

## **Анализ самостоятельных занятий скандинавской ходьбой преподавателей вузов зрелого возраста**

*Т. В. Черкашина<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,  
Российская Федерация  
\* e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены разные виды спорта, которыми занимаются преподаватели вузов зрелого возраста. В результате выполненного анализа показаны различные функциональные состояния и резервные возможности занимающихся.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, преподаватели вузов, функциональное состояние

## **Analysis of independent nordic walking training for teachers of mature age**

*T. V. Cherkashina<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation  
e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

**Abstract.** The article examines the different types of sports, which are engaged in teachers of universities of mature age. As a result of the analysis performed, various functional states and reserve capabilities of the trainees are shown.

**Keywords:** nordic walking, university teachers, functional state

Для продления биологических и социальных возможностей человека необходима постоянная двигательная активность. Для людей зрелого возраста наиболее эффективными считаются продолжительные нагрузки низкой интенсивности. Скандинавская ходьба – это современный вид оздоровительных упражнений, подходящий для людей любого возраста, а также имеющий минимум противопоказаний [1]. При занятиях скандинавской ходьбой работают все органы и системы организма, задействованы все суставы. При занятиях на свежем воздухе происходит закаливание организма, а соблюдение дистанции между тренирующимися является защитой от заражения COVID-19, что актуально в настоящее время.

Цель исследования: сравнить функциональное состояние преподавателей вузов зрелого возраста, занимающихся скандинавской ходьбой и преподавателей, занимающихся другими видами спорта

Методика и организация исследования: в проведении исследования участвовало 30 человек. Первая группа – 10 человек, мужчины и женщины, 45 – 54 года, занимающихся скандинавской ходьбой в течение всего года, вторая группа – 10 человек, мужчины и женщины, 45 – 54 года, занимающихся в тренажерном или игровом залах и третья группа – 10 человек, мужчины и женщины, 45 – 54 года, занимающихся лыжной подготовкой зимой и осенью, летом и весной – бегом.

Для оценки функционального состояния организма проводилась проба Мартине-Кушелевского. Проба позволяет увидеть, как реагирует сердечно-сосудистая система организма при выполнении физической нагрузки. Показатели пульса отличаются в состоянии покоя и сразу после приседаний: < 25 % - отлично, 25 % – 50 % - хорошо, 50 % – 75 % – удовлетворительно, больше 75 % – плохо.

В ходе исследования у 80% преподавателей первой группы, которая занимается скандинавской ходьбой, состояние сердечно-сосудистой системы оказалось хорошим, у 10% этой же группы – отличным, и у 10% – удовлетворительным, табл. 1

*Таблица 1*

Результаты исследования преподавателей, занимающихся скандинавской ходьбой

№	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд	Разница в %
1	66	90	36 %
2	60	73	22 %
3	65	87	34 %
4	72	111	54 %
5	62	87	40 %
6	66	90	36 %
7	67	95	42 %
8	68	92	35 %
9	68	89	31 %
10	65	84	29 %

У преподавателей второй группы, которая занимается в спортивных залах, результаты следующие: 10 % – отличное состояние сердечно-сосудистой системы, 60 % – хорошее и 30 % – удовлетворительное (табл. 2).

*Таблица 2*

Результаты исследования преподавателей, занимающихся в тренажерном или игровом зале

№	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд	Результаты в %
1	72	109	51 %
2	68	93	37 %
3	70	93	33 %
4	64	79	23 %
5	65	88	35 %
6	74	113	53 %
7	68	89	30 %
8	72	101	40 %
9	73	113	54 %
10	68	93	36 %

У 20 % преподавателей третьей группы, занимающихся лыжной подготовкой, сердечно-сосудистая система в отличном состоянии, у 70 % – в хорошем и у 10 % – в удовлетворительном (табл. 3).

Таблица 3

Результаты исследования преподавателей, занимающихся лыжной подготовкой

№	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд	Разница в %
1	68	85	25 %
2	66	84	27 %
3	70	92	31 %
4	63	78	24 %
5	69	91	32 %
6	68	88	29 %
7	61	74	21 %
8	72	96	33 %
9	75	113	51 %
10	65	83	28 %

Так как участники первой и третьей группы занимаются на открытом воздухе, сопротивляемость простудным заболеваниям у них выше, не болели в течение года 80 % опрошенных первой группы и 90 % третьей группы, у второй группы – 60 % не обращались к врачам.

Тестируемые и первой, и второй, и третьей групп не проходили вакцинацию от COVID-19. Участники первой и третьей группы не почувствовали ухудшения состояния во время пандемии. Среди участников второй группы переболело 3 человека (30 %).

Вывод: анализ исследования результатов преподавателей зрелого возраста показывает, что занятия скандинавской ходьбой укрепляют сердечно-сосудистую систему сильнее, чем занятия в спортивных залах. Учитывая проведенное ранее исследование и сравнивая занятия скандинавской ходьбой с занятиями лыжной подготовкой, можно заметить, что уровень функционального состояния организма выше при занятиях лыжами.

При занятиях скандинавской ходьбой на открытом воздухе организм гибко реагирует на погодные условия, повышается иммунитет, вырабатывается больше витамина D, что является профилактикой респираторных инфекций [2].

При формировании мотивации преподавателей зрелого возраста к занятиям скандинавской ходьбой подразумевается ориентация на активный и здоровый образ жизни людей старшего поколения.

Скандинавская ходьба – это современный и популярный вид физической активности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кульков Д., лечение скандинавской ходьбой: оздоровительные практики/ Д.Кульков, – Москва: АСТ, 2018. – 249 с.
2. Скандинавская ходьба от А до Я [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skandinavskaya-hodba.ru/>. – Дата доступа: 25.04.2022.

© Т. В. Черкашина, 2022