

УДК 796.799**Оздоровительные технологии лыжных занятий с женщинами
зрелого и пожилого возраста****Каравацкая Наталья Александровна**

Кандидат педагогических наук,
завкафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
Московский государственный институт культуры,
141406, Российская Федерация, Химки, ул. Библиотечная, 7;
e-mail: lchnata@mail.ru

Артамонов Дмитрий Валерьевич

Преподаватель,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
117997, Российская Федерация, Москва, пер. Стремянный, 36;
e-mail: Volvenkina-ev@yandex.ru

Вахетов Василий Мадарисович

Преподаватель,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: vahet@bmstu.ru

Круглов Станислав Андреевич

Преподаватель,
Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»,
115409, Российская Федерация, Москва, Каширское ш., 31;
e-mail: info@mephi.ru

Аннотация

Фитнес на лыжах может отвечать нескольким задачам: повышение выносливости, укрепление организма, развитие физического здоровья, коррекция фигуры средствами лыжной подготовки, становлению новых семейных традиций, укреплению семьи. Цель исследования: интеграция лыжного катания в программу фитнеса путем пропаганды здорового образа жизни. Эта статья предлагает рассмотреть, как занятия фитнесом на лыжах могут способствовать повышению выносливости, укреплению организма, развитию физического здоровья, коррекции фигуры, формированию новых семейных традиций и укреплению семейных уз. Она подчеркивает многогранный положительный эффект, который можно достичь благодаря регулярным тренировкам на лыжах; в том числе и сдачу нормативов ГТО. Исследование проводилось на базе спортклуба «СССР» в феврале-марте

2024 года. Клуб расположен в пригороде г. Серпухов Московской области. Лыжная трасса составляла 2 км. В конце трассы был проложен тренировочный круг 250 м. Занятия по лыжной подготовке были внедрены в программу фитнеса для женщин. Агитация проходила с помощью лекций и бесед на тему здорового образа жизни, развитии и укреплении сердечно-сосудистой системы, правильного питания. Фитнес на лыжах повысил качество «выносливость», укрепил организм в целом. Средствами лыжной подготовки шла коррекция фигуры. Исследуемые в среднем по отрезкам набрали время, соответствующее нормам тестирований ГТО, что свидетельствует о правильном подходе к данной категории граждан. Также совместный фитнес может способствовать становлению новых семейных традиций, укреплению семьи.

Для цитирования в научных исследованиях

Каравацкая Н.А., Артамонов Д.В., Вахетов В.М., Круглов С.А. Оздоровительные технологии лыжных занятий с женщинами зрелого и пожилого возраста // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 137-144.

Ключевые слова

Физическая культура, катание на лыжах, здоровый образ жизни, ГТО, фитнес.

Введение

В советское время была организована массовая пропаганда любительского лыжного спорта. Бесплатные секции открывались повсеместно, выпускались красочные почтовые марки, рекламирующие этот вид спорта, проводились соревнования между цехами или предприятиями, а также журналы и газеты публиковали статьи, посвященные пользе лыжных прогулок. Это продемонстрировало широкий доступ к занятиям спортом и стимулировало интерес к активному образу жизни. Одним из самых популярных зимних видов отдыха в СССР в выходные дни была поездка за город и катание на лыжах. «Поезда здоровья» переполнялись семьями, рабочими коллективами и дружескими компаниями, которые отправлялись на лыжные прогулки. Это отражает широкую популярность занятий спортом и активного образа жизни в те времена. Также лыжная подготовка входила в программу уроков по физической культуре в школе, институтах и других учебных заведениях. Осуществлялась в тех регионах, где зимой исторически (в зависимости от климатических условий) катаются на лыжах [Колдашова и др., 2021; Колдашов и др., 2023]. На сегодняшний день поколения утрачивают такую семейную традицию – как совместные походы на лыжные прогулки, т. к. во многих учебных учреждениях упразднили этот вид физической подготовки. И ни родители, ни дети не готовы таким образом проводить свой досуг. В наше время много уделяется сохранению и развитию семейных ценностей.

В целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранения традиционных семейных ценностей 22 ноября 2023 года Президент РФ В.В. Путин подписал Указ, согласно которому 2024 год объявлен Годом семьи. В этот год особое внимание уделено любви, верности, уважению, взаимопониманию и поддержке в семье, так как именно эти ценности являются фундаментом для сильной и счастливой семьи. Крепкая семья играет важную роль в обществе, обеспечивая стабильность и процветание.

Сдача норм ГТО тоже способствовала популяризации этого вида спорта. В наше время комплекс ГТО включает данные виды спорта и популяризирует активный образ жизни

[Сердцева и др., 2020; Сафронова, 2018].

Фитнес на лыжах может отвечать нескольким задачам: повышение выносливости, укрепление организма, развитие физического здоровья, коррекция фигуры средствами лыжной подготовки, становлению новых семейных традиций, укреплению семьи.

