

Федеральное государственное автономное
Образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой

_____ А.И.Чикуров

« _____ » _____ 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ КАК ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ ЛИЦ
ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Научный руководитель _____ ст.преподаватель А.В.Лочехин

Научный консультант _____ канд.пед.наук, профессор В.М.Гелецкий

Выпускник _____ В.С.Кузнецова

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Популяризация северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста» содержит 50 страниц текстового документа, 12 таблиц, 50 использованных источников, 1 приложение.

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА, ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ, РЕКРЕАЦИЯ, ЗРЕЛЫЙ И ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ.

Тема выпускной работы актуальна в наше время, в нашем регионе уже провели первые соревнования по скандинавской ходьбе в рамках «Зелёного марафона». Больше половины респондентов проявили желание в использовании скандинавской ходьбы как формы рекреации.

Объект исследования– рекреация лиц зрелого и пожилого возраста с помощью северной ходьбы.

Предмет исследования – популяризация северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста.

Цель исследования – выявление возможностей использования новых средств популяризации северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Охарактеризовать понятие и содержание рекреации и северной ходьбы
2. Выделить психофизиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста
3. Определить эффективность воздействия северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста
4. Выявить заинтересованность лиц зрелого и пожилого возраста в участии в мероприятиях по северной ходьбе
5. Выявить новые средства популяризации северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Характеристика рекреации лиц зрелого и пожилого возраста.....	7
1.1 Понятие и содержание рекреации.....	7
1.2 Психофизиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста.....	10
1.3 Северная ходьба как форма рекреации.....	13
2 Организация и методы исследования.....	23
2.1 Методы исследования	23
2.2. Этапы и организация проведения исследований.....	23
2.3.Методические особенности занятий скандинавской ходьбой.....	24
2.4. Техническое обеспечение занятий скандинавской ходьбой	27
3 Популяризация северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста.....	32
3.1 Результаты и анализ исследования.....	32
3.2 Выявление возможностей использования новых средств популяризации северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста.....	37
Заключение	42
Список использованных источников.....	44
Приложение.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья взрослого населения и подрастающего поколения вызывают большую тревогу. Исследования взрослого населения показывают, что 85 % взрослого населения испытывают состояние устойчивого стресса, что является причиной неврозов, соматических заболеваний, ранней смертности. Начиная с 2010-х гг., общественное здоровье населения России характеризуется снижением заболеваемости [4,8] и смертности по причине опасных инфекций [6,32], в то время как 82% случаев смерти приходится на неинфекционные заболевания [4,8] (например, диабет, сердечнососудистые, онкологические и хронические респираторные болезни [8, 26]). В связи с этим в последние годы активно развиваются научно-практические исследования по вопросам структурного анализа здоровья, по вопросам ЗОЖ. Главным фактором риска служит физическая неактивность человека, в следствие будут развиваться все эти болезни. Безусловно, физическая или двигательная активность дает значительный положительный эффект в отношении большинства хронических заболеваний [13, 37]. Кумулятивное воздействие гипокинезии и гиподинамии, которые являются одними из основных факторов, влияющих на здоровье, приводит к гиподинамической болезни. Известно, что гиподинамия и гипокинезия служат причиной снижения функциональных возможностей организма, сокращения сроков профессиональной пригодности, связаны прямой корреляцией с сокращением продолжительности жизни. Но конечно же есть так называемые «неизбежные нормальные болезни » старческого возраста: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет, рак, ожирение и др. стали сейчас достоянием детей уже с первых лет их жизни и лиц взрослого периода. Очевидная целесообразность и необходимость профилактики негативного влияния этих факторов подчеркивает особую актуальность популяризации и внедрение новых форм

рекреации. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования не только моторики, но и уровня здоровья. Для решения проблемы дефицита двигательной активности населения вполне оправдано применение традиционных и не традиционных форм и средств физической культуры, реализуемых на основе инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий [4, 36, 38]. Движение, это жизнь, поэтому в качестве такой физкультурно-оздоровительной рекреации можно выделить северную ходьбу или ходьбу с палками, по-другому ее ещё называют «Скандинавская ходьба». Преимущество северной ходьбы, заключается в том, что ходить с палками можно в любое время года, будь это зима, лето или осень, весна. Скандинавской ходьбой могут заниматься люди разной возрастной категории и с разным уровнем физического состояния, это может быть простой человек, не занимавшийся никогда спортом, или же профессиональный спортсмен. При этом информация о северной ходьбе, которая доступна пользователям в сети интернет зачастую носит ознакомительный характер и не всегда корректна.

Объект исследования – рекреация лиц зрелого и пожилого возраста с помощью северной ходьбы

Предмет исследования – популяризация северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста.

Цель исследования – выявление возможностей использования новых средств популяризации северной ходьбы как формы рекреации среди лиц зрелого и пожилого возраста.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать понятие и содержание рекреации и северной ходьбы
2. Выделить психофизиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста

3. Определить эффективность воздействия северной ходьбы как формы рекреации у лиц зрелого и пожилого возраста

4. Выявить заинтересованность лиц зрелого и пожилого возраста в участии в мероприятиях по северной ходьбе

5. Выявить новые средства популяризации северной ходьбы как формы лиц зрелого и пожилого возраста

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников

2. Анкетный опрос

1 Характеристика рекреации лиц зрелого и пожилого возраста

1.1 Понятие и содержание рекреации

Впервые в научной литературе упоминание термина «рекреация» было в 1890-х годах в США, он применялся для обозначения выходных дней и отпусков в схеме нормированного рабочего времени. Далее в Западной Европе свое развитие рекреационная деятельность получила как использование физической культуры, спортивных игр и иных видов активного отдыха в виде профилактики правонарушений и рационального здоровьесберегающего отдыха. В России рекреация заняла свое место среди научных дисциплин в середине 1960 годов в рамках теории физической культуры. Наиболее значимый вклад в развитие в теории и практики физической рекреации внес доктор педагогических наук, профессор СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, заслуженный деятель науки РФ, действительный член Петровской академии наук и искусств В.М. Выдрин в 1970-е годы. Он считал, что физическая рекреация существовала ещё в древности и являлась реализацией потребности человека в смене деятельности, в удовольствии от движений, не связанных с профессиональными функциями. В результате многолетних исследований под руководством В.М. Выдрина физическая рекреация считается компонентом физической культуры.

Современный термин «рекреация» изучается в медицине, туризме, курортологии, культурологии, физической культуре, архитектуре, дизайне, градостроительстве и мн. др., что дает право рассматривать его, как междисциплинарный. Поэтому и смысл рекреации расширяется и наполняется более широким содержанием, вбирающим в себя весь спектр проявления феномена активности человека, направленной на восстановление своих сил.

Физическая рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на

восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а так же позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье.

Ученые выделяют признаки физической рекреации:

1. Главное средство – физические упражнения;
2. Осуществляется в свободное или специально выделенное время;
3. Включает аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно творческие, эмоциональные и физические;
4. Носит самостоятельный и развлекательный характер, оказывает оптимизирующее влияние на организм;
5. Имеет научно-методическую базу.

Однако, физическую рекреацию, как вид деятельности, необходимо рассматривать как совокупность всех признаков и аспектов двигательной деятельности которые только при взаимодействии позволяют достигать желаемый эффект. Поскольку рекреация охватывает достаточно широкий круг проблем то, и решать их необходимо с использованием комплексного, системного подхода. Изучение, систематизация, классификация, организация, планирование рекреационной деятельности является отдельной составляющей теории и методики физической рекреации.

Существуют различные виды физической рекреации

1. Рекреационная физическая культура (занятия физической культурой с целью активного отдыха с учетом личных предпочтений рекреанта);
2. Рекреативная физическая культура (активный отдых на базах отдыха, в парках, по месту жительства, в местах массового отдыха, и пр. местах организованных для рекреации населения);
3. Рекреация спорта (занятия любым видом спорта по выбору рекреанта с целью активного отдыха);

4. Оздоровительная физическая рекреация (активный отдых в санаториях, оздоровительных лагерях, турбазах, и прочих местах организованных для рекреации населения).

Формы физической рекреации: гигиеническая и производственная гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (лыжные, велосипедные, пешие), туризм, занятия в группах здоровья и спортивных секциях (плавание, катание на коньках), спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, бадминтон, бильярд), санаторно-курортный отдых и т.п.

Цель физической рекреации – восстановление психофизиологического состояния рекреанта для формирования стабильного состояния здоровья и общественно полезных качеств, способствующих в конечном итоге повышению качества умственного и физического труда.

Задачи физической рекреации связаны как с личностными так и с групповыми потребностями рекреантов.

