

УДК 371.7

***ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО
ЗАПОЛЯРЬЯ***

Шеховцов А.В.

*магистр по физической культуре,
Мурманский государственный арктический университет,
Мурманск, Россия*

Чайников С.А.

*к.пед.н., доцент
Мурманский государственный арктический университет,
Мурманск, Россия*

Аннотация

В статье представлен констатирующий этап эксперимента с целью выявления начального уровня физического здоровья у группы женщин пожилого возраста, занимающихся северной ходьбой в физкультурно-спортивном клубе «ПАРСЕК» г. Мурманска.

Ключевые слова: физическое здоровье, северная ходьба, женщины пожилого возраста.

***PHYSICAL HEALTH OF ELDERLY WOMEN ENGAGED IN NORDIC
WALKING IN THE KOLA POLAR REGION***

Shekhovtsov A.V.

*master of physical education
Murmansk Arctic State University
Murmansk, Russia*

Chaynikov S.A.

*Ph.D in Pedagogical
Murmansk Arctic State University
Murmansk, Russia*

Annotation

The article presents the ascertaining stage of an experiment to identify the initial level of health in a group of elderly women engaged in nordic walking in the sports club «PARSEK» (Murmansk).

Key words: physical health, nordic walking, the old women.

В соответствии с приказом Министерства спорта России «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в 2019 году в составе вида спорта «спортивный туризм» появилась новая спортивная дисциплина «северная ходьба» [1].

С целью популяризации данной спортивной дисциплины в г. Мурманске был создан физкультурно-спортивный клуб «ПАРСЕК». В соответствии с нормативно-правовым документом, регламентирующим деятельность физкультурно-спортивного клуба, основными задачами клуба являются: приобщение к здоровому образу жизни всех групп населения, организация и развитие различных форм видов физической культуры и массового спорта, а одними из основных форм деятельности клуба – организация, проведение и участие в соревнованиях и спортивно-массовых праздниках, связанных с развитием и пропагандой физической культуры, спорта и здорового образа жизни [2].

В ходе анализа рабочих программ по северной ходьбе различных образовательных учреждений и физкультурно-спортивных клубов, нами было выявлено, что теоретико-методическому обоснованию процесса физической подготовки не уделяется должного внимания. Данный раздел подготовки либо отсутствует в программах, либо занимает наименьшую часть учебно-тренировочного процесса. В программах, в которых представлен раздел физической подготовки, учебно-тренировочный процесс

направлен в основном на развитие общей и специальной выносливости и гибкости. Объем упражнений для повышения уровня остальных физических качеств существенно снижен.

В программах не отражены возрастные особенности занимающихся и методики их тренировки. По нашему мнению, это существенно влияет на сохранение и укрепление физического здоровья занимающихся, особенно женщин пожилого возраста.

Для подтверждения данного предположения в июне 2019 года нами был организован и проведен констатирующий этап эксперимента на базе физкультурно-спортивного клуба «ПАРСЕК» (г. Мурманск), в котором приняли участие 10 женщин пожилого возраста (55-60 лет). Стаж занятий северной ходьбой – 1 месяц.

Для определения уровня физического здоровья у испытуемых экспериментальной группы нами был использован метод экспресс-оценки профессора Апанасенко Г.А. [3, С. 29].

В соответствии с данным методом был измерен ряд показателей, а именно: масса тела, рост, АД, ЖЕЛ, динамометрия кисти, ЧСС и время восстановления ЧСС после стандартизированной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд).

В таблице 1 представлены результаты тестирования.

