

Анализ самостоятельных занятий лыжной подготовкой преподавателей вузов зрелого возраста

Т. В. Черкашина^{1}*

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

* e-mail: tatyancherkashina.2017@yandex.ru

Аннотация. В статье дан анализ проведенному исследованию в изменениях сердечно-сосудистой системы у преподавателей зрелого возраста, занимающихся лыжной подготовкой, и преподавателей, ведущих различный образ жизни. Обоснован оздоровительный и закаливающий эффект лыжной подготовки.

Ключевые слова: лыжная подготовка, преподаватели зрелого возраста, сердечно-сосудистая система, закаливание

Analysis of Independent Ski Training for University Teachers of Mature Age

T. V. Cherkashina^{1}*

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

*e-mail: tatyancherkashina.2017@yandex.ru

Abstract. The article analyzes the study of changes in the cardiovascular system in mature - age teachers engaged in ski training, and teachers leading a diverse lifestyle. The health-improving and hardening effect of ski training is justified.

Keywords: ski training, mature-age teachers, cardiovascular system, hardening

Передавая свои знания и накопленный опыт обучающимся по определённому виду деятельности, преподаватели вузов должны не только пополнять свои знания используя достижения в науке и разработки в своей сфере деятельности, но и обладать крепким физическим здоровьем, которое является важнейшим условием для благополучной и счастливой жизни.

Виды спорта с длительными циклическими нагрузками, где развивается выносливость, оздоравливают организм эффективней. Нагрузка в зрелом возрасте подбирается по ощущениям и самочувствию. Лыжная подготовка является одним из самых доступных и оптимальных видов спорта в местностях со снегом в зимнее время года, оказывающих закаливающий эффект [1, стр. 270]. Цель оздоровительной тренировки - увеличить работоспособность сердца.

Цель исследования: сравнить изменения в сердечно-сосудистой системе у преподавателей ВУЗов зрелого возраста, занимающихся лыжной подготовкой, и преподавателей, ведущих разнообразный образ жизни.

Методика и организация исследования: в исследовании приняли участие 20 человек. Первая группа – 10 человек, мужчины и женщины, 45-54 года, занима-

ющиеся лыжной подготовкой и ходьбой в зимний период, бегом – в бесснежный период. Вторая группа – 10 человек, мужчины и женщины, 45-54 года, ведущие разнообразный образ жизни.

Исследование проводилось с помощью пробы Мартине-Кушелевского. Оценивается скорость адаптации организма на физическую нагрузку. В результате проведенного исследования оказалось, что у 70 % преподавателей, занимающихся лыжной подготовкой, хорошее состояние сердечно-сосудистой системы, у 20 % – отличное, и у 10 % – удовлетворительное табл. 1. У преподавателей, ведущих разнообразный образ жизни, результаты следующие: у 40 % – хорошее состояние сердечно-сосудистой системы, и у 60 % – удовлетворительное табл. 2.

Оценка: показатели пульса отличаются в состоянии покоя и сразу после приседаний <25 % - отлично, 25 % - 50 % - хорошо, 50 % - 75 % - удовлетворительно, > 75 % - плохо.

Таблица 1

Результаты исследования преподавателей, занимающихся лыжной подготовкой

	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний за 30	Разница в %
1	68	86	26 %
2	72	90	25 %
3	75	97	29 %
4	78	118	52 %
5	62	75	21 %
6	60	69	15 %
7	64	82	28 %
8	74	94	27 %
9	78	98	26 %
10	70	91	30 %

Таблица 2

Результаты исследования преподавателей, ведущих разнообразный образ жизни

	ЧСС в покое	ЧСС после 20 приседаний за 30	Разница в %
1	68	88	29 %
2	70	95	36 %
3	74	114	54 %
4	76	118	55 %
5	72	113	57 %
6	78	120	53 %
7	64	82	28 %
8	70	106	51 %
9	64	86	34 %
10	72	110	53 %

Не болели простудными заболеваниями в течение года 90% преподавателей группы лыжников и 50 % респондентов другой группы.