1. Активный отдых (физкультминутки, занятия в спортивных секциях).
2. Перемена характера и вида деятельности (перемена умственного и физического труда; занятия видом спорта, которым рекреант ранее не занимался, или занимался не систематически и пр.)
3. Формирование фигуры в целом или объемов отдельных её частей, регуляция веса (стройность фигуры, атлетическое телосложение, подтянутый живот, накаченные рельефные бицепсы и пр.)
4. Сдерживание процессов инволюции (старение организма).
5. Возможность неформального общения.
6. Развитие индивидуально привлекательных физических способностей (гибкость, сила, ловкость, быстрота выносливость).
7. Получение эмоционального, оздоровительного или культурно-познавательного эффекта.

Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции так же является одной из задач физической рекреации.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Падают показатели быстроты и точности двигательных действий, менее совершенной становится координация движений, постепенно уменьшается их амплитуда.

Человек постепенно начинает меньше двигаться, снижается его физическая активность, он становится менее способным к физическим нагрузкам, начинает тяжело воспринимать и переносить их. Очевидно, что физическая культура в пожилом возрасте имеет ярко выраженный рекреационный характер, главная цель, которой – оптимизация физического состояния организма человека, актуализация его внутренних резервных возможностей. Поэтому занятия физическими упражнениями людей пожилого возраста в первую очередь имеют оздоровительно-восстановительную и профилактическую направленность [2,45].

Физическое воспитание людей пожилого возраста осуществляется при различных организационных формах рекреационных занятий: коллективных (группы здоровья, клубы любителей бега, центры здоровья при парках и спортивных сооружениях) и самостоятельные (индивидуальные). По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации рекреационных занятий являются группы здоровья, где занятия проводятся квалифицированными инструкторами-методистами, имеющими специальное образование по специально разработанным программам [19,49].

1.2 Психофизиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста

Психофизиологические изменения в пожилом возрасте. В психологии нет чёткого определения границ позднего периода жизни. Как правило, учёные выделяют группу пожилого возраста – от 60 до 75 лет, неодинаковые по своему психологическому и медицинскому состоянию.

Для людей, входящих в эту группу, характерно сохранение достаточно высокого уровня активности, а наиболее значимыми проблемами для них являются нарушение социально-психологической адаптации и вызываемый этим психологический дискомфорт.

Психические изменения, наблюдающиеся в процессе старения, связаны с процессами инволюции в центральной нервной системе. Заметное увеличение времени реакции считается наиболее общим и универсальным признаком начала старения. Это проявляется в снижении силы и подвижности основных процессов жизнедеятельности, охватывающих как большинство сенсорных функций, так и моторику, восприятие нового, запоминание – всё поведение человека, включая способность к адаптации в изменяющихся условиях.

Причины психологических изменений (Биррен):

Первичное старение (внешнее) – это нормальный процесс, не отягощённый хроническими болезнями.

Вторичное старение (внутреннее) – старение связано с патологическим ухудшением здоровья и сопровождается разнообразными хроническими заболеваниями, влияющими на функционирование мозга. На оба эти процесса оказывает влияние стиль жизни: стрессы, морально-этические принципы.

Первичное старение снижает перцептивную скорость решения задач, т.е. скорость, с которой информация обрабатывается в ЦНС. Вторичное старение влияет не только на скорость перцепции, но и на логические рассуждения.

Изменения силы и подвижности психических процессов в старости сугубо индивидуальны. В основе индивидуального характера изменений психической деятельности в старости лежат как гетерохронность в нарушениях памяти, интеллекта, так и жизненный опыт, индивидуальные качества, качества личности, присущие конкретному человеку. Это способствует формированию собственных механизмов компенсации и адаптации к возрастным изменениям. [9].

Поздний возраст – заключительный период онтогенеза, ярким проявлением которого выступает действие процессов старения.

В настоящее время существуют различные определения старения. Одни из авторов рассматривают старение как постепенное ослабление реактивности клеток за счёт изменения физико-химической структуры клеточного вещества. По мнению других, старение проявляется в снижении поведенческих, физиологических и биохимических приспособлений к внутренней и внешней среде. Определяют старение и как изменение поведения организма с возрастом, которое приводит к снижению выживания и приспособления [17].

Старение – процесс очень сложный. Его проявление наблюдается на всех уровнях строения организма.

1) Прежде всего, это уровень всего организма в целом – то, что мы наблюдаем визуально, общаясь с человеком. Со старением волосы редеют, кожа становится морщинистой и теряет эластичность, появляется сутулость и уменьшается рост, ухудшается зрение и слух, «садится» голос, становится хриплым, теряет звонкие верхние частоты, изменяется форма грудной клетки.

В психологии, характере, поведении человека, – а всё это тоже относится к целостным свойствам организма и может наблюдаться при непосредственном общении – появляются свои изменения. Интересы становятся более однообразными и не связанными с необходимостью значительных затрат времени и сил на мышечную или умственную работу. Недостатки такие, как скупость, завистливость, недоверчивость, неуживчивость, которые если и проявлялись в молодости, но были вполне терпимыми для окружающих, теперь разрастаются, делаются невыносимыми. Внимание пожилого человека всё больше заостряется на его собственных недомоганиях и переживаниях, и он старается заинтересовать ими всех остальных[43].

Эти наблюдаемые изменения во внешности и личности человека отражают глубинную перестройку его организма.

2) Уровень, который составляют отдельные органы и системы. Уменьшается жизненный объём лёгких, теряется эластичность кровеносных сосудов, грубеют и снижают чувствительность все составляющие органы слуха, сокращается объём необходимого для пищеварения желудочного сока, в костях

появляется много извести, делающей их более хрупкими, уменьшается объём мышечной массы, отмирающие в органах клетки уже не заменяются новыми, имеющими такие же свойства, а заменяются мало специализированной соединительной тканью и разрастающимися жировыми клетками [43].

3) Клеточный уровень организма. С возрастом они делятся всё реже и реже, а это значит, что ткани теряют способность к самообновлению. В клетках уменьшается содержание воды, следовательно, увеличивается вязкость содержащейся в них жидкости, уменьшается скорость происходящих в них химических реакций, жизненно необходимых организму, то есть ограничивается производство и снабжение организма теми веществами, которые ему нужны.

Применительно к позднему возрасту следует различать такие понятия, как «психологическая старость» и «физическая немощность». Первое понятие связано с особенностями изменения структуры личности старого человека, а второе – с протеканием биологических процессов в организме. Нельзя рассматривать биологическое одряхление как жёстко связанное с личностными изменениями.

На ранних этапах старения человек остро переживает любые признаки старческих изменений, а в позднем возрасте часто утрачивается критическое отношение к возрастным изменениям, себе, окружающим.

Поэтому в зрелом и пожилом возрасте важна физическая активность, физическая рекреация.

1.3 Северная ходьба как форма рекреации

Северная ходьба- по-другому её ещё называют скандинавская ходьба. Это вид физической активности, ходьба с палками с определёнными методиками и техникой ходьбы.

История развития северной ходьбы. Ходьба, как средство сохранения здоровья, была описана еще в IV в. до н.э. в медицинских трактатах. В

частности, Диоклес рекомендовал совершать перед восходом солнца пешую прогулку на 1-2 км [14]. Принято считать, что первыми эффективность ходьбы с палками для поддержания формы заметили финские спортсмены-лыжники. Северная ходьба появилась в 1930-х годах в Финляндии как особая форма тренировок лыжников во время тренировок в теплое время года [6, 11, 42]. Финские спортсмены-лыжники еще в первой половине XX века начали практиковать ходьбу с лыжными палками летом. Это связано с тем, что нагрузку организм получает примерно такую же, как и от ходьбы на лыжах. Этот метод тренировок в межсезонье подтвердил значимость методики хорошими результатами на соревнованиях [31,34,36]. Северная ходьба или ходьба с палками стала активно развиваться во всём мире в конце 1990-х гг. Встречаются также названия «Скандинавская ходьба», «финская ходьба», «нордическая ходьба» [29]. Во многих западноевропейских странах северная ходьба популярна как средство борьбы с нервно-психическим перенапряжением в сочетании с гиподинамией. С 1999 года ходьбу с палками начали внедрять в Швейцарии, затем в Германии и Австрии. Начиная с 2000-х гг. ходьба с палками представлена в ведущих реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах России [9]. В 2003 году число участников ходьбы с палками во всем мире выросло до двух миллионов, а к 2010 году достигло 10 миллионов. В 2000 году на родине ходьбы с палками в Финляндии была основана международная ассоциация скандинавской ходьбы. На настоящий момент она представлена более чем в 40 государствах с 20 национальными организациями участницами [17]. В 2010 году Северная ходьба официально появилась в Российской Федерации, Россия стала членом международной ассоциацией [11]. В некоторых странах – например, в Швеции, скандинавская ходьба поддерживается правительственными программами, а в Финляндии с палками ходят даже военные. Для нашей страны скандинавская ходьба – сравнительно молодой вид двигательной активности, получивший распространение в практике лечебной физической культуры, а также частично в практике спортивной подготовки лыжников и биатлонистов как средство

тренировки в летнее время [1,3,18]. Особенно скандинавская ходьба стала популярной в среде людей пожилого возраста как средство оздоровления и активного отдыха [20].