Цель: интеграция лыжного катания в программу фитнеса путем пропаганды здорового образа жизни.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе спортклуба «СССР» в феврале-марте 2024 года. Клуб расположен в пригороде г. Серпухов Московской области. Лыжная трасса составляла 2 км. В конце трассы был проложен тренировочный круг 250 м. Занятия по лыжной подготовке были внедрены в программу фитнеса для женщин. Агитация проходила с помощью лекций и бесед на тему здорового образа жизни, развитии и укреплении сердечно-сосудистой системы, правильного питания [Зайцев, 2015; Пастушенко, 2020]. Состав фитнес группы и качество подготовки на начало исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Состав женской фитнес-группы и уровень ее подготовки на начало исследования

№ п/п	Возраст	Катались на лыжах в школе	Уровень	Регион проживания в школьные годы	Пояснение	Сдача ГТО
1	35	да	Низкий	Москва	Школьная подготовка	нет
2	36	нет	«0»	Москва	Не было в школьной программе.	нет
3	37	нет	«0»	Омск	Не было лыж	нет
4	38	нет	«0»	Молдавия	Не было в школьной программе. Проживание в южном регионе.	нет
5	38	да	Низкий	Серпухов, МО	Школьная подготовка	нет
6	42	да	Низкий	Серпухов, МО	Школьная подготовка. Редко ходили с родителями на лыжах кататься.	нет
7	45	да	Средний	Москва	Школьная подготовка. Разные стили. Катаюсь каждую зиму	нет
8	51	нет	«0»	Ростов-На-Дону	Лыж не было в школе. Проживание в южном регионе.	нет
9	53	да	Высокий	Башкирия	Трасса в Уральских горах, 10-15 км. Владею разными стилями.	нет

Важность развития физического качества выносливость средствами лыжной подготовки была утверждена членами клуба стопроцентно. Занятия проходили по субботам в дневное время. Всего было 10 занятий. Январь – 4 занятия, февраль – 4 занятия, март – 2 занятия. Тренировка начиналась с разминки. Затем шла техническая часть: техника шагов, правила безопасности при падениях, разбор ошибок. Затем группа занимающихся проходила разными стилями дистанцию 2 км. Ступающим шагом шли новички на пером-втором занятии, попеременным двухшажным шла остальная группа. Затем на скоростную выносливость по очереди группа проходила круг 250 м.

Женщины в зрелом и пожилом возрасте не заинтересованы в прохождении ГТО. Ими

выбираются более простые технологии и упражнения [Пастушенко, 2023; Устинов, Щепелев, Зайцев, 2016]. Для этой возрастной категории нормы ГТО по бегу на лыжах (35-39 лет – 3 км, свыше 40 лет – 2 км) составляют 17-25 минут. Наша задача состояла в том, чтоб из отрезков 250 метров определить норму ГТО (Таблица 2). Расчет отрезков 250 м бега на лыжах по нормам ГТО по возрастам представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Перерасчет нормы ГТО для женщин 35-52 года по тестированию «бег на лыжах 2 (3) км» на отрезок 250 м

№ п/п	Возраст	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (мин:с)				Перерасчет отрезка 250 м (мин:с)		
		Женщины	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	35	11 ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет)	25:10	21:40	20:00	1:55	1:50	1:40
2	36							
3	37							
4	38							
5	38							
6	42	12 ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет)	23:00	20:20	17:40	2:52	2:31	2:10
7	45	13 ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет)	24:20	22:00	19:10	3:01	2:45	2:23
8	51	14 ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет)	26:55	24:50	21:40	3:19	3:03	2:40
9	53							

Методы исследования: обзор методической и научной литературы, изучение Указов Президента РФ (правовые документы), математическая обработка статистика данных с помощью электронных таблиц [Пастушенко и др., 2022].

Результаты исследования и их обсуждение

Прохождение лыжных трасс может зависеть от множества факторов. В том числе и от погодных условий. Описание погоды на даты исследования отражено в таблице 3.

Таблица 3 - Данные погодных условий в дни исследования

Дата	Температура (°C)*	Осадки*	Влажность*	Ветер*
06.01.24	-16°	нет	74%	2,1 м/с
13.01.24	-16°	нет	60%	1,0 м/с
20.01.24	-5°	нет	80%	1,0 м/с
27.01.24	-5°	нет	87%	0,0 м/с
03.02.24	-1°	нет	69%	1,0 м/с
10.02.24	-13°	нет	76%	0,0 м/с
17.02.24	-3°	нет	78%	0,3 м/с
24.02.24	+1°	ливневый снег	82%	2,0 м/с
02.03.24	+3°	нет	72%	1,0 м/с
09.03.24	-2°	нет	44%	3,0 м/с

* Данные погоды предоставлены сайтом <https://world-weather.ru/pogoda/russia/moscow>

В основном погода соответствовала климатической норме. Осадков практически не было. Ветер слабый или умеренный. Температура за исключением первых двух занятий была

комфортная.

