

УДК 796.011.3

Северная ходьба как инструмент развития физических качеств

Патаркацишвили Николай Юрьевич

Бикбулатов Андрей Владимирович

Михайлова Светлана Александровна

Александрова Людмила Ивановна

Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация. В статье рассматривается один из инструментов развития физических качеств на занятиях прикладной физической культурой – северная ходьба. В рамках исследования была сформирована статистика по применению данного вида на занятиях физической культурой у студентов первых трех курсов комплексной специализации Сибирского федерального университета за 2022-2023 учебный год. Выявлена положительная динамика общей выносливости у студентов, занимающихся северной ходьбой на занятиях по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическое развитие студентов, физическая культура в вузе, северная ходьба, скандинавская ходьба, физические качества, сила, выносливость.

Nordic walking as a tool for developing physical qualities

Patarkatsishvili Nikolay Yurievich

Bikbulatov Andrey Vladimirovich

Mikhailova Svetlana Aleksandrovna

Alexandrova Lyudmila Ivanovna

Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Abstract. The article discusses one of the tools for developing physical qualities in applied physical culture - Nordic walking. Within the study, statistics were compiled on the use of this type of activity in physical education classes among first to third-year students specializing in complex disciplines at Siberian Federal University during the 2022-2023 academic year. Positive dynamics in overall endurance were observed among students participating in Nordic walking during physical education and sports classes.

Keywords: physical development of students, physical education at the university, Nordic walking, Scandinavian walking, physical qualities, strength, endurance.

ВВЕДЕНИЕ. Прикладная физическая культура и спорт (ПФКиС) играют важную роль в развитии физических качеств и общей физической подготовке студентов. Однако поиск разнообразных и эффективных тренировочных методик является важной задачей для преподавателей физической культуры и спорта. Северная ходьба, сочетающая в себе элементы ходьбы и использование специальных палок, предлагает интересный и эффективный способ развития физических качеств, таких как сила, выносливость и координация [1]. Северная ходьба, также известная как скандинавская ходьба или палкинг, представляет собой физическую активность, которая включает в себя элементы ходьбы и использование специальных средств. Первоначально разработанная как тренировка для лыжников, северная ходьба стала популярным спортом и фитнес-активностью во многих странах [2]. Палки, используемые для выполнения упражнений в рамках северной ходьбы, являются важным элементом, который позволяет улучшить координацию и совместить движение рук и верхнего плечевого пояса с движением ног.

Северная ходьба является отличной кардиотренировкой, которая способствует развитию аэробной выносливости [2]. Эта форма активности требует усилий со стороны всех основных групп мышц и увеличивает сердечно-сосудистую нагрузку. Последовательные движения с использованием палок активизируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Регулярные занятия северной ходьбой

помогают улучшить емкость легких, укрепить сердце и повысить общую выносливость [1]. Северная ходьба развивает координацию движений и способность сохранять равновесие. Участие верхних и нижних конечностей в процессе движения, а также использование палок требует согласованной работы мышц и правильной постановки ног. Это способствует улучшению координации движений и развитию чувства равновесия [1]. Правильная поза при выполнении упражнений в рамках северной ходьбы очень важна. На рисунке 1 представлено правильное положение рук, ног и всего тела [2, 3, 4].



Рисунок 1 – Правильное положение головы, рук, ног и туловища во время движения при северной ходьбе

Ранее студентами для северной ходьбы использовались только лыжные палки, а не специальные, которые короткие и предназначены только для северной ходьбы. Поэтому учащиеся вуза на занятиях по ПФКиС испытывали трудности в достижении результатов и повышении физических качеств. С появлением нового специализированного инвентаря (для северной ходьбы) результаты студентов, занимающихся полгода, улучшились. Вследствие этого показатели нормативно-контрольных результатов увеличились.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – провести сравнительный анализ и оценить динамику развития применения северной ходьбы студентами СФУ для развития физических качеств студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Нами было проведено тестирование в начале и в конце учебного года – ходьба с палками по пересеченной местности в зимний период, что позволило определить, что регулярные занятия студентами Гуманитарного института (ГИ) данным видом спорта имеют положительную динамику в развитии физических качеств – общей выносливости и координации движений. Обучение студентов первых трех курсов – 100 человек, в первую очередь, было направлено в первые два месяца на правильное использование инвентаря для северной ходьбы на занятиях по прикладной физической культуре и спорту в Сибирском федеральном университете, затем на развитие физических качеств с помощью северной ходьбы. Занятия проходили не менее 60 минут по два раза в неделю. Во-вторых, для контроля повышения общей выносливости использовался бег в крытом легкоатлетическом манеже: для девушек дистанция составляла 2 км, а для юношей – 3 км. Эксперимент проходил с конца октября 2022 года по апрель 2023 года, после чего была сформирована статистика физической активности и развития физических качеств за 6 месяцев обучения северной ходьбе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В сравнительном анализе четко прослеживается повышение показателей скорости и уровня выполнения техники этого вида ходьбы для улучшения общей выносливости (табл. 1). Так, студентам (юношам и девушкам), приглашенным на специализацию по ПФКиС для прохождения тестирования на уровень физической подготовки, в количестве ста человек предлагалось пройти дистанцию 1,6 км (1 миля) в начале и конце учебного года.

Нормативные показатели СФУ по северной ходьбе имеют пороговое значение до 20 минут за дистанцию 1,6 км – оценка 2. Для юношей прохождение от 16 минут и более, а для девушек от 17 минут и более – оценка 3. Для юношей прохождение от 13 до 16 минут, а для девушек от 14 до 17 минут – оценка 4. Оценка 5 выставляется, если данную дистанцию преодолеть юношам менее чем за 13 минут, а девушкам – менее чем за 14 минут. В беговом тесте на показатель общей выносливости пороговое нижнее значение на оценку 2 составляет: для девушек – 13 минут 20 секунд, а для юношей – 18 минут 05 секунд.