Таким образом, за сравнительно короткие сроки скандинавская ходьба, появившись в качестве полезного приложения к тренировкам лыжников, получила статус самостоятельного вида физических упражнений со спортивными снарядами и уже в данном качестве нашла свое применение.

Особенности северной ходьбы.

Северная ходьба- это «единственное из физических упражнений, структура которого совпадает с врожденным эффектом (шагательным)» [20,27]. Иные виды упражнений, где присутствует циклическое перемещение, являются производными от ходьбы, и КПД оздоровительного эффекта у них значительно меньше, на что неоднократно указывалось в научной литературе. Ходьба представляет собой естественный вид передвижения, в котором участвуют все группы мышц, связки и суставы. Ходьба улучшает обмен веществ и является эффективным средством против лишнего веса. Она активизирует деятельность сердечнососудистой системы организма. Достоинством СХ является то обстоятельство, что нагрузки здесь легко регулируются в соответствии с состоянием организма. Следует отметить, что в зависимости от того, как мы ходим, увеличиваются и энергозатраты. Например, в состоянии покоя человек тратит в минуту 1,5 ккал энергии. При ходьбе со скоростью 5-6 км в час человек с массой тела 54 кг тратит 4,2 ккал энергии в минуту, при весе в 72 кг – 5 ккал в минуту, при 90 кг – 6,1 ккал в минуту. Энергетический расход увеличивается в 3-4 раза по сравнению с состоянием покоя [9]. Данный вид физической активности подразумевает пребывание на свежем воздухе. В таких условиях при динамических нагрузках мозг в усиленном режиме насыщается кислородом. При этом нагрузка равномерно распределяется на различные группы мышц. Скандинавская ходьба весьма полезна для улучшения мышечного тонуса плечевого пояса, спины, а также рук и ног, в отличие от повседневной ходьбы, в процессе которой работают

45% мышц. С применением техники скандинавской ходьбы задействуются порядка 90% (мышцы верхнего плечевого пояса, спины, грудной клетки, пресса, нижних конечностей) [11, 28,39] а опора на палки уменьшает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и пяточные кости [21, 39]. Так же преобладает более активное сжигание калорий по сравнению с простой ходьбой - на 40-45%. Например, во время бега в работу вовлечено 45% от всей мышечной массы тела, при езде на велосипеде - 50% [30, 40]. При включении в работу мышц верхнего плечевого пояса (спина, грудь, плечи и руки) происходит повышение частоты сердечных сокращений на 517 ударов/мин. при этом расход энергии в среднем увеличивается на 20% по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме [35,36]. Энергоемкость скандинавской ходьбы составляет 700 ккал/ч, что в 0,75 раз больше, чем при спортивной ходьбе [41], и в 2 раза больше, чем при беге [30, 41]. Польза северной ходьбы является несомненной - при помощи часовой тренировки можно избавиться от 400 ккал, а в результате получасовой тренировки ускоряется обмен веществ на целые сутки. Такие занятия тренируют сердечную мышцу, снижают риск развития гипертонии, избавляют от депрессии, невроза и бессонницы. Данные тренировки позволяют разгрузить позвоночник, предотвращают развитие остеопороза, укрепляют мышечный корсет и повышают выносливость организма в целом. С их помощью можно скорректировать осанку и избавиться от неприятных ощущений при остеохондрозе. Применение скандинавской ходьбы позволяет ускорить восстановление после травм.

В специальной литературе предприняты попытки классификации типов ходьбы. В частности, одним из вариантов таких классификаций является следующий: [7,10,11,82]

- медленная ходьба (до 70 шагов в минуту) – подобный темп ходьбы рекомендуется больным. Здоровым людям такой темп не дает тренировочного эффекта;

- среднескоростная ходьба (71-90 шагов в минуту, это 3-4 км в час) – подобный темп рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- быстрая ходьба (91-110 шагов в минуту, это 4-5 км в час) - именно эта ходьба оказывает оздоровительный и тонизирующий эффект на здоровых людей.
- очень быстрая ходьба (111-130 шагов в минуту) – обозначенный темп оказывает мощное тонизирующее воздействие на организм. Не все здоровые люди смогут выдержать данный темп в течение длительного времени [18,31]

Расход может варьироваться от 200 до 400 ккал в час и больше в зависимости от различной скорости ходьбы. Основной тренировочный эффект СХ и повышение резервов адаптации оценивается, определяется учащением пульса. В оздоровительной физкультуре частота сердечных сокращений при ходьбе должна быть 60-80% от максимальной частоты вашего веса [21]. Для оздоровительного эффекта от СХ необходимо учитывать три параметра: время ходьбы, ее скорость и расстояние. Специалисты указывают, что «продолжительность занятий для новичков должна составлять 25 минут, затем можно увеличивать время тренировки до часа» [19,24,30]. Также для начала желательно ходить по ровной местности, а уже позже переходить на пересеченную местность. Темп вначале медленный, затем быстрый.

Занятия северной ходьбой не имеют возрастных ограничений [21,28]. Занятия скандинавской ходьбой имеют всесезонный характер - в отличие от бега. Техника скандинавской ходьбы позволяет заниматься ею при любых погодных условиях (зимой на скользких дорожках применяемое снаряжение поможет не оступиться и подстрахует от падения).

Таким образом, основываясь на соблюдении главных организационных принципов занятий финской ходьбой с палками – систематичности, постепенности и адекватности нагрузки на практике применяются

двигательные режимы, соответствующие различной степени тренированности занимающихся (щадающий, щадаще- тренирующий, тренирующий).

Влияние занятий северной ходьбой на организм занимающихся.

Показания к занятиям северной ходьбой. Северная ходьба показана при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, хронические боли в спине, плечах и шее, остеопороз, артрит) [21], дыхательного аппарата (особенно при бронхиальной астме) [12], сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, облитерирующем эндартериите сосудов нижних конечностей) [1, 21], нервной системы (болезнь Паркинсона, психологические проблемы (неврозы, депрессии), бессонница) [21, 25], метаболических нарушениях (избыточный вес и ожирение) [21, 24, 28].

Северная ходьба как обязательный элемент входит практически во все реабилитационные курсы (включен во все периоды лечебной физической культуры), проводимые после травм и операций на опорно-двигательном аппарате.

Противопоказания к занятиям северной ходьбой. Существуют некоторые ограничения использования скандинавской ходьбы (абсолютные и относительные противопоказания). К абсолютным противопоказаниям относят такие состояния, когда по какой-то причине применение метода категорически не рекомендуется из-за возможных последствий.

Относительные противопоказания, как правило, появляются при определенных оперативно возникающих состояниях, которые исчезают при и ликвидации или нивелировании [5, 12, 13, 20, 25].

К абсолютным противопоказаниям относятся:

- острые воспаления различной этиологии (острые воспалительные заболевания почек, ревматизм в активной фазе, острые боли, каузалгические боли, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, острых инфекционных заболеваниях или обострении хронических);

- травмы и сопутствующие заболевания, мешающие ходьбе (полиартриты различной этиологии с нарушением функции суставов, дискогенные радикулиты, дефекты и ампутация конечностей, гемартроз, гематомы, переломы костей, сотрясение головного мозга);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (обострение хронической коронарной недостаточности, инфаркт миокарда, инсульт, тяжелые нарушения ритма сердечной деятельности (пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия и др.), артериальная гипертензия III степени, обострение тромбоза, аневризма сердца и аорты);
 - угроза кровотечения (гемофилия);
 - заболевания дыхательной системы (легочная недостаточность со значительным уменьшением жизненной емкости легких (50% и более) , активная форма туберкулеза).
- другие заболевания (глаукома, прогрессирующая близорукость (угрожающая отслойкой сетчатки), тиреотоксикоз, сахарный диабет тяжелой формы (не контролируемый инсулином)) [21, 24, 25, 39].