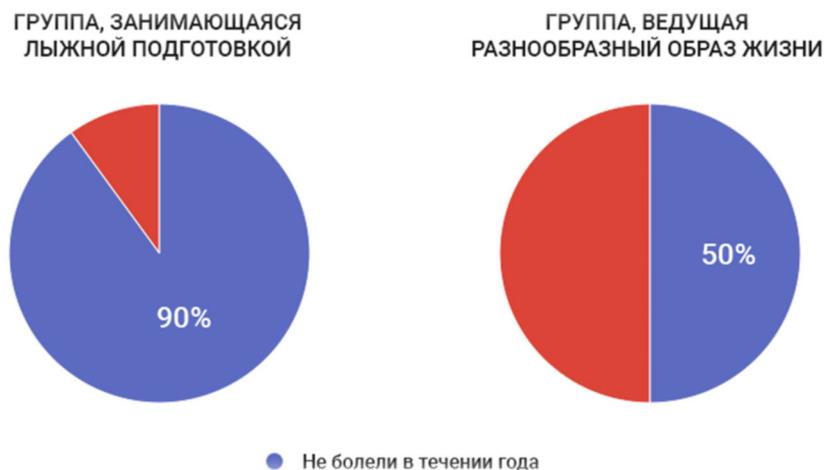


Рис. 1. Анализ восприимчивости к простудным заболеваниям

Эмоциональное напряжение преодолевается быстрее при занятиях лыжной подготовкой. 100 % опрошиваемых первой группы после занятий ощущают необычайный эмоциональный подъем настроения. В морозном воздухе вырабатываются гормоны радости – эндорфины. 60 % представителей второй группы поднимают настроение иными различными способами.

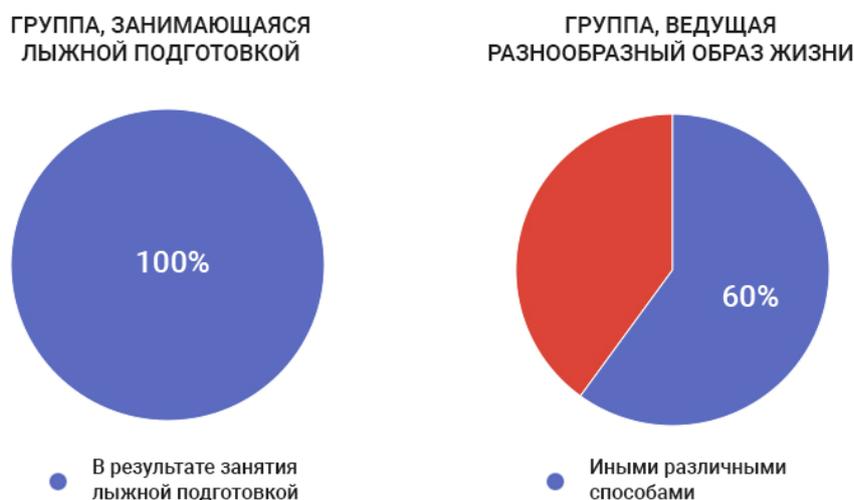


Рис.2. Преодоление эмоционального напряжения

Вывод: результаты исследования помогли установить, что для преподавателей ВУЗов зрелого возраста, как и для людей других специальностей этого же возраста, занятия лыжной подготовкой имеют большое оздоровительное значе-

ние. Количество здоровья занимающихся лыжной подготовкой выше, о чем говорят результаты исследования сердечно-сосудистой системы исследуемых преподавателей.

Лыжная подготовка заслуживает предпочтения и потому, что во время занятий происходит огромный закаливающий эффект, что поднимает уровень функциональных резервов организма. Проблема снятия «психоэмоционального напряжения» без особого труда решается при занятиях лыжной подготовкой.

Лыжный спорт – один из немногих видов спорта, в котором минимум ограничений, что идеально подходит людям зрелого возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Г. В. Черкашина, А. В. Самохин. Эффективность занятий физической культурой на свежем воздухе в зимний период. Интерэкспо ГЕО-Сибирь. XV Междунар. науч. конгр., 24-26 апреля 2019, г. Новосибирск: СГУГиТ, 2019. – 284 с.

© Т. В. Черкашина, 2022