Таблица 1 - Показатели физического здоровья женщин пожилого возраста

| № | Показатель | Женщины пожилого возраста | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Масса тела (кг) | 82 | 76 | 74 | 85 | 79 | 75 | 70 | 68 | 66 | 63 |
| 2 | Рост (см) | 164 | 166 | 170 | 160 | 161 | 163 | 165 | 163 | 160 | 165 |
| 3 | АД (сисст) (мм.рт.ст.) | 140 | 135 | 144 | 133 | 145 | 135 | 130 | 129 | 127 | 133 |
| 4 | ЖЕЛ (л) | 2,9 | 3,3 | 3,4 | 3,2 | 3,1 | 3,5 | 3,5 | 3,3 | 3,0 | 3,1 |
| 5 | Динамометрия кисти (кг) | 36 | 42 | 34 | 32 | 39 | 35 | 45 | 36 | 38 | 34 |
| 6 | ЧСС (уд. мин) | 74 | 71 | 69 | 73 | 69 | 65 | 70 | 71 | 70 | 67 |
| 7 | Время (мин) восстановления ЧСС после нагрузки (20) | 110 | 90 | 86 | 118 | 60 | 85 | 80 | 92 | 116 | 104 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| приседаний за 30 секунд) | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Проведя соответствующие расчеты, мы определили уровни физического здоровья по каждому показателю и общий суммарный балл по группе, что позволило сделать нам следующие выводы.

Установлено, что больше половины женщин пожилого возраста имеют уровень здоровья «ниже среднего» (60%), «низкий» уровень выявлен у 30 % испытуемых. Физическое здоровье у 10 % женщин находится на уровне «средний» (рис. 1).

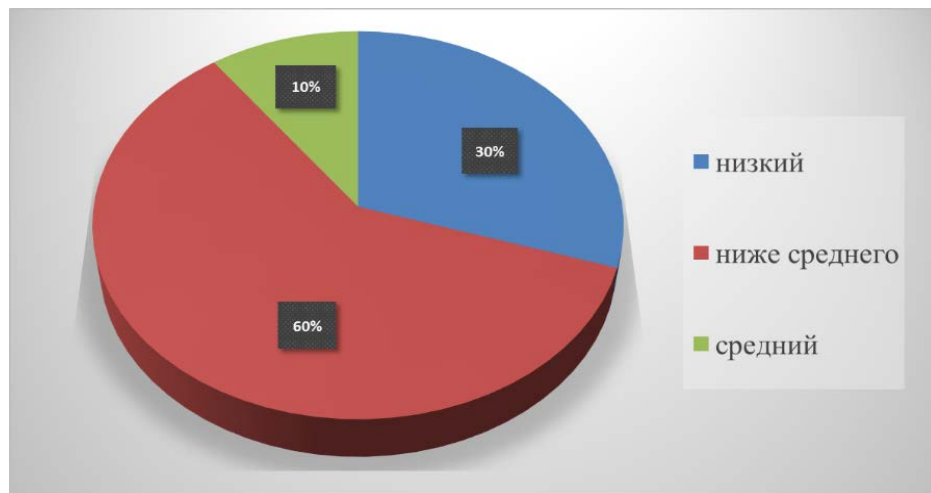


Рис. 1. Распределение группы женщин пожилого возраста в зависимости от уровня состояния физического здоровья по Г.Л. Апанасенко (%)

В целом по группе физическое здоровье женщин пожилого возраста, занимающихся северной ходьбой в клубе «Парсек» г. Мурманска определено на уровне «ниже среднего».

Полученные результаты позволили выявить слабые стороны функциональных возможностей систем организма, которые снизили в целом общую суммарную оценку состояния физического здоровья, несмотря на

положительные данные функционирования основных систем жизнеобеспечения.

Следует отметить что основным фактором снижения уровня физического здоровья является низкий показатель жизненного индекса, где ключевую роль играет жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Возможно предположить, что низкие показатели физического здоровья являются следствием низкой двигательной активности данной группы женщин.

Результаты констатирующего исследования уровня физического здоровья женщин пожилого возраста, дают нам основание для разработки и определения эффективности программы занятий северной ходьбой, которая будет способствовать сохранению и повышению физического здоровья женщин пожилого возраста, проживающих в условиях Кольского Заполярья.

Библиографический список

1. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) [принят приказом Министерства спорта 24 августа 2018 года] – М.: 2019. №199. С. 6.
2. Устав автономной некоммерческой организации физкультурно-спортивного клуба «ПАРСЕК»: [Утвержден решением № 1 Учредителя 10 октября 2016] – М.: 2016.
3. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. 1988. №4. С. 29-31.

Оригинальность 85%