Сердечно-сосудистая система. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют сердечную мышцу, повышают эластичность сосудов, улучшают микроциркуляцию и стабилизируют кровяное давление [30, 31]. В результате этого улучшаются трофические процессы во внутренних органах и системах организма [5,19,26]. Скандинавская ходьба является средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Так, Гоженко Е.А. (2012) показано, что в процессе лечебной дозированной нордической ходьбы задействован практически весь мышечный аппарат. Это приводит к максимальной активации «мышечного насоса организма» (чередование сокращения и расслабления скелетной мускулатуры вызывает изменение просвета венозных сосудов, что способствует улучшению венозного оттока крови и препятствует развитию застойных явлений [18,31,37]). Увеличение оттока венозной крови из мышц нижних конечностей способствует быстрому наполнению сердца и повышает давление перфузии за счет снижения давления

в венах голени и ступни [16]. Активация «мышечного насоса» организма способствует снижению нагрузки на сердце, активизации кровообращения и выведению продуктов обмена из тканей [40]. Волков А.В. и соавт. (2014) показали, что занятия северной ходьбой оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую систему женщин пенсионного возраста, характеризующееся снижением артериального давления до нормальных значений и стабилизацией пульса [27].

Дыхательная система. Скандинавская ходьба укрепляет дыхательную мускулатуру и способствует увеличению жизненной емкости легких до 30%. Тимербаев Р.Р. (2015) относит лечебную дозированную нордическую ходьбу, проводимую на открытом воздухе в лесных и парковых зонах, к активной климатотерапии. Активное вдыхание чистого свежего воздуха, насыщенного фитонцидами, улучшает функцию внешнего дыхания, а дыхательные движения становятся более глубокими (увеличивается дыхательный объем, улучшается вентиляция легких, становится эффективным дыхательный акт) [34]. Так, исследование Морса и соавт. (2001) показало существенное увеличение потребления кислорода на 20% [27]. Волков А.В. и соавт. (2014) показали, что занятия северной ходьбой способствуют приросту жизненной емкости легких у женщин пенсионного возраста. В исследованиях Лопуга В.Ф. (2015) показано, что применение нордической ходьбы на учебных занятиях с обучающимися специальной медицинской группы приводит к значительным улучшениям дыхательной системы [13].

Опорно-двигательный аппарат. Систематические занятия укрепляют и улучшают структуру костей, которые приобретают более высокую механическую прочность. Ходьба с палками - средство профилактики остеопороза [21]. При недостатке двигательной активности мышцы теряют тонус - естественное постоянное напряжение. Мышечная система (более 600 различных мышц) не только обеспечивает перемещение в пространстве, но и служит корсетом, поддерживающим скелет и внутренние органы [22]. Ходьба с палками подключает к работе около 90% мышц всего тела, поэтому

наблюдается рост мышечной массы, укрепляются мышцы спины и живота, выравнивается осанка [13]. Равномерное движение делает связочный аппарат более эластичным и способствует выделению межсуставной жидкости [28, 41]. Так в исследовании Анттила и соавт. (1999), которое проводилось в Финляндии, сравнили ходьбу с палочками Ekel и обычную тренировочную ходьбу на протяжении 12 недель среди 55 женщин (офисные работники) [15]. Тренировочная ходьба с палочками позволила уменьшить неприятные симптомы в шее и плечах и субъективное чувство боли. Также возросла подвижность верхней части тела. Похожие результаты были достигнуты исследованиях Карвонен и соавт. Они изучали болевую область шеи и плеч среди 31 участника в возрастной категории от 44 до 50 лет, не имевших опыт занятий скандинавской ходьбой [27,28]. После курса занятий уменьшилась боль в шее и плечах, и это состояние продолжало держаться как на работе, так и в свободное от работы время. В дополнение, были значительно снижены беспокойства, вызванные малоподвижностью шеи и плеч, и болью при движениях головы [15,18]. В исследованиях Лопуга В.Ф. (2015) показаны положительные результаты применения нордической ходьбы на учебных занятиях с обучающимися специальной медицинской группы. Развилась правильная координация, движения стали ритмичнее, экономнее, стабилизировался их темп, перекрестная работа рук и ног помогла развитию динамического равновесия и сформировала умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременные толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса, наблюдалось исправление осанки обучающихся [13,23].

«Скандинавская ходьба позволяет снизить нагрузку на отдельные части тела и хорошо сказывается на суставах. Кроме этого, данная программа упражнений отличается относительной простотой и доступностью, ведь люди в большинстве своем постоянно ходят пешком, сжигая лишние калории» [17].

Таким образом, северная ходьба является доступным, универсальным и демократичным средством профилактики гиподинамии, включающей кардионагрузку на свежем воздухе. (Таблица 1)

Таблица 1 - Эффективность северной ходьбы

Эффективность	Результат
При скандинавской ходьбе сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе.	Для похудения и поддержания хорошей физической формы скандинавская ходьба эффективнее и полезнее, чем обычная ходьба и бег.
При ходьбе с палками задействовано более 90% мышц.	Во время тренировок равномерно распределяется нагрузка. Нет повышенного давления на суставы. Нет противопоказаний для тренировок.
Частота сердечных ударов при скандинавской ходьбе выше на 13%, чем при обычной ходьбе.	Улучшается сердечный кровоток, повышается количество питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу времени.
При ходьбе с палками обмен веществ увеличивается на 25% по сравнению с обычной ходьбой.	Улучшается работа внутренних органов, быстрее сжигаются лишние калории, происходит общее оздоровление организма.

2. Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Анкетный опрос

Анализ литературных источников- это метод исследования характеризующийся выделением и изучением отдельных частей объектов исследования.

Данный метод мы используем для изучения скандинавской ходьбы как формы рекреации для лиц зрелого и пожилого возраста.

Анализ литературных источников помог нам в первую очередь в описании проблемы данной темы. Анализ литературных источников помог нам в изучении перспективы по теме скандинавская ходьба как форма рекреации для лиц зрелого и пожилого возраста. Изучение литературы по выбранной нами теме проводились по диссертациям, монографиям, авторефератам, журнальным статьям, учебниками и учебным пособиям.

Анкетный опрос- это метод получения информации путём письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты. К тому же анкетирование применяется для установления текущего состояния педагогического явления, изучения существовавшего и существующего положения в практике работы или мнений, относящихся к проблеме исследования. Но результаты опроса не могут быть окончательными, так как опирается на субъективное мнение опрошенных.

2.2 Организация исследования

Наш Анкетный опрос проходил в двух местах, 160 человек приняло участие в нашем опросе.

Первая часть анкетного опроса проводилась в Посёлке, под названием «Подгорный», находящийся в 50 км от города Красноярск. В опросе приняли участие 40 респондентов в зрелом и пожилом возрасте.

Вторая часть анкетного опроса прошла в рамках соревнований «Зелёный марафон» который прошёл 5 июня 2021 года в городе Красноярске на острове Татышев, было опрошено 120 человек зрелого и пожилого возраста.

Наше исследование проводилось в три этапа.

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме «Популяризация северной ходьбы, как формы рекреации для лиц зрелого и пожилого возраста». Нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников. В ходе проведения анализа литературных источников нами изучались следующие вопросы: «Понятие и содержание рекреации», «Состояние здоровья населения России», «Психофизиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста» «Северная ходьба, как форма рекреации».

2 этап исследования включал в себя анкетный опрос, контингент опрошиваемых состоял из лиц зрелого и пожилого возраста. Опрос проводился с целью выявления востребованности в занятиях скандинавской ходьбой и заинтересованности в участии в мероприятиях по скандинавской ходьбе у лиц зрелого и пожилого возраста.

3 этап включал в себя анализ полученных данных в результате Анкетного опроса. Выявление новых форм популяризации скандинавской ходьбы, среди лиц зрелого и пожилого возраста.

2.3 Методические особенности занятий скандинавской ходьбой

Принцип адекватности нагрузки предусматривает строгую индивидуализацию нагрузок. Наиболее методически грамотной считается дозировка нагрузки по пульсу. Дозирование нагрузки проводится с учетом возраста занимающегося и степени его тренированности. На наш взгляд

наиболее простым методом дозирования нагрузки по пульсу является метод, предложенный А. Виру.

Для начинающих и имеющих низкий уровень тренированности пульс при максимальной нагрузке вычисляется по формуле (1):

- ЧСС тренирующая = $170 - \text{возраст (полных лет)}$ (1)
- Для пациентов, занимающихся регулярно на протяжении 1 – 2 лет

(2):

- ЧСС тренирующая = $180 - \text{возраст (полных лет)}$ (2) .
- Часто используются следующие формулы для контроля ЧСС

занимающихся с расчетом минимального и максимального порога частоты рекомендуемого пульса при занятии, рассчитывается по формуле TerjeMuuli

- [24, 30]:
- минимальный ($220 - \text{возраст занимающегося} * 0,5$);
- максимальный ($220 - \text{возраст занимающегося} * 0,75$).

Двигательные режимы скандинавской ходьбы подразделяются в зависимости от активности и нагрузки на: щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий.