Результаты прохождения круга 250 м представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты прохождения исследуемыми отрезка 250 м (мин:с)

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9
06.01.24	3:11	5:05	4:48	3:27	-	4:31	2:57	5:20	2:10
13.01.24	2:59	4:45	-	3:15	2:56	4:25	2:31	4:35	-
20.01.24	2:25	4:41	-	3:11	2:34	4:18	2:35	4:23	-
27.01.24	-	4:36	4:43	3:13	-	3:55	2:29	4:27	-
03.02.24	2:43	4:29	4:35	3:09	2:33	3:27	2:25	4:13	2:22
10.02.24	2:23	-	4:31	2:38	2:38	-	2:05	-	2:15
17.02.24	2:10	4:21	4:28	-	2:32	3:25	2:03	3:54	2:13
24.02.24	2:36	4:37	-	2:53	2:12	3:35	2:05	4:18	2:20
02.03.24	-	4:15	4:30	-	1:55	-	1:45	3:53	2:11
09.03.24	1:58	-	4:27	2:16	1:49	3:11	1:44	3:32	2:14

Время прохождения отрезка 250 м на начало исследования группой было высчитано средним арифметическим методом на дату 06.01.24. Данные номера 5 были взяты за 13.01.24 – первое занятие № 5 по этой программе. Среднее время на начало исследования составило 3 мин 49 с. По сравнению с таблицей 2 – это слабый результат. В конце исследования прохождение этого же отрезка на дату 09.03.24 составило 2 мин 48 сек. Данные номера два на конец исследования были взяты за 02.03.24 г. Результаты группы в целом улучшились на 29%.

При сопоставлении данных даты 24.02.24 таблиц 3 и 4 видно, что при неблагоприятных погодных условиях (ливневый дождь), результаты фитнес-группы ухудшились.

Разбирая личные результаты, видно, что нормам ГТО в перерасчете на 250 м соответствовали два человека: 45 лет – номер семь (бронза) и 53 года – номер девять (золото). В конце исследования уже четыре женщины могли претендовать при целенаправленных тренировках на выполнение ГТО по этому виду тестирования.

В целях популяризации здорового образа жизни, развития и поддержания семейных ценностей четверо женщин брали с собой на занятия детей (рис. 1).



Рисунок 1 - Группа фитнес-лыжи с детьми. Фото: личный архив авторов

В целом это способствовало укреплению эмоционального фона положительных результатов в группе.

Заключение

Фитнес на лыжах повысил качество «выносливость», укрепил организм в целом. Средствами лыжной подготовки шла коррекция фигуры. Исследуемые в среднем по отрезкам набрали время, соответствующее нормам тестирований ГТО, что свидетельствует о правильном подходе к данной категории граждан. Также совместный фитнес может способствовать становлению новых семейных традиций, укреплению семьи.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Зайцев Е.А. Особенности организации спортивного питания юных спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 38-39.
3. Колдашов И.А. и др. Физическая подготовленность студентов-лыжников в годичном цикле // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. Малаховка, 2023. С. 173-181.
4. Колдашова А.А. и др. Анализ подготовки лыжниц-гонщиц 15-16 лет // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе. Малаховка, 2021. С. 195-199.
5. Пастушенко Е.Е. Здоровый образ жизни в условиях самоизоляции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 274-278.
6. Пастушенко Е.Е. и др. Составление дневников самоконтроля с помощью электронных таблиц. Модуль 1. М., 2022. 28 с.
7. Пастушенко Е.Е. Корректировка техники северной ходьбы у женщин в зрелом и пожилом возрасте средствами комплекса упражнений «3D спина» // Безопасный спорт-2023. СПб., 2023. С. 308-312.
8. Сафронова Т.И. Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека. Иваново, 2018. С. 424-426.
9. Сердцева А.А. и др. Комплексная оценка физической подготовленности студентов-первокурсников средствами норм ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 402-407.
10. Устинов Б.Н., Щепелев А.А., Зайцев Е.А. Экспериментальное исследование эффективности комплексной методики занятий аэробикой // Теоретические и методические проблемы современного образования. М.: Ваш формат, 2016. С. 201-205.

