

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА



Усович В.Ю.

магистр пед. наук,
Гомельский
государственный
университет
им. Ф. Скорины



Наршкин Г.И.

д-р пед. наук,
профессор,
Заслуженный работник
физической культуры
и спорта Республики
Беларусь, Гомельский
государственный
университет
им. Ф. Скорины

В статье представлен анализ использования ветеранами спорта, членами Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта», оздоровительной ходьбы как средства аэробной нагрузки. Проведенное нами исследование подтверждает, что одним из приоритетных направлений спортивной науки является разработка немедикаментозных способов сохранения здоровья спортсменов, завершивших профессиональные выступления.

Ключевые слова: ветераны спорта; физические упражнения; двигательная активность; мониторинг; аэробная нагрузка; оздоровительные занятия.

RECREATIONAL WALKING AS A MEANS OF AN AEROBIC LOAD FOR SPORTS VETERANS

The article presents an analysis of the use of recreational walking as a means of aerobic exercise by sports veterans, members of the Gomel regional organization of the Belarusian public association "Veterans of Physical Culture and Sport". Our research confirms that one of the priority areas of sports science is the development of non-drug ways to preserve the health of athletes who have completed professional performances.

Keywords: sports veterans; physical exercises; motor activity; monitoring; aerobic load; health-improving activities.

■ Введение

На протяжении многих лет была и остается актуальной проблема изучения возможности повышения резистентности организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды с помощью мышечной деятельности.

Стремительное развитие современных технологий как в быту, так и в производственной сфере существенно снижает двигательную активность и мышечную нагрузку населения, особенно в крупных городах. При этом непомерно высокий темп современной жизни, а также различные стрессы, требуют от нашего организма увеличения адаптационных возможностей.

Следует отметить, что есть только один верный путь для сохранения своего здоровья и продолжения участия в общественно значимой деятельности, особенно в зрелом и пожилом возрастах – это регулярные и контролируемые занятия оздоровительной физической культурой [1–4].

Вместе с тем настроенность каждого отдельного человека на систематические физкультурно-оздоровительные занятия на протяжении всей жизни во многом определяется его личным отношением к ценностям физической культуры [5].

Происходящие в мире события, связанные с пандемией коронавируса, указывают, какое важное зна-

чение для каждого из нас имеет наличие крепкого иммунитета в борьбе с различными вирусными инфекциями. Люди старшего возраста наиболее подвержены заболеваниям, а потому нуждаются в особой заботе и внимании всего общества. В то же время именно ветераны спорта, ведущие здоровый образ жизни, могут быть примером для подражания, тем самым содействуя привлечению широких слоев населения к регулярному использованию физических упражнений оздоровительной направленности [6].

Необходимо отметить, что в целях безопасности и эффективности физических нагрузок по отношению к ветеранам спорта уместно применять те же методы контроля, которые используются в профессиональном спорте. Важно только учесть, что основной целью физкультурно-оздоровительных занятий является укрепление здоровья, а не спортивный результат. При этом сердечно-сосудистую систему следует использовать в качестве индикатора адаптационных реакций всего организма человека [7, 8].

■ **Цель исследования** заключалась в обосновании использования ветеранами спорта оздоровительной ходьбы как средства аэробной нагрузки.

■ Методы исследования

Для достижения поставленной цели мы использовали следующие методы: изучение и анализ передовой зарубежной и отечественной научно-мето-

дической литературы, опрос и анкетирование ветеранов спорта, педагогические наблюдения и современные методы математико-статистического анализа.

■ Организация исследования

Логика исследования данной проблемы предполагала первоочередную необходимость проведения анализа двигательной активности ветеранов спорта. Для этого на протяжении 2020 года мы проводили беседы и анкетирование с ветеранами спорта, которые позволили выявить их предпочтения к физкультурно-оздоровительной деятельности и отношение к сохранению собственного здоровья [9].

Согласно полученным данным, участие в исследовании приняли 128 ветеранов спорта, состоящих на учете в Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта», из них 22 женщины и 106 мужчин. Возраст респондентов, представителей 24 видов спорта, среди которых 3 мастера спорта международного класса, 18 мастеров спорта, 43 кандидата в мастера спорта и 64 разрядника, составил 35 лет и старше (таблица 1).