Таблица 1 – Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента

НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА (2022)		КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА (2023)	
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА - ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1,6 КМ НА ВРЕМЯ			
Девушки > 17 мин.	67	Девушки > 17 мин.	14
Девушки < 17 мин.	17	Девушки < 17 мин.	70
Юноши > 16 мин.	14	Юноши > 16 мин.	0
Юноши < 16 мин.	2	Юноши < 16 мин.	16
БЕГОВОЙ ТЕСТ НА ОБЩУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ В КРЫТОМ МАНЕЖЕ			
Девушки (2 км) > 13 мин 20 сек	58	Девушки (2 км) > 13 мин 20 сек	25
Девушки (2 км) < 13 мин 20 сек	26	Девушки (2 км) < 13 мин 20 сек	59
Юноши (3 км) > 18 мин 05 сек	14	Юноши (3 км) > 18 мин 05 сек	2
Юноши (3 км) < 18 мин 05 сек	2	Юноши (3 км) < 18 мин 05 сек	14

В начале эксперимента в 2022 году результаты были следующими: количество девушек значительно превышало число юношей, принимающих участие в эксперименте — 84. Из общего числа девушек лишь 17 смогли пройти дистанцию быстрее чем за 17 минут. Остальные затратили на прохождение дистанции более 17 минут. Следовательно, их показатели в большинстве случаев соответствовали уровню «не зачет», то есть с наибольшим временем прохождения. Юноши, количество которых составило 16, также не показали высокого уровня и быстроты прохождения дистанции. Лишь 2 юноши смогли пройти дистанцию быстрее чем за 16 минут. Остальные юноши затратили более 16 минут, следовательно, их уровень также соответствовал значению «не зачет».

При прохождении второго этапа таким же количеством студентов тестирования в 2023 г. с использованием специальных палок для северной ходьбы показатели статистики были значительно выше. Это можно объяснить комплексным подходом и улучшением техники выполнения за счет использования инвентаря с учетом времени. В рамках повторного завершающего эксперимента среди тестируемых оценка производилась по той же шкале. Из всего количества участвовавших 70 девушек смогли пройти дистанцию менее чем за 16 минут (15 минут – средний показатель). Все юноши прошли дистанцию быстрее, чем за 12 минут. Таким образом, в

этом году показатели, как мы уже отмечали, стали выше – «зачтено» среди девушек и юношей соответственно.

Также необходимо отметить, что использование северной ходьбы в зимний период во время обучения в вузе на занятиях по прикладной физической культуре положительно влияет на общую выносливость, которая является одним из важных физических качеств. В начале эксперимента уровень общей выносливости как у юношей, так и у девушек был значительно ниже необходимого для зачета. В конце учебного года и эксперимента этот показатель увеличился у девушек с 26 до 59, что соответствует оценке «зачтено», а у юношей — 2 до 16, что также соответствует «зачтено».

ВЫВОДЫ. Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1-го по 3-й курс. Северная ходьба представляет собой эффективный и интересный инструмент для развития физических качеств в зимний период на занятиях по прикладной физической культуре и спорту. Ее преимущества включают развитие аэробной выносливости, укрепление мышц и суставов, улучшение координации и равновесия, а также положительное влияние на психическое благополучие. Включение северной ходьбы в программу занятий физической культуры помогает студентам разнообразить тренировки и достигать лучших результатов в своем физическом развитии. Наличие качественного оборудования и совершенствование методов обучения студентов на каждом занятии в зимний период увеличивает эффективность использования различных инструментов для развития физических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Патаркацишвили Н. Ю., Завьялов Д. А. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 9. С. 45–52.
2. Киселева Н. В., Еремина Д. В. Северная ходьба как метод повышения выносливости на занятиях в вузе // Вестник Воронежского института высоких технологий. Киров, 2022. С. 2–4.
3. Соболев С. В., Коновалов А. С., Соболева Н. В., Патаркацишвили Н. Ю. Развитие аэробных возможностей организма в учебном процессе студентов средствами северной ходьбы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 288–292.
4. Худик С. В., Ближевская В. С., Худик А. А., Тарасенко Ю. В., Тарасенко А. П. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины "физическая культура и спорт" вузов // Физкультурное образование Сибири. 2018. № 2 (40). С. 9–17.

REFERENCES

1. Patarkatsishvili N. Yu., Zavyalov D. A. (2020), "Identification of fixed assets and methods of strength development among students engaged in physical training", *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*, No. 9, pp. 45–52.
2. Kiseleva N. V., Eremina D. V. (2022), "Nordic walking as a method of increasing endurance in university classes", *Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies, Kirov*, pp. 2–4.
3. Sobolev S. V., Konovalov A. S., Soboleva N. V., Patarkatsishvili N. Yu. (2023), "Development of aerobic capabilities of the body in the educational process of students using Nordic walking", *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (221), pp. 288–292.
4. Khudik S. V., Bliznevskaya V. S., Khudik A. A., Tarasenko Yu. V., Tarasenko A. P. (2018), "The concept of complex specialization for the course of the discipline "physical culture and sport" in universities", *Physical education in Siberia*, No. 2 (40), pp. 9–17.

Информация об авторах: Патаркацишвили Н. Ю., доцент кафедры физической культуры, nputincev@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-8241-0903>. Бикбулатов А. В., старший преподаватель кафедры физической культуры, bibich@inbox.ru. Михайлова С. А., старший преподаватель кафедры физической культуры, smikhaylova@sfu-kras.ru. Александрова Л. И., доцент кафедры физической культуры, lalexandrova@sfu-kras.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 08.04.2024.

Принята к публикации 02.05.2024.