1. *Щадящий режим (подготовительный)* – назначают на первые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки по выбранной для занятий трассе в медленном, прогулочном темпе возможно под наблюдением инструктора. Первые 3 прогулки являются функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы. Определяя интенсивность физических тренировок, в первую очередь нужно руководствоваться уровнем пороговой нагрузки (толерантности к физической нагрузке), который является пределом переносимости для данного человека. Необходимо назначать физические нагрузки в диапазоне 50 – 60 % максимального уровня ЧСС, т. е. подбирать нагрузки таким образом, чтобы они могли выполняться в течение сравнительно длительного периода без признаков неадекватности и в то же время быть достаточными по мощности, чтобы обладать тренирующим

эффектом. Щадящий режим назначается лицам в удовлетворительном состоянии с компенсированной функцией кровообращения, с частотой сердечных сокращений (ЧСС) в покое меньше 90 в 1 мин, при АДс не выше 160 мм рт.ст., АДд не выше 105 мм рт.ст. [4,17].

2. *Щадяще-тренирующий режим* направлен на дальнейшее улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, стимуляцию приспособительных механизмов и повышение адаптации к физическим нагрузкам. Дозированная ходьба с палками по щадяще-тренирующему режиму применяется у лиц по мере их адаптации к щадящему режиму и достижения возможности выполнять более высокие физические нагрузки главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени [3]. Контрольные функциональные показатели у находящихся на щадящем тренирующем режиме: ЧСС в покое не больше 80 в 1 мин, АДс не выше 150 мм. рт.ст, АДд не выше 95 мм рт.ст.

3. *Тренирующий режим* характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие, с возможностью достижения при кратковременных ускорениях 75–80 % порогового уровня ЧСС. Ходьба по тренирующему.

Таблица 2 - Допустимые показатели ЧСС при оздоровительной тренировке

Возраст	Нижняя граница показателя ЧСС	Верхняя граница показателя ЧСС	ЧСС за 6 сек
	Первые 6 недель		
41 -50	96	126	10 -13
51 -60	90	114	9 -12
61 -70	85	110	8 -11
	Вторые 6 недель		
41 -50	120	150	12 – 15
51 -60	108	130	11 -13
61 -70	100	120	10 -12

Оптимальный показатель ЧСС можно также рассчитать по формуле: $ЧСС_{\text{опт}} = [(180 - \text{возраст занимающегося}) \pm 10]$. Для результативности оздоровительной тренировки большое значение имеет систематичность занятий. Для повышения уровня здоровья оздоровительные тренировки должны проводиться 3 и более раз. При этом тренировки должны быть разнонаправленными постоянно на протяжении активной жизни человека. Отмечено снижение показателей силы и скоростных качеств на 5 – 7 % после двухмесячного периода целенаправленной тренировки бегом у лиц среднего возраста, занимающихся комплексной оздоровительной тренировкой.

Таблица 3 - Примерное оптимальное соотношение средств различной избирательной направленности в оздоровительной тренировке людей зрелого и пожилого возраста (в % от общего времени занятий)

Направленность упражнений	40-60 лет	61 -70 лет
Аэробная выносливость	75	70
Скоростная выносливость	0	0
Силовая выносливость	10	5

2.4 Техническое обеспечение занятий скандинавской ходьбой

Очень важную роль в начальном этапе подготовки для занятия скандинавской ходьбой играет инвентарь, не все чётко понимают, какой именно нужен инвентарь для скандинавской ходьбы. Благо сейчас у нас много ресурсов и возможностей, поэтому понять, какой нужен инвентарь достаточно просто в нашем современном мире. Палки для северной ходьбы, это самый главный инвентарь, без палок северная ходьба, превращается в обычную ходьбу, а при обычной ходьбе эффект на организм уже будет не тот, что при скандинавской.

Палки для скандинавской ходьбы – это особый инвентарь, разработанный более 30 лет назад [19]. Палки подбираются по росту и уровню подготовленности занимающихся [16, 19, 23]:

- для пожилого возраста (рост*0,66);
- для физически подготовленных (рост*0,68);
- для спортсменов (рост*0,7).

Палки различаются по конструкции (телескопические и ростовые (цельные) [19, 22, 23]) и составу (алюминиевые, из стекловолокна и гибридные (с содержанием карбонового соединения) [19, 23]). Современные палки, используемые специально для ходьбы, выполнены из легких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик) Профессиональные спортсмены в современном мире используют палки с карбоном. Они гораздо легче (тем самым спортсмен благодаря облегчённым палками сможет показать более лучший результат, нежели с алюминиевыми палками) , но палки с карбоном уступают в прочности. Поэтому для любителей спорта, всё же рекомендуется приобрести алюминиевые палки, они прочнее и стоят в разы дешевле. Далее от инвентаря мы переходим к экипировки (к правильной и удобной одежде) Для занятий скандинавской ходьбой необходима специальная спортивная обувь, предназначенная для бега или ходьбы [22, 23]. Такие модели хорошо фиксируют ногу, а за счет использования современных материалов обладают прекрасными амортизирующими свойствами [23, 30]. Фиксаторы – крепления палки на запястье, чаще всего фиксаторы, называют «темляками», темляки находятся сверху палки, в них ложиться кисть руки и благодаря этим темлякам рука хорошо фиксируется, и вам удобно держать палку. Темляк создан из так называемых строп, эти стропы регулируются липучкой под разные размеры. Ведь у всех людей индивидуальные кисти рук, кому-то темляк нужен размера xl, а кому-то и xs.

Одно из самых важных частей скандинавской ходьбы, это техника ходьбы с палками. Чем правильнее техника, тем лучше результат.

Техника северной ходьбы: держаться прямо, подбородок приподнят, взгляд смотрит прямо, плечи расслаблены, живот подтянут. Ноги желательно ставить уже. Следить за движением всех своих суставов. Стопу ставить с пятки на носок. Руки согнуть и держать палки для ходьбы. Движения тела должны быть плавные, непрерывно-ритмичные. Шаг - упругим и пружинистым. Вдох делать на два шага, а выдох на четыре» [1]. Основными признаками правильной ходьбы с палками можно назвать следующие: при ходьбе с палками тело немного наклонено вперед, что позволит более усердно работать руками и делать более длинные шаги; палки нужно ставить впереди наискось под углом так, чтобы работа рук и движения ног были максимально свободными и широкими; более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой способствует хорошей ротации тазобедренных суставов; более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой сделает свободными движения рук, ротацию плечевого и поясничного отделов; при прямолинейном движении палок вперед и назад сила вырабатывается прямолинейно вперед. Помогайте себе руками, как при подъеме по скользкой поверхности; отталкивайтесь палками для того, чтобы идти вперед[27].

О.Б. Крысюк считает, что северная ходьба представляет собой попеременное перемещение вперед разноименных ног и рук: левая рука работает в тандеме с правой ногой, а ваша правая рука - в тандеме с левой ногой. Благодаря такой интенсивной смене конечностей выпрямляется позвоночник, и укрепляется мышечный корсет [17;20].

Ряд авторов выделяют следующие признаки правильной скандинавской ходьбы:

1. Свободное движение рук.
2. Корпус следует немного наклонить вперед.
3. Палки необходимо ставить наискосок впереди под таким углом, чтобы сделать движения максимально широкими и в то же время свободными [7;15;].

Движения рук: выносить палки ручкой вперед; на этапе выноса палки вперед, не следует очень сильно сжимать ручку палки; в конце этапа

отталкивания приоткройте немного ладонь и завершите отталкивание, опираясь запястьем на темляк. То есть отпустите палку (она никуда не денется, ведь темляк не позволит палке свалиться с вашей руки, даже в том случае, когда вы не держитесь за палку) , в конце своего движения, когда рука будет находиться сзади и вы уже сделали отталкивание.

Движения ног: шаг длинный и уверенный запускает эффективную ротацию тазобедренных суставов; во время ходьбы с палками старайтесь делать более длинные шаги, чем при обычной ходьбе; начинайте шаг всей ступней, пятку немного нужно подать вперед и завершить шаг опорой на подушечки стопы.

Движения тела. Ходьба осуществляется ритмичным и попеременным передвижением вперед противоположных руки и ноги: левая рука – правая нога, правая рука – левая нога. Возникающая при таком движении ротация благотворно влияет на укрепление и выпрямление позвоночника, помогает держать мышцы спины, ребер и живота в тонусе. Очень важно попеременное движение рук и ног, порой это самая грубая ошибка у начинающих.

Техника северной ходьбы при подъеме. Когда мы идем в подъём корпус мы переносим вперед сильнее, нежели когда мы идём по ровному участку. Работа рук становится активнее, мы чаще ими перебираем, тем самым помогаем ногам идти быстрее. Шаг у нас становится короче, чем на ровном участке, но чаще. Идя в подъём наши ноги будут напряжены больше, чем на равнинной местности. Поэтому мы помогаем себе руками, когда толчок палками при подъеме стараемся делать сильнее.