Затем на протяжении пяти недель проводили педагогические наблюдения, в которых приняли участие 26 ветеранов спорта, использовавших оздоровительную ходьбу в качестве средства аэробной нагрузки в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

■ Результаты исследования

Практика показывает, что чем старше становится человек, тем труднее ему совершать сложнокоординационные движения (на-

пример, ездить на велосипеде), не всегда есть время и возможность, чтобы добраться до бассейна и даже занятия оздоровительным бегом многие любители здорового образа жизни из-за проблем с суставами со временем заменяют быстрой ходьбой.

В ходе проведенного исследования мы выявили определенные предпочтения ветеранов спорта, ответивших на вопросы нашей анкеты, в видах нагрузки аэробного характера. Следует обратить внимание на то, что участие ветеранов спорта в соревновательной практике во многом обуславливает выбор видов двигательной активности и средств, применяемых в оздоровительной тренировке, что можно увидеть, сопоставив приоритет средств аэробной нагрузки у представителей трех групп (рисунок 1).

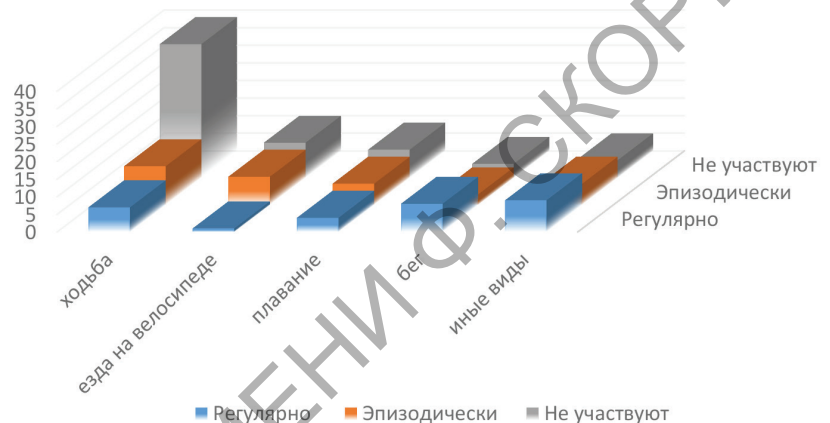


Рисунок 1. – Выявленные предпочтения ветеранов спорта к видам нагрузки аэробного характера

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что количество представителей не участвующей группы, выбравших в качестве аэробной нагрузки ходьбу, в 3,5 раза больше, чем во второй группе и в 5,4 раза больше, чем в первой.

Езду на велосипеде и плавание также больше предпочитают ветераны спорта, не участвующие в соревнованиях. А вот бег представители первой группы ветеранов спорта используют в 2,6 раза чаще, чем во второй и в 2 раза чаще, чем в третьей группах. Аналогичная ситуация и с использованием иных видов аэробной нагрузки, которые в 1,5 и в 1,8 раза соответственно больше используются ветеранами, участвующими в соревнованиях.

Как было указано нашими респондентами, продолжающими участие в соревновательной деятельности, их подготовка к состязаниям осуществляется, как правило, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Это полностью согласуется с исследованиями Д. Внебрачного и др. [10], которые отмечают существенную роль двигательной активности по завершении спортивной карьеры. Весьма важно, что оздоровительное воздействие достигается при оптимальном двигательном

Таблица 1. – Сводные данные о ветеранах спорта с учетом их предпочтений к участию в соревновательной деятельности

№	Степень участия в соревнованиях различного уровня	Квалификация				Возраст (лет)					Пол	
		МСМК	МС	КМС	I разряд	35–45	46–55	56–65	66–75	старше 75	женщины	мужчины
1	Регулярно (n=29)	–	3	12	14	2	3	19	5	–	4	25
2	Эпизодически (n=34)	–	6	12	16	1	8	12	10	3	9	25
3	Не участвуют (n=65)	3	9	19	34	1	8	13	35	8	9	56
4	Всего	3	18	43	64	4	19	44	50	11	22	106

режиме и обязательно с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Следует отметить, что получить устойчивый результат оздоровительного воздействия можно только при регулярной двигательной активности и систематических занятиях физическими упражнениями.

Ряд исследователей [11, 12] указывают на то, что при физической нагрузке одним из самых информативных звеньев нашего организма выступает сердечно-сосудистая система, поэтому именно на состояние ее функции и необходимо обращать особое внимание при дозировке нагрузки, выполняемой ветеранами спорта. Физическая тренировка в зрелом возрасте может и должна рассматриваться как один из важнейших факторов, обеспечивающих сохранение высоких функциональных возможностей аппарата кровообращения и всего организма в целом.

