

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОСНОВЕ ОПРОСА ИНСТРУКТОРОВ

Семёнова Г.И.¹, Тимофеева Е.Б.¹, Шемятихин В.А.¹

¹ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, e-mail: galsem@list.ru

В России скандинавская (северная) ходьба становится все более популярной. Значительную роль в этом сыграло признание северной ходьбы как вида спорта. Северная ходьба является эффективным средством оздоровления для людей всех возрастных групп. Для выявления перспектив развития данного вида спорта в нашей стране был проведен онлайн-опрос с помощью Google форм. Анкета состояла из 17 вопросов и являлась модифицированным вариантом аналогичного опроса европейских инструкторов по северной ходьбе. Проведенный онлайн-опрос инструкторов по северной ходьбе позволил выявить особенности мотивации для профессиональной деятельности и встречающиеся трудности в современных условиях. При этом опрос показал, что большинство отечественных инструкторов не имеют профессионального образования. Многие из них ранее занимались другой профессиональной деятельностью. Однако привлекательными в данной профессии для них являются большие возможности для развития северной ходьбы: доступность для людей разного возраста, возможность заниматься в любых климато-географических условиях, безопасность, в том числе и в условиях пандемии. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о больших перспективах для развития северной ходьбы как вида спорта.

Ключевые слова: северная ходьба, инструктор, мотивация, проблемы, перспективы, пандемия.

SOCIO-PEDAGOGICAL ASPECTS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF NORDIC WALKING BASED ON A SURVEY OF INSTRUCTORS

Semenova G.I.¹, Timofeeva E.B.¹, Shemyatihin V.A.¹

¹Ural federal university named after the first president of Russia B.N Yeltsin, Ekaterinburg. e-mail: galsem@list.ru

In Russia, Nordic walking is becoming increasingly popular. A significant role in this was played by the recognition of nordic walking as a sport. Nordic walking is an effective wellness tool for all age groups. To identify the prospects for the development of this sport in our country, an online survey was conducted using Google forms. The questionnaire consisted of 17 questions and was a modified version of a similar survey of European Nordic walking instructors. The online survey of northern walking instructors revealed the peculiarities of motivation for professional activity and the difficulties encountered in modern conditions. At the same time, the survey showed that the majority of domestic instructors do not have a professional education. Many of them were previously engaged in other professional activities. However, the great opportunities for the development of nordic walking are attractive for them in this profession: accessibility for people of different ages, the opportunity to practice in any climatic and geographical conditions, safety, including in the conditions of a pandemic. The results obtained in the course of the study indicate great prospects for the development of nordic walking as a sport.

Keywords: northern walking, instructor, motivation, problems, prospects, pandemic.

В настоящее время северная (скандинавская) ходьба привлекает все большее внимание людей как в мире, так и в России. При этом в России ее чаще называют скандинавской ходьбой, учитывая тот факт, что изначально этот вид спорта зародился в Скандинавии. В России скандинавская ходьба набирает популярность именно в последние годы. Немаловажную роль в этом сыграло признание северной ходьбы как вида спорта. Это произошло относительно недавно, а именно 14 марта 2019 г., когда «Северная ходьба» получила номер-код спортивной дисциплины 0840291811Л и была включена в состав вида спорта «Спортивный туризм» [1].

Важно отметить, что северная ходьба обладает большими возможностями с точки зрения оздоровительной физической культуры. Результаты исследований как отечественных [2–4], так и зарубежных [5, 6] ученых подтверждают это. Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы, в основном, представлен тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2]. Кроме того, скандинавская ходьба нагружает внутренние органы, стимулирует деятельность нервной системы, укрепляет мышцы и связки [3].

Также важно, что северная ходьба является одной из наиболее доступных форм физической активности в силу своей функциональности, безопасности и доступности. Заниматься северной ходьбой могут люди любого возраста, в любое время года, в различных условиях (не только на специальных трассах, но и в лесу, парке, сквере). Преимущества северной ходьбы обусловлены тем фактом, что ходьба является единственным из физических упражнений, структура которого совпадает с врожденным (шагательным) актом [2]. Также следует отметить, что при ходьбе с палками задействовано до 90% мышц.

Цель исследования – выявить социально-педагогические аспекты и перспективы развития скандинавской ходьбы на основе опроса инструкторов.

При этом основными задачами исследования были:

- изучение вопросов, связанных с кадровым потенциалом (пол, возраст, стаж работы, образование и пр.);
- социально-педагогические аспекты деятельности инструкторов по северной ходьбе;
- анализ проблем и перспектив развития северной ходьбы.