Техника спуска. При спуске ногами работаем чаще, сами шаги короткие, центр тяжести должен быть ниже. Бежать со спуска ни в коем случае нельзя на прямых ногах, колени немного согнуты, стараемся мягко приземляться стопой на землю, амортизируем. Вес нужно распределить между местом, куда втыкается палка, и пяткой. Чем больше будет упор палки, тем меньше будет вес на противоположную часть тела. Тормозить нужно ногами, при этом немного отклоняясь назад. Нижнюю часть палок вперед не выносить. Когда

мы идём с палками на спуске, то стоит немного расслабить руки и делать отталкивания палками более спокойными, еле касаясь земли, но при этом частота движений остаётся прежней.

Л. Подушков выделяет следующие наиболее типичные ошибки, возникающие у начинающих заниматься скандинавской ходьбой:

1. Плохая скоординированность (руки и ноги двигаются не синхронно, например правая нога — правая рука).
2. Палки держатся впереди себя.
3. Локти прижимаются близко к корпусу.
4. «Слепой» – когда спортсмен пытается нащупать, куда воткнуть палку.
5. «Проглотил кол» прямой корпус (если делать правильно – корпус должен быть наклонен вперед).
6. «Бэтмэн» – ноги при ходьбе слишком широко расставлены.
7. Палка не должна вести спортсмена, человек должен ей управлять.
8. Спортсмен подтягивает (волочет за собой) палки и палка шаркает о землю — так называемые «вялые палки» [34].

3 Популяризация северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста

3.1 Результаты и анализ исследований

Нами было проведено анкетирование, состоящее из 8 вопросов. Анкетирования проходило в период с 27 мая по 5 июня 2021 года, в анкетировании приняли участие 160 респондентов из них 40 человек проживающие в посёлке «Подгорном». Другие 120 респондентов, были опрошены в рамках «Зелёного марафона», который проходил 5 июня 2021 года в городе Красноярске, на острове Татышев. У опрошенных лиц преобладает зрелый возраст (Таблица 4)

Таблица 4 - Распределение опрошенных респондентов по возрасту

Возраст занимающихся	Зрелый возраст мужчины (35-60 лет)	Зрелый возраст женщины (35-55 лет)	Пожилой возраст мужчины (60-75)	Пожилой возраст женщины (55-75)
Количество, %	41%	36%	13%	10%

1) После анкетирования, нами было выявлено, что у респондентов достаточно высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культуры. Наши результаты показали, что при анкетировании был установлен достаточно высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культурой. Результаты опроса показали, что 68% респондентов имеют желание заниматься физической культурой, при этом 19% респондентов не имеют желания к занятиям по физической культуре, и 13% респондентов относятся нейтрально к занятиям по ФК (Таблица 5)

Таблица 5 – Уровень интереса респондентов к занятиям по физической культуре

Варианты ответов:	% от числа опрошенных
Да, есть желание заниматься физической культурой.	68%
Нет, физическая культура не интересует меня.	19%
Нейтрально отношусь к занятиям по физической культуре.	13%

2) Далее после проведения анкетирования нами было выявлено, что занятия по физической культуре действительно интересны респондентам, потому что 78% респондентов занимаются физической культурой, однако 22% не занимаются вообще. (Таблица 6)

Таблица 6 - Количество занимающихся физической культурой

Варианты ответов:	% от числа опрошенных
Да, занимаюсь	78%
Нет, не занимаюсь	22%

3) Однако, после исследования мы выявили, что лишь 30% из занимающихся респондентов, занимаются физической культурой на регулярной основе (2-3 раза в неделю). 38% респондентов занимаются менее 2 раз в неделю, 22% респондентов занимаются физической культурой редко (2-3 раза в месяц) и 10% респондентов ответили, что занимаются физической культурой очень редко (Таблица 7).

Таблица 7 - Регулярность занятий по физической культуре

Регулярность занятий	% от числа опрошенных
Регулярно (2-3 раза в неделю)	30%
Нерегулярно (меньше 2 раз в неделю)	38%
Редко (2-3 раза в месяц)	22%
Очень редко (эпизодически)	10%

Мы обратили внимание на то, что интерес к занятиям по физической культуре гораздо выше, чем реальные показатели регулярно занимающихся физической культурой респондентов. Всего лишь 30% занимаются на регулярной основе.

4) Так же после анкетирования нами было выявлено, что взрослое население в занятиях физической культуры применяет различные средства. Бег применяют лишь 12% респондентов, плаванье преобладает над бегом, плаваньем занимается 27% респондентов, гимнастикой занимаются 15% респондентов, и конечно же больше всех в физической культуре у лиц зрелого и пожилого возраста преобладают пешие прогулки, так ответили 38% респондентов. Так же 3% респондентов ответили, что используют другие средства при занятии физической культуры (Таблица 8).

Таблица 8 - Средства физической культуры

Варианты ответов	% от числа опрошенных
Бег	12%
Плаванье	27%
Гимнастика	15%
Пешие прогулки	38%
Другое	8%

Высокий интерес лиц зрелого и пожилого возраста к пешим прогулкам(скандинавской ходьбе), обусловлен видимо тем, что они доступны и просты.

5) На вопрос в анкете «Ваше психофизическое состояние улучшается, когда вы занимаетесь северной ходьбой?» 89% респондентов ответили, что их эмоциональное состояние улучшилось, но и у 11% респондентов оно не ухудшилось, а просто не изменилось. (Таблица 9)

Таблица 9 - Психофизиологическое состояние респондентов

Варианты ответов	% от числа опрошенных
Нет, не улучшается	-
Не улучшается, но и не ухудшается	11%
Да, улучшается	89%

По мнению опрошенных, северная ходьба оказывает значительное влияние на их психофизиологическое состояние. После занятий физической культуры, многие отмечают увеличение склонности к юмору, а также лучшую переносимость стрессовых ситуаций. Меньшую раздражительность, большую уравновешенность, спокойствие и сдержанность. Большинство отметили прилив сил, активность в разных сферах деятельности.

б) После анкетирования нами было выявлено, что 56% респондентов знают, какое воздействие оказывает северная ходьба на организм человека, но из них лишь 30% смогли привести пример. При этом 44% респондентов ответили, что не знают влияние северной ходьбы на организм человека. (Таблица 10).

Таблица 10 - Уровень знания воздействия северной ходьбы на организм

Варианты ответов	% от числа опрошенных
Не знаю	44%
Знаю	56%

Чаще всего респонденты писали, что северная ходьба эффективно повышает возможности сердца и сосудов, респонденты отмечают, что скандинавская ходьба помогает сбросить лишний вес, укрепляет иммунитет, улучшаем координацию и укрепляет сон.

7) Так же после анкетирования нами было выявлено, насколько высоко желание респондентов в участии в мероприятиях по северной ходьбе, так 71% респондентов ответило, что они хотели бы участвовать в мероприятиях по скандинавской ходьбе. Однако 29% респондентов не проявили желания в сторону посещения мероприятий по северной ходьбе. (Таблица 11)

Таблица 11 - Уровень желания участия в мероприятиях по северной ходьбе

Варианты ответов	% от числа опрошенных
Да	71%
Нет	29%

8) На вопрос «По вашему мнению северная (скандинавская) ходьба популярна в нашем городе?» 47% респондентов ответили, что скандинавская ходьба мало популярна в нашем регионе. 20% респондентов ответила, что северная ходьба вовсе не популярна в нашем городе. Однако 47% ответили иначе, по их мнению скандинавская ходьба популярна в Красноярском крае (Таблица 12).

Таблица 12 - Популяризация северной ходьбы в Красноярске, на основе ответов респондентов

Варианты ответов	% от числа опрошенных
Да, популярна	33%
Не популярна	20%
Менее популярна	47%

По нашему исследованию можно сделать вывод, что степень реального вовлечения лиц зрелого и пожилого возраста к занятиям физической культуры низкие. Но пропаганда скандинавской ходьбы может изменить ситуацию.

Интерес взрослого населения к северной ходьбе может быть обусловлен, доступностью, жизненной необходимостью, биологической и биомеханической целесообразностью, организованностью, экономичностью.

3.2 Выявление возможностей использования новых средств популяризации северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста

Не так давно в 2019 году Северная ходьба была включена во всероссийский реестр видов спорта, как группа дисциплин спортивного туризма. Северная (скандинавская) ходьба развивается в своих масштабах по России. С каждым годом проводится всё больше соревнований и мероприятий по северной ходьбе. Всё чаще на улицах встречаются пожилые люди с палками для северной ходьбы.

Именно поэтому выявления возможностей использования новых средств популяризации северной ходьбы, очень актуально в наше время.