Для контроля показателей двигательной активности ветеранов спорта мы использовали мобильные приложения к смартфонам, а именно Sports Tracker и Strava [13]. Применение современных IT-технологий представляет возможность проводить качественный индивидуальный мониторинг двигательной активности ветеранов спорта и, что немаловажно, в приложениях сразу отражается как тип проведенной активности, так и ее показатели (рисунок 2).

Как показали наши исследования, ветераны используют для занятий оздоровительной ходьбой

различные маршруты, при этом скорость составляет 2,4–5,5 км/ч, а темп ходьбы 63–115 шагов в минуту. По мнению Е. Григоровича [11], реакция организма на выполняемую физическую нагрузку будет положительной в том случае, если по прошествии 4–5 недель регулярно выполняемых оздоровительных занятий скорость ходьбы будет возрастать при неизменной частоте сердечных сокращений, что подтверждается и нашими исследованиями (таблица 2).

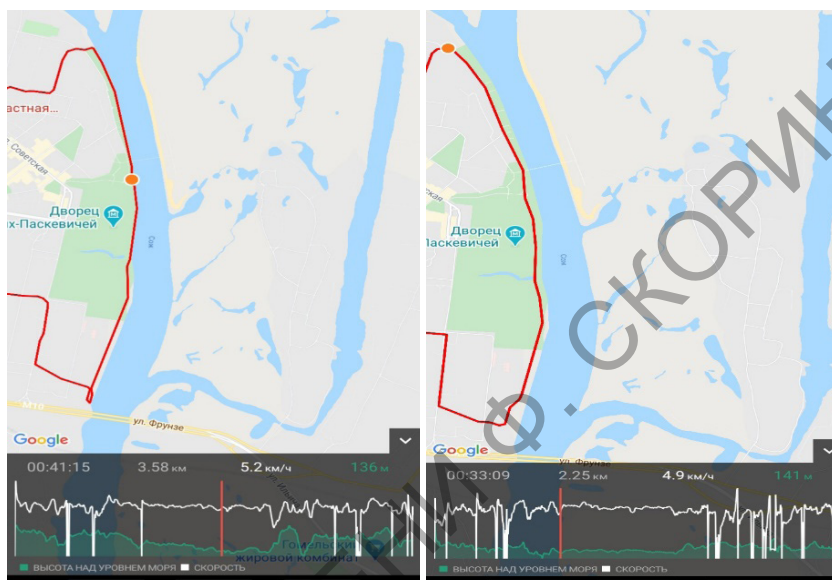


Рисунок 2. – Образцы показателей двигательной активности ветеранов спорта, отображаемых на смартфонах

Как видно из таблицы, достоверность различий по значениям ЧСС не наблюдается не только при медленной ходьбе ($t=0,18, p>0,05$), но и при средней ($t=0,23, p>0,05$) и быстрой ($t=0,37, p>0,05$). В то же время необходимо отметить, что у ветеранов спорта, использующих быструю ходьбу, наблюдается значительное возрастание скорости ходьбы ($t=2,27, p<0,05$), в отличие от медленной ($t=0,29, p>0,05$) и средней ($t=0,40, p>0,05$). При этом важно подчеркнуть, что расстояние, которое ветераны спорта проходили на протяжении 5 недель регулярных оздоровительных занятий, оставалось неизменным.

Результаты наших исследований показали, что в современных реалиях большинство ветеранов спорта предпочитают индивидуальную форму проведения физкультурно-оздоровительных занятий. Наряду с этим они отдают предпочтение выполнению физических упражнений на свежем воздухе, а в качестве аэробной нагрузки чаще всего выбирают оздоровительную ходьбу или бег. Следует отметить, что в условиях необходимости соблюдения социального дистанцирования многие

Таблица 2. – Динамика показателей скорости ходьбы ветеранов спорта

Показатели	Медленная ходьба (n=4)		Средняя ходьба (n=12)		Быстрая ходьба (n=10)	
	перед	после	перед	после	перед	после
ЧСС (уд/мин)	85,25±2,16	84,75±1,78	91,83±3,71	90,58±3,82	110,01±2,79	108,70±2,14
Достоверность различий (t / p)	t=0,18 / >0,05		t=0,23 / >0,05		t = 0,37 / >0,05	
Ср. скорость (км/ч)	2,72±0,20	2,80±0,19	3,57±0,35	3,76±0,32	4,64±0,25	5,29±0,14
Достоверность различий (t / p)	t=0,29 / >0,05		t=0,40 / >0,05		t=2,27 / <0,05	
Расстояние (км)	4,42±0,08	4,42±0,08	4,95±0,28	4,95±0,28	4,78±0,27	4,78±0,27

стремятся уделять внимание физической культуре по утрам, когда на спортивных площадках нет еще большого скопления людей [14].