Актуальность исследования состоит в том, что для развития скандинавской ходьбы следует учитывать мнение инструкторов, поскольку именно они более полно и объективно владеют информацией о проблемах и перспективах развития данного вида спорта.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты, очевидно, будут способствовать дальнейшему развитию данного вида спорта.

Материал и методы исследования. Изучая особенности и перспективы развития северной ходьбы в России, мы делали акцент на кадровом потенциале, поскольку развитие любого вида спорта в значительной степени зависит от достаточного количества специалистов и качества их работы. Исследование проводилось путем опроса в Google формах. Анкета является модифицированным вариантом подобного опроса среди европейских инструкторов по северной ходьбе, разработанного и проведенного в Польше в 2012 г. М. Zurawik [7].

В опросе приняли участие инструкторы по северной ходьбе. Респондентам необходимо было ответить на 17 вопросов, связанных с их профессиональной деятельностью. В частности, выявлялись мотивация работы инструктором по северной

ходьбе, профессиональный уровень специалистов, проблемы и перспективы в работе инструктора по северной ходьбе. Анкета открытого типа состояла из вопросов, сгруппированных по разделам (социально-демографические характеристики, карьера, мотивы для того, чтобы стать инструктором по северной ходьбе, характеристики групп северной ходьбы, способы продвижения северной ходьбы в местных сообществах, групповая динамика и имеющиеся проблемы).

Результаты исследования и их обсуждение. Онлайн-опрос инструкторов по северной ходьбе позволил выявить проблемы и перспективы развития данного вида спорта. О перспективах развития северной ходьбы в России говорит уже тот факт, что из 28 участников опроса большинство оказались из России. Только 2 респондента были из Казахстана, 2 – из Украины, по 1 – из Белоруссии, Польши и Кыргызстана.

Опрос позволил охарактеризовать социальный портрет инструкторов по северной ходьбе. Выявлено, что ими работают в равной степени лица как мужского, так и женского пола (42% и 58 % соответственно). Как правило, это лица зрелого возраста. Более половины опрошенных (60%) были в возрасте 31–45 лет. При этом практически все из них (кроме 2 участников опроса) имели высшее образование. Оставшиеся 2 инструктора имели средне-специальное образование. Однако большинство из них не имели специального физкультурного образования. Исходя из первоначального образования видно, что в тренерскую деятельность пришли люди из таких профессий, как бухгалтер, экономист, парикмахер, юрист, инженер и др. Эти показатели свидетельствуют о привлекательности профессии инструктора по северной ходьбе, с одной стороны, и нехватке кадров по данной деятельности – с другой. Очевидно, что для развития северной ходьбы в нашей стране необходимо обратить пристальное внимание на подготовку кадров по данному виду спорта. И, если в настоящее время большинство специалистов по северной ходьбе приобретают профессиональные знания и умения в ходе прохождения курсов повышения квалификации, посещения специализированных семинаров (что подтверждается данными онлайн-опроса), то в перспективе желательно, чтобы подготовка тренерских кадров осуществлялась в физкультурных вузах или на факультетах физической культуры.

Стаж работы инструкторов различный: от нескольких месяцев до 8 лет. Однако большинство респондентов работают в данной сфере от 1 года до 3 лет (12 человек), от 1 месяца до 1 года (7 человек) и более 3 лет (7 человек).

На вопрос: «По какой причине Вы стали инструктором по северной ходьбе? (расскажите коротко свою историю)» были получены следующие ответы.

– «Влюбилась в этот вид фитнеса».

– «Увидела в Норвегии, женщину с палками, которая в преклонном возрасте с рюкзаком за спиной с легкостью поднималась в гору, опираясь на две палки, в то время как я еле плелась. В тот момент я подумала, что за волшебные палки, которые так сильно ускоряют темп и позволяют женщине двигаться легко и непринужденно! Поэтому по возвращении домой купила палки и до сих пор не могу остановиться».

– «Это было необычное направление, которое привлекало своей новизной. Было желание начать свое дело, увидел возможность совместить свой опыт и навыки в тренировках с палками на улице».

– «Начала ходить просто пешком на работу с целью увеличения физической нагрузки. Затем узнала о скандинавской ходьбе и ее пользе, обучилась технике NW у инструктора, стала активно заниматься, участвовать во всех соревнованиях и мероприятиях по NW. Обучилась на инструктора по скандинавской ходьбе».

– «После рождения ребенка задумалась над экологичными методами коррекции осанки и возвращения формы. Ходьба всегда была для меня антистрессом».

– «Поскольку я более 20 лет в фитнесе и спорте, усложнить ходьбу палками, добавив нагрузку, стало просто идеальным решением. Затем я выучилась на инструктора, в том числе по ЛФК, стала преподавать».