Wellness technologies of ski classes with mature and elderly women

Natal'ya A. Karavatskaya

PhD in Pedagogy,
Head of the Department of Physical Culture and Life Safety,
Moscow State Institute of Culture,
141406, 7, Bibliotechnaya str., Khimki, Russian Federation;
e-mail: lchnata@mail.ru

Dmitrii V. Artamonov

Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics,
117997, 36, Stremyannyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: Volvenkina-ev@yandex.ru

Vasili M. Vakhetov

Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: vahet@bmstu.ru

Stanislav A. Kruglov

Lecturer,
National Research Nuclear University MEPhI,
115409, 31, Kashirskoe h., Moscow, Russian Federation;
e-mail: info@mephi.ru

Abstract

Fitness on skis can meet several goals: increasing endurance, strengthening the body, developing physical health, correcting the figure through ski training, establishing new family traditions, strengthening the family. Purpose of the study: integration of skiing into the fitness program by promoting a healthy lifestyle. This article suggests considering how skiing fitness classes can help increase endurance, strengthen the body, develop physical health, shape the figure, form new family traditions and strengthen family ties. She highlights the multi-faceted benefits that can be achieved through regular ski training; including passing the GTO standards. The study was conducted on the basis of the "USSR" sports club in February-March 2024. The club is located in the suburbs of Serpukhov, Moscow region. The ski track was 2 km. A 250 m training loop was laid at the end of the track. Ski training classes were introduced into the fitness program for women. The campaign took place through lectures and conversations on the topic of a healthy lifestyle, the development and strengthening of the cardiovascular system, and proper nutrition. Fitness on skis improved the quality of "endurance" and strengthened the body as a whole. The means of ski training were used to correct the figure. On average, over the segments, the subjects scored time corresponding to the standards of the GTO tests, which indicates the correct approach to this category of citizens. Joint fitness can also contribute to the formation of new family traditions and strengthen the family.

For citation

Karavatskaya N.A., Artamonov D.V., Vakhetov V.M., Kruglov S.A. (2024) Ozdorovitel'nye tekhnologii lyzhnykh zanyatii s zhenshchinami zrelogo i pozhilogo vozrasta [Wellness technologies of ski classes with mature and elderly women]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 137-144.

Keywords

Physical education, skiing, healthy lifestyle, GTO, fitness.

References

1. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.

2. Koldashov I.A. et al. (2023) Fizicheskaya podgotovlennost' studentov-lyzhnikov v godichnom tsikle [Physical fitness of student skiers in the annual cycle]. In: *Sovremennye tendentsii razvitiya teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Modern trends in the development of the theory and methodology of physical culture, sports and tourism]. Malakhovka.
3. Koldashova A.A. et al. (2021) Analiz podgotovki lyzhnits-gonshchits 15-16 let [Analysis of the training of female skiers aged 15-16 years old]. In: *Olimpiiskoe dvizhenie, fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom obshchestve* [Olympic movement, physical culture and sport in modern society]. Malakhovka.
4. Pastushenko E.E. et al. (2022) *Sostavlenie dnevnikov samokontrolya s pomoshch'yu elektronnykh tablits. Modul' 1* [Compilation of self-monitoring diaries using electronic tables. Module 1]. Moscow.
5. Pastushenko E.E. (2023) Korrektirovka tekhniki severnoi khod'by u zhenshchin v zreloom i pozhilom vozraste sredstvami kompleksa uprazhnenii «3D spina» [Correction of Nordic walking technique in women in adulthood and old age using the “3D back” exercise complex]. In: *Bezopasnyi sport-2023* [Safe sport 2023]. St. Petersburg.
6. Pastushenko E.E. (2020) Zdorovyi obraz zhizni v usloviyakh samoizolyatsii [Healthy lifestyle in conditions of self-isolation]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 10 (188), pp. 274-278.
7. Safronova T.I. (2018) Fizicheskaya podgotovka detei k vypolneniyu norm kompleksa GTO pervoi stupeni [Physical training of children to fulfill the norms of the GTO complex of the first stage]. In: *Mediko-biologicheskie, klinicheskie i sotsial'nye voprosy zdorov'ya i patologii cheloveka* [Medical-biological, clinical and social issues of health and human pathology]. Ivanovo.
8. Serdtseva A.A. et al. (2020) Kompleksnaya otsenka fizicheskoi podgotovlennosti studentov-pervokursnikov sredstvami norm GTO [Comprehensive assessment of the physical fitness of first-year students using the GTO standards]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 3 (181), pp. 402-407.
9. Ustinov B.N., Shchepelev A.A., Zaitsev E.A. (2016) Eksperimental'noe issledovanie effektivnosti kompleksnoi metodiki zanyatii aerobikoi [Experimental study of the effectiveness of a complex methodology for aerobics]. In: *Teoreticheskie i metodicheskie problemy sovremennogo obrazovaniya* [Theoretical and methodological problems of modern education]. Moscow: Vash format Publ.
10. Zaitsev E.A. (2015) Osobennosti organizatsii sportivnogo pitaniya yunyh sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v lyzhnykh gonkakh [Features of organizing sports nutrition for young athletes specializing in cross-country skiing]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 3, pp. 38-39.