Несомненно, как вид двигательной активности оздоровительная ходьба имеет неоспоримое преимущество, ведь это весьма доступная мышечная нагрузка, во время которой задействовано более 50 % всей мускулатуры тела человека. При этом важно понимать, что увеличивая интенсивность ходьбы, можно получить значительное тренировочное воздействие не только на скелетные мышцы, но и сердечно-сосудистую систему, что необходимо для ветеранов спорта.

■ Заключение

Проведенное нами исследование подтверждает, что одним из приоритетных направлений спортивной науки является разработка немедикаментозных способов сохранения здоровья спортсменов, завершивших профессиональные выступления.

Необходимо признать, что оздоровительная ходьба получила сегодня широкое распространение среди ветеранов спорта, так как под ее воздействием происходят определенные функциональные изменения деятельности органов и систем организма в целом. В связи с этим возможно считать ходьбу биологически обоснованным способом самосовершенствования человеческого организма и динамично применять ее в качестве профилактики и оздоровления.

Вместе с тем важно осуществлять постоянный контроль за предлагаемой нагрузкой, поскольку механизмы, оказывающие благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, становятся стабильными только тогда, когда физические упражнения выполняются с определенной интенсивностью. При этом и продолжительность, и интенсивность нагрузки должны строго персонифицироваться и соответствовать индивидуальным функциональным возможностям ветеранов спорта.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонов, В. Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни : метод. разработки / В. Н. Артамонов, Р. Е. Мотылянская. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 52 с.
2. Зверева, С. Н. Особенности влияния физических нагрузок на биологический возраст и показатели уровня здоровья спортсменов-ветеранов (на примере лыжных гонок) / С. Н. Зверева // Место и роль физической культуры в современном обществе: материалы IV Все-

рос. науч.-практ. конф. ; отв. ред. В. П. Строшков. – Севастополь, 2020. – С. 55–61.

3. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. – Т. 20. – № 51. – 2020. – С. 69–76.

4. Талибов, А. Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки : дис. ... д-ра биол. наук: 03.03.01 / А. Х. Талибов. – СПб., 2014. – 323 с.

5. Ильных, И. С. Пропаганда физической культуры как основы здорового стиля жизни / И. С. Ильных, Н. В. Надюк // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Елец, 26 апреля 2019 года / ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» ; под общ. ред. доц. А. А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 46–50.

6. Усович, В. Ю. О некоторых факторах, сдерживающих участие ветеранов спорта в соревновательной деятельности и избирательно влияющих на их двигательную активность / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сб. материалов Всерос. с международным участием науч.-практ. конф. (онлайн-формат, 21–22 октября 2020 года). – Т. 2 / под общ. ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С. 49–56.

7. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учеб. пособие / Л. В. Капилевич. – Томск, 2011. – 153 с.

8. Уилмор, Д. Х. Физиология спорта. / Д. Х. Уилмор, Д. Л. Костил // – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 506 с.

9. Усович, В. Ю. К вопросу об особенностях физического состояния и двигательной активности ветеранов спорта / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Мир Спорта. – № 2 (79). – 2020. – С. 85–89.

10. Внебратный, Д. И. Мониторинг функционального и физического состояния ветеранов спорта / Д. И. Внебратный, Е. Н. Чернышева // Молодая спортивная наука Украины. – № 1. – 2007. – С. 56–61.

11. Григорович, Е. С. Двигательная активность для людей зрелого и старших возрастов : метод. рекомендации / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. – М. : БГМУ, 2006. – 32 с.

12. Мулик, В. В. Анализ системы подготовки ветеранов в лыжных видах спорта циклического характера / В. В. Мулик // Основы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта. – Харьков : ХГАФК, 2016. – 18 с.

13. Усович, В. Ю. Мониторинг двигательной активности ветеранов спорта с помощью мобильных приложений к смартфонам / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2020. – С. 240–242.

14. Усович, В. Ю. Об особенностях занятий физкультурно-оздоровительной направленности с ветеранами спорта / В. Ю. Усович // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и VII Всерос. конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елец, 24 апреля 2020 г. / Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2020, под общ. ред. доц. А. А. Шахова. – Елец, 2020. – С. 93–101.

22.02.2021