Уже в нашем регионе прошёл первый чемпионат города по Северной (Скандинавской ходьбе) на дистанцию 4,2 км. В рамках «Зелёного марафона» К старту допускались участники 18 лет и старше, а это значит, что лица зрелого

и пожилого возраста тоже могут принять участие в данном мероприятии. Цель участия в этих соревнованиях у пожилых людей заключается не в победе, а в участие. Ещё несколько плюсов в данном мероприятии, что оно является благотворительным, все вырученные деньги идут на высадку деревьев (дуб, клён и другие). Благодаря «Зелёному марафону» волонтеры высадят более 280 000 деревьев. Второй плюс этого мероприятия заключается в том, что участие в соревнованиях по северной ходьбе можно пройти онлайн, то есть в любое удобное время. В этом году участники онлайн забега пробежали 65 000 километров. Сбер приравнивает эти км к рублям, и все онлайн рубли так же идут в благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее». Тем самым пробежав забег, вы можете не только зарядиться эмоциями, но ещё и сделать благое дело.

Участие в таком мероприятии несёт больше не соревновательный характер, а рекреационный, познавательный, развивающий.

На мероприятиях такого рода, наши лица зрелого и пожилого возраста получать большой заряд энергии и массу положительных эмоций от атмосферы данного мероприятия, ведь каждому кто прошёл дистанцию и пересёк финишную линию, вручается красивая медаль финишера, которая по собственному опыту приносит огромное количество положительных эмоций.

В современном мире, в том числе в нашем городе развит любительский спорт, суть любительского спорта, заключается в оздоровлении, рекреации организма, а не в упорной борьбе на победу. Соревнования такого плана здорово повысят психофизиологическое состояние лиц зрелого и пожилого возраста, улучшат эмоциональный фон участников.

Новыми средствами популяризации в бедующем могут послужить любительские старты на российском и международном уровне. Это практикуется во многих спортивных дисциплинах, например в триатлоне. Любительские старты по триатлону (зимнему) проводятся всегда параллельно с элитными спортсменами, как на международном уровне, так и на российских стартах. После финиша профессионалов, даётся старт для спортсменов

любителей. Дистанция любителей в большинстве случаев короче, чем у элиты. Зимний триатлон состоит из трёх этапов, первый этап это беговой сегмент, второй этап вело сегмент и завершающий этап это лыжный сегмент.

Триатлон (летний) проводится так же параллельно с элитными спортсменами, и плюс любительские старты по триатлону по России устраивает организация под названием «АйронСтар», самые популярные международные любительские старты проводит организация «АйронМэн». АйронМэн- железный человек, это самая длинная дистанция в триатлоне, она состоит из трёх длинных этапов это 3,86 км плавание, далее заезд на шоссейном велосипеде 180,25 км и заключительным этапом является беговой сегмент расстояние, которого 42,195 км, общая дистанция составляет 180 километров и 25 метров.

В нашем городе проводят массу любительских стартов по бегу, плаванию, триатлону в них принимают участие сотни людей, с каждым годом участников становится всё больше и больше.

В городе Красноярске, большую часть таких мероприятий устраивает всероссийская школа по циклическим видам спорта под названием «Я люблю супер спорт» . Данная школа, обучает людей разному роду дисциплин, таких как, плавание, бег, лыжи, триатлон. Кроме обучения они организуют мероприятия внутри школы собственные мероприятия, какие либо конкурсы, развлечения и встречи. Так же они проводят массовые мероприятия, в которых может принять участие не только ученик их школы, но и любой желающий. Таким образом, они пропагандируют свою школу, и здоровый образ жизни. По их статистике с каждым годом всё больше людей вовлекаются и приобщаются к их мероприятиям. По данным школы «Я люблю супер спорт» в Красноярске за один год вовлечённых в тренировочный и в соревновательный процесс увеличилось на тысячу человек.

Соревнования по северной ходьбе классифицируются по нескольким категориям.

1 категория: чемпионаты, кубки, первенства, всероссийские соревнования, спартакиады, проводимые на уровне Российской Федерации, федеральных округов, субъектов РФ, чемпионаты, кубки и первенства обществ и ведомств, а так же международные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации.

2 категория: соревнования районных, городских и других административных делений, расположенных на территории Российской Федерации, а так же массовые соревнования и мероприятия по северной ходьбе.

3 категория: соревнования в учебных заведениях, школы, колледжи, институты, университеты.

Соревнования по северной ходьбе делятся на разные дистанции, от мало до велика. Начиная с 1 км, заканчивая Ультра-марафоном. Ультра марафон по северной ходьбе - это самая длинная дистанция. Ультра-марафон длится 24 часа и 12 часов. Участие в ультра-марафоне принимают самые выносливые, отважные участники, ведь не каждый человек сможет преодолеть тренировку длинную в целый день и целую ночь.

Двигаясь в таком же направлении можно развивать северную (скандинавскую) ходьбу в нашем городе, формировать группы для занятия скандинавской ходьбой для лиц зрелого и пожилого возраста, обучать их правильной технике, стимулировать их интересе к занятиям, устроив для них мероприятия, соревнования, фестивали на тему северной ходьбы. Так же можно делать совместные выезды в другие города и страны, чтобы принять участие во всероссийских и международных мероприятиях.

Ещё один немало важный плюс в северной (скандинавской) ходьбе, это доступность в плане бюджетных затрат. Для занятия северной ходьбой, не нужен дорогостоящий инвентарь, как во многих других видах спорта, например в триатлоне только один велосипед может стоить один миллион рублей. Для того чтобы заниматься северной ходьбой, достаточно спортивного костюма, кроссовок и специальных палок.

Всё выше перечисленное поможет повысить популяризацию северной (скандинавской) ходьбы для лиц зрелого и пожилого возраста. Северная ходьба хорошо подходит для рекреации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Дана характеристика понятия «Рекреация». Рекреация- это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.

Физическая рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а так же позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье.

2. Выделены психофизиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста. Психофизиологические изменения, наблюдающиеся в процессе старения, связаны с процессами инволюции в центральной нервной системе. Заметное увеличение времени реакции считается наиболее общим и универсальным признаком начала старения. Это проявляется в снижении силы и подвижности основных процессов жизнедеятельности, охватывающих как большинство сенсорных функций, так и моторику, восприятие нового, запоминание – всё поведение человека, включая способность к адаптации в изменяющихся условиях

3. Определена эффективность воздействия северной ходьбы как формы рекреации у лиц зрелого и пожилого возраста. Северная ходьба, положительно влияет на организм занимающихся, При занятиях скандинавской ходьбой сжигается лишний вес, происходит профилактика артериальной гипертензии, снижение уровня холестерина в крови. Скандинавская ходьба так же несёт пользу для души, снимает стресс, после занятий скандинавской ходьбой наши респонденты чувствуют прилив сил, они лучше высыпаются и становятся более активными. Так же укрепляется сердечно-сосудистая система, укрепление костей и суставов.

4. Выявлена заинтересованность лиц зрелого и пожилого возраста в участии в мероприятиях по северной ходьбе. Наше исследование показало, что больше половины опрошенных респондентов проявили желание и интерес к занятиям по северной (скандинавской) ходьбе.

5. Выявлены новые средства популяризации северной ходьбы как формы рекреации лиц зрелого и пожилого возраста. С помощью анализа литературных источников мы выявили, что северная ходьба с 2019 года была включена во всероссийский реестр видов спорта, как группа дисциплин спортивного туризма. Благодаря этому, уже в нашем Красноярске прошёл первый чемпионат города, на который допускались участники старше 18 лет, соответственно этот старт заинтересовал многих, как и молодёжь, так и лиц зрелого и пожилого возраста. Новыми средствами популяризации в будущем могут послужить любительские старты на российском и международном уровне. Это практикуется во многих спортивных дисциплинах, например в триатлоне. Соревнования по северной ходьбе, это новые средства популяризации данной дисциплины.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамович, С.Г. Немедикаментозное лечение и профилактика ишемической болезни сердца: проблемы и перспективы / С.Г. Абрамович // Сибирский медицинский журнал.- 2005. - № 8. - С. 91 - 97.
2. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, Б.В. Волков, Р.Г. Науменко. – Киев: Здоровье, 2011. – 120 с.
3. Бабичева, И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И.В. Бабичева// Молодой ученый. - 2014. - № 18. - С.65 - 67.
4. Белов, В.М. Энциклопедия здоровья молодость до ста лет / В.М. Белов. -Москва: Химия. - 1993. – 399 с.
5. Богданов, И.Б. Исследование оптимальных параметров ходьбы как средства физической тренировки / И.Б. Богданов // Наука и школа. - 2015. - № 1. - С. 129-134.
5. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н.Вайнер. -Москва : Флинта. - 2011. - 424 с.
6. Волков, А.В. Влияние северной ходьбы на здоровье женщин пенсионного возраста / А.В.Волков, В.В.Дейнеко, И.В.Колесников // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.-Санкт-Петербург - 2014. - С. 410 - 411.
7. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – Москва:ФиС. - 2010. – 142 с.
8. Волков, В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 12. - С. 7–10.
9. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – Москва:ФиС. - 2008. – 288 с.