Как видно из ответов на данный вопрос, большинство специалистов по северной ходьбе пришли в эту профессию исходя из собственных интересов и желания передать свой опыт занятий данным видом двигательной активности другим. Многие из респондентов увидели в скандинавской ходьбе популярный и перспективный вид активности. Для кого-то это стало альтернативой в тренировочном процессе. Также много ответов, связанных с оздоровительной направленностью при использовании скандинавской ходьбы. Некоторые начали заниматься, потому что имели проблемы со здоровьем (больная спина, суставы и пр.). Ряд отвечающих связывают северную ходьбу напрямую с ЗОЖ (здоровым образом жизни). Многие инструкторы отмечают, что скандинавская ходьба – это актуальный, доступный фитнес для людей любого возраста.

Также интересные ответы были получены на вопрос: «Какой социальный эффект Вы как инструктор получаете от работы?»

– «Я работаю со множеством людей, и все остаются довольны! Для меня лучшая награда – это здоровье нации!»

– «Я стараюсь передать свою любовь к скандинавской ходьбе всем, с кем занимаюсь. Я вижу, как улучшаются их самочувствие, внешний вид, меняется отношение к себе и к жизни».

– «Помогаю людям стать здоровее и счастливее».

– «Знакомство и общение с новыми людьми, расширение круга общения».

– «Мне нравится работать с людьми, заниматься на свежем воздухе. Привлекаю и призываю людей к занятиям на свежем воздухе. Благодаря скандинавской ходьбе я держу себя в тонусе спортивном и здоровом. На своем примере показываю людям, что все возможно, главное – желание. Веду занятия по программам ЗОЖ, “Спорт”, “Фитнес”, “Реабилитация”, “Адаптивная физкультура”. Веду занятия с людьми любого возраста».

И здесь мы снова видим, что инструкторы по северной ходьбе социальное значение и эффективность своей тренерской деятельности видят, прежде всего, в том, чтобы передать свой опыт и любовь к данному виду двигательной активности. Также они осознают, что важно дать возможность людям при занятиях северной ходьбой общаться, получая при этом положительные эмоции и укрепляя здоровье. Так, некоторые инструкторы отмечали, что социальное значение своей тренерской деятельности они видят в вовлечении людей среднего и зрелого возраста, создании сообществ, связанных с северной ходьбой. Для многих инструкторов важно осознание того, что они приносят пользу людям. Важно, что инструкторы понимают социальную значимость своей деятельности с точки зрения популяризации вида спорта, проведения фестивалей скандинавской ходьбы в Республике, организации клубов, сотрудничества с федерацией спортивного туризма. При этом стоит отметить, что инструкторы при этом получают удовольствие и удовлетворение от обучения людей любого возраста технике северной ходьбы. Часто в ответе на данный вопрос встречались такие понятия, как «социализация», «физическая активность», «психоэмоциональная разгрузка», «оздоровление», «удовольствие», «общение».

Респонденты однозначно оценили направленность своих тренировок. Большинство ответили, что направленность их занятий оздоровительная (20 человек), 7 человек сказали, что в их тренировках направленность реабилитационная, а 1 инструктор считает направленность своих занятий спортивной.

Число занимающихся у тестируемых инструкторов различное. В среднем занимаются в группах респондентов по 10–15 человек. И это несмотря на пандемию!

Возраст занимающихся – от 18 до 90 лет, что подтверждает факт, что заниматься скандинавской ходьбой можно в любом возрасте.

На вопрос, имеет ли значение личность тренера, практически все дали положительный ответ. При этом многие инструкторы не ограничились ответом: «Конечно». Встречались и более развернутые ответы, например такие: «Если вы сухарь, вряд ли к вам придут еще раз. Нужно не только обучать, но и эмоционально быть на одной волне с учеником», «Личность тренера имеет ключевое значение, люди идут заниматься к конкретному тренеру».

В ходе онлайн-опроса удалось выяснить, для чего занимающиеся посещают тренировки. Большинство ответов было конкретным и лаконичным – для укрепления здоровья. Также многие ответили, что тренировки важны для общения. Были ответы, в которых одновременно отмечено как здоровье, так и общение. Более глубокие ответы на данный вопрос: «Общение, социализация и снижение уровня стресса» и «Улучшение физических кондиций, выносливости, силы».

Одним из ключевых вопросов анкеты был следующий: «Что Вас напрягает в работе инструктором?» В ответах отмечались как недостаток методических материалов, нехватка специализированных трасс, так и стереотипы по поводу северной ходьбы. Например, был такой ответ: «Частая смена учеников, их стремление получить бесплатную услугу и не приходиться на платные занятия».

