального этапа обучения)

<i>Подготовительная часть (20 мин)</i>
Опрос, подбор палок, техника безопасности. Обучение полному дыханию, дыханию Уджай, теоретические сведения о дыхании. Разминка: суставная гимнастика, по 2–3 упражнения на каждый сустав. Теоретические сведения о суставах. Дыхательные упражнения от 4 до 8 повторений.
<i>Основная часть (40 мин)</i>
Обучение техники ходьбы, используя дыхание Уджай. Тренировка Постепенная тренировка выносливости по самочувствию. Интенсивность ходьбы от ЧСС 110 до 130 (уд.), наращиваем аэробные возможности организма
<i>Заключительная часть (20 мин)</i>
Используются упражнения на расслабление и растяжку, восстановление дыхания, дыхательная гимнастика, теоретические сведения о правильном питании.

По окончании педагогического эксперимента мы надеемся получить более высокие результаты как физического, так и функционального состояния организма у женщин старше 50 лет, занимающихся по экспериментальной методике.

### *Список литературы*

1. Волков А.В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / А.В. Волков, О.Б. Крымский, А.К. Самойленко // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Материалы научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры спортивной медицины и технологий здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – С. 13–15.

2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом / А.С. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – С. 62–65.

3. Станский Н.Т. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой / Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко // Вестник Полоцкого университета. – 2015. – №1. – С. 35–37.