10. Деминская, Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л. А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 11. - С. 33–35.
11. Дозированная ходьба в комплексном лечении кардиологических больных в условиях военного санатория: Метод.рекомендации. – Москва :Лана-рост. - 2007. – 39 с.
12. Докучаева,А.В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А. В.Докучаева,С.Р.Кантюкова, М. Ю. Коротаева// Молодой ученый. -2017.- №44.-С. 183-186.
13. Долгалев, Б.А.Социально- психологические проблемы инвалидов /Б.А. Долгалев, В.Н. Ладикова // Человек: его сущность, развитие и проблемы. Вып. 1.: Под ред. В.С. Кукушина. Ростов н /Д.: 2000. – 185 с.
14. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура:Учебн. пособие /С.П. Евсеев, Л.В.Шапкова. – Москва:Советский спорт. - 2000. -240с.
15. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий и теории физической культуры:Материалы к лекциям / Б.В. Евстафьев. - Липецк: ВИФК. - 2005. – 133 с.
16. История скандинавской ходьбы [Электронный ресурс] // Школа скандинавской ходьбы Насти Полетаевой. URL: <http://urlid.ru/aieb> (дата обращения: 31.05.2021).
17. Кантаева, М.А. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес / М.А. Кантаева. –Москва:Юрайт,2014. – 84 с.
18. Кантанева, М.А. Финская ходьба по-настоящему: учебник по скандинавской ходьбе/ М.А. Кантаева. – Москва :Юрайт, 2010. - 125 с.
19. Крысюк, О.Б. Северная ходьба в России сегодня и завтра / О.Б.Крысюк, А.В. Волков // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013. -Т.8. - № 2. - С. 768 - 773.

20. . Крысюк, О.Б. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт)/ О.Б. Крысюк, А.В. Волков // Адаптивная физическая культура. - 2013. - № 3(55). - С. 47 - 49.
21. Контроль за ходом осуществления международных планов и программ действия. Комиссия социального развития. XXXI. 11 сессия. 8–17 февраля 1993. — Вена, 1993. – 62 с.
22. Коваль, Т.Е. Особенности методики составления оздоровительных программ на примере скандинавской ходьбы / Т.Е. Коваль // Материалы методико-практической конференции «Реализация программы по физической культуре и спорту в СПбГУ». - 2014. – С. 24-28.
23. Кузнецова, В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов / В.С. Кузнецова // Биологический Вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. - 2015. -№ 5(1а). - С. 90 - 95.
24. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010.-464 с.
25. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: Метод. рекомендации / Сост. О.А. Владимиров. – Киев, 2011. – 19 с.
26. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – 2-е изд. - Москва: Медицина, 2013. – 400 с.
27. Лопуга, В.Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы /В.Ф. Лопуга// Среднее профессиональное образование. - 2015. - № 2. - С. 60 - 62.
28. Лебедева, С.А. Спортивный туризм: вид спорта или направление туристической деятельности? / С.А. Лебедева // Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2020. - №8. – С. 145-149.

29. Любимова, З.В. Возрастная физиология: учебник для вузов: в 2 ч. Ч.1 /З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. –Москва:Владос, 2004. – 301 с.
30. Мировая статистика здравоохранения 2012 [Доклад] / ВОЗ. – Москва :Медицина, 2013. - 176 с.
31. Овчинников, Ю.Д. Биомеханика движений в скандинавской ходьбе / Ю.Д. Овчинников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. - №5. – С. 121-125.
32. Пономарева, В. В. Спортивная медицина: учебное пособие / В.В. Пономарева; под ред. В. А. Епифанова. — Москва: ГЭОСТАР-Медия, 2006. - 390 с.
33. Пожилой человек в современном мире: Сб. статей. – Санкт-Петербург: КОСТА, 2008. – 256 с.
34. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – Москва:Копиринг, 2012. – 60 с.
35. Полетаева, А. Скандинавская ходьба/ А. Полетаева. – Санкт-Петербург:КОСТА, 2013. - 80 с.
36. Ромашин, О.В. Диагностика количества соматического здоровья и критерии эффективности оздоровления: Метод.рекомендации / О.В. Ромашин. – Барнаул, 2012. – 22 с.
37. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека : С возрастными особенностями детского организма: учебное пособие. / М.Р.Сапин, В.И.Сивоглазов. –Москва : Академия, 2002. – 226 с.
38. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В. С. Дмитриев, А. В. Сахно). — Москва: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т. I. — 272 с. Т. II. — 292 с.;
39. Смоленский, В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М.Смоленский, Б.К. Ивлев. - Москва : Академия, 2012. – 125 с.
40. Социальная работа / Под общ.ред. проф. В. И. Курбатова. — Ростов н/Д.: Феникс, 1999. Т. I. — 272 с.;

41. Стефанишина, О.М. Скандинавская ходьба (nordicwalking): особенности техники передвижения и оздоровительно-тренировочного воздействия / О.М. Стефанишина // Символ науки. – 2017. - №1. - С. 54-58.
42. Технологии социальной работы // Учебник под общ.ред. проф. Е. И. Холостовой. - Москва: ИНФРА, 2001. - 224 с.
43. Ткаченко, В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. - Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. - 384 с.;
44. Уткина, И. Ходьба с палками – на лыжах или без? / И. Уткина // Физическая культура и спорт. - 2013. - №5. – С. 21-24.
45. Уткина, И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2012. - №8. – С. 140-144.
46. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. изд.- 3-е Ростов: Феникс, 2005. – 608с.
47. Финская ходьба по-настоящему: Учебник по скандинавской ходьбе. ONWF–Савонлинна : - 2014. – 94 с.
48. Шарова Л.В., Белокрылов М.Н., KatarzynaPrusik. Эффективность использования физических упражнений циклического характера у людей старшего возраста на примере скандинавской ходьбы / Л.В.Шарова, М.Н. Белокрылов // Материалы Международной научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития высшего образования в современном мире», Сочи – С. 36-38.
49. Шарова, Л.В. Оздоровительные технологии : учебник для студентов/ Перм. гос. пед. ун-т, Пермь:ООО «АстерДиджитал», 2015 – 130 с.
50. Шемятихин, В.А. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств : учебное пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин. - Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2020. – 132 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Возраст:

Пол: Ж/М

1. У вас есть интерес к занятиям по физической культуре?(деятельность направленная на укрепление здоровья, рекреация)

- Да, есть желание заниматься физической культурой
- Нет, физическая культура не интересует меня
- Нейтрально отношусь к занятиям по физической культуре

2. Занимаетесь ли вы физической культурой?

- Да, занимаюсь
- Нет, не занимаюсь

3. Как часто вы занимаетесь физической культурой? (вопрос для занимающихся физической культурой)

- Регулярно (2-3 раза в неделю)
- Не регулярно (менее 2-х раз в неделю)
- Редко (2-3 раза в месяц)
- Очень редко (эпизодически, летом или весной, зимой или осенью)

4. Какие средства вы применяете, при занятии физической культурой? (вопрос для занимающихся физической культурой)

- Бег
- Пешие прогулки (Скандинавская ходьба)
- Плавание
- Гимнастика

Другое _____

5. Ваше психофизиологическое состояние улучшается, когда вы занимаетесь северной ходьбой?(вопрос для занимающихся северной ходьбой)

- Нет, не улучшается

- Не улучшается, но и не ухудшается
- Да, улучшается

Если вы ответили «Да, улучшается» расскажите, как именно _____

6. Знаете ли вы, какое воздействие северная (скандинавская) ходьба оказывает на организм?

- Не знаю
- Знаю

Если вы ответили «Знаю» приведите пример _____

7. Хотели бы вы участвовать в мероприятиях по северной (скандинавской) ходьбе? (любительские старты, фестивали, обучающие программы)

- Да
- Нет


8. По вашему мнению, северная ходьба популярна в нашем городе?

- Да, популярна
- Менее популярна
- Не популярна

Федеральное государственное автономное
Образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой

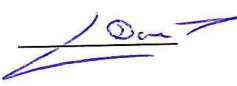
 А.И. Чикуров

«24» 06 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ КАК ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ ЛИЦ
ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Научный руководитель  ст. преподаватель А.В. Лочехин

Научный консультант  канд. пед. наук, профессор В.М. Гелецкий

Выпускник



В.С. Кузнецова

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2021