По поводу стереотипов были такие ответы:

- «Когда проходящие мимо люди начинают умничать или шутить “про лыжи”».
- «Стереотип, что скандинавская ходьба – для бабушек».

И лишь 1 респондент сказал, что его напрягает маленькая зарплата.

Был в анкете и такой вопрос: «Какие препятствия для занимающихся северной ходьбой существуют в Вашем регионе (погодные условия, стереотипы и т.д.)?» Вот некоторые из ответов:

- «Стереотип, что этим занимаются только пожилые».
- «Мороз».
- «Непонимание, что важна техника».
- «Погодные условия (на Дальнем Востоке летом жарко и влажно, зимой влажно и очень холодно)».
- «Не везде продается подходящий инвентарь. В спортивных магазинах продают под видом палок для северной ходьбы тренировочные палки».
- «Отсутствие инструкторов в каждом микрорайоне».
- «Стереотип, что эти услуги должны быть бесплатные».
- «Мэр, который запретил групповые занятия, потому что считает, что в пандемию не нужно заниматься на улице, а надо сидеть по домам».
- «Не совсем подходящее покрытие в парке (скользящая плитка)».

В заключение респонденты должны были ответить на вопрос: «Чего не хватает на данный момент в “индустрии” северной ходьбы? Ваши предложения?» Здесь инструкторы по северной ходьбе отметили необходимость популяризации данного вида спорта, массового внедрения в школы и учебные заведения, обеспечения инструкторами отдаленных регионов России. Ответы на данный вопрос также касались организационных вопросов, создания

федерации, а также системы обмена опытом. Северную ходьбу необходимо популяризировать (как отметил 1 из респондентов) как фитнес-направление, как привлекательное направление для детей и подростков, а также мужчин. В числе прочих было высказано мнение о включении северной ходьбы в программу олимпийских игр. Ответ, объединяющий мнение большинства опрошенных: «На данный момент в “индустрии” северной ходьбы не хватает сплоченности, единых методических рекомендаций, образованных инструкторов, прошедших специальную подготовку».

Заключение

Скандинавская (северная) ходьба становится все более популярным видом двигательной активности. Она активно развивается во всем мире, в том числе и в России. Этим видом спорта с удовольствием занимаются как дети, так и взрослые. В условиях пандемии этот вид двигательной активности стал особенно востребованным, поскольку занятия на свежем воздухе более доступны в то время, когда имеющиеся ограничения не позволяют заниматься многими другими видами спорта (плаванием, спортивными играми и др.).

Проведенное исследование показало, что большинство отечественных инструкторов не имеют профессионального образования. Многие из них ранее занимались другой профессиональной деятельностью. При этом привлекательными в данной профессии для них являются большие возможности для развития северной ходьбы: доступность для людей разного возраста, возможность заниматься в любых климато-географических условиях, безопасность, в том числе и в условиях пандемии. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о больших перспективах для развития северной ходьбы в мире, в том числе и в России. Этому в значительной степени способствуют имеющийся опыт развития северной ходьбы в различных регионах России, проведение соревнований и семинаров по данному виду спорта, включение северной ходьбы в реестр видов спорта.

Однако исследование выявило и ряд проблем, препятствующих успешному развитию северной ходьбы. Ими являются недостаток квалифицированных специалистов, трасс для занятий северной ходьбой, нехватка методических материалов для осуществления учебно-тренировочного процесса. Очевидно, что популяризация северной ходьбы, включение в учебные планы физкультурных учебных заведений дисциплины «Северная ходьба» могут способствовать решению этих проблем.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417) // Официальный интернет-портал правовой информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1> (дата обращения: 12.01.2021).
2. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы. М.: Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. 224 с.
3. Владимиров О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: методические рекомендации. Киев: Олимпийская литература, 2011. 19 с.
4. Кантаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. 84 с.
5. Porcari J.P., Hendrickson T.L., Walter P.R. et al. The physiological responses to walking with and without Power Poles™ on treadmill exercise. *Res Quarterly for Exerc and Sport*. 1997. vol. 68. no. 2. P. 161-166.
6. Rodgers C.D., Vanheest J.C., & Schachter C.L. Energy expenditure during submaximal walking with Exerstriders®. *Med Sci Sports Exerc*. 2005. vol. 27. no. 4. P. 607-611.
7. Zurawik M. Thematic analysis of the social aspects of nordic walking: the instructors' perspective. *Human Movement*. 2020. vol. 21. no. 2. P. 9-18. DOI: 10.5114/hm.2020.89909.