

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2021.75.99.011

Инструменты мотивации к активному образу жизни: на примере ходьбы

Рязанцев Алексей Алексеевич

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Астраханский государственный медицинский университет,
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

Стрельников Анатолий Михайлович

Старший преподаватель,
Астраханский государственный
архитектурно-строительный университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 18;
e-mail: strel.a60@mail.ru

Антонова Мария Александровна

Преподаватель,
Астраханский государственный
архитектурно-строительный университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 18;
e-mail: Murzova_mariya@mail.ru

Аннотация

Самым полезным и безопасным видом физической активности человека является ходьба, особенно ее разновидность – «скандинавская ходьба». Во время движения в организме человека задействовано более 90% мышц и в зависимости от характера тренировки и уровня нагрузки решаются как оздоровительные, так и спортивные задачи. Авторы приходят к выводу, что для тех, кто только приступает к тренировкам или возвращается к ним после перерыва оптимальная тренировка должна строиться следующим образом: разминочные упражнения для подготовки к нагрузке; плавное нарастание нагрузки; упражнения на растяжение мышц после тренировки для расслабления. Занимаясь ходьбой, человек выглядит моложе, так как эта двигательная активность помогает сохранить и даже удлинить тело-меры-часть ДНК, которая укорачивается с возрастом. Независимо от того, совершаются прогулки на свежем воздухе или в помещении, у человека возникает на 60% больше идей, чем у тех, кто ведет неподвижный образ жизни. Американские кардиологи определили, что час бодрой прогулки продлевает на два часа продолжительность жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Рязанцев А.А., Стрельников А.М., Антонова М.А. Инструменты мотивации к активному образу жизни: на примере ходьбы // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 5А. С. 302-309. DOI: 10.34670/AR.2021.75.99.011

Ключевые слова

Ходьба, скандинавская ходьба, скорость ходьбы, ширина шага, продолжительность жизни, активность мозга, снижение эректильной дисфункции.

Введение

Ученые в области биомедицины провели исследование и определили, что для здоровья человека неподвижная работа в офисе шесть часов подряд – это то же самое, что выкурить пачку сигарет [Ученые назвали..., www; 10 советов..., www; Установлена дневная норма..., www]. Еще одно исследование, проведенное в Британском транспортном агентстве на 50 тысячах работников (водители и кондукторы) показало, что даже работая в одних условиях, кондукторы практически не болели, а водителей постоянно разбивали инсульты и инфаркты. Кондукторы были в постоянном движении.

Поэтому необходимо регулярно использовать ходьбу для поддержания здоровья, что особенно значительно воздействует на активность мозга [Добрюха, www]. Ходьба помогает сбросить лишний вес, избавиться от проблем с сердцем и высоким кровяным давлением, снижает риск развития диабета, улучшает показатели уровня холестерина [Быстрее ходить..., www; Лаговский, www; Bakulina, 2020].

На протяжении трех лет ученые из Национального института рака и старения (США) наблюдали за тремя группами людей, которые перешагнули сорокалетний возраст. Первая группа ежедневно выполняла 4 тысячи шагов, вторая – 8 тысяч, а третья – 12 тысяч шагов [Ученые назвали..., www]. Ученые выяснили, что между количеством пройденных шагов и продолжительностью жизни существует тесная взаимосвязь. Риск «смерти от всех причин» у второй группы участников эксперимента снизился на 51%, а у третьей группы – на 65% [Лаговский, www; Николаева, www; Почему телу..., www].

Специалисты по биомедицине на основании наблюдений и исследований, начавшихся в 70-х годах прошлого века, выявили связь скорости ходьбы и биологического возраста наблюдаемых [Добрюха, www]. Испытуемые, которые к 40 годам начинали ходить медленнее, старели быстрее, чем их более «стремительные» ровесники.

Основная часть

Медленной в медицине считается ходьба, не превышающая 4км/час. При быстрой ходьбе необходимо передвигаться более 7 км/час, или 100 шагов в минуту [Быстрее ходить..., www; Добрюха, www; Лаговский, www; Николаева, 2020].

Именно такая активность позволяет снизить риск ишемической болезни сердца на 19% при получасовой ходьбе не менее пяти раз в неделю [Быстрее ходить..., www; Лаговский, www; Николаева, 2020]. Мужчины, занимающиеся быстрой ходьбой, доживают в среднем до 86 лет, а женщины – до 87 лет [Николаева, 2020].

Объективные показатели свидетельствовали, что у медленно ходящих мозг, в среднем, был

меньше, его кора менее плотной, а сосуды узкие и нездоровые. То есть мозг неторопливых был значительно старше своего календарного возраста [Добрюха, www].

Исследования британских медиков на 412596 пациентах среднего возраста продемонстрировали закономерность: у тех, кто ходит медленно, опасность умереть от COVID-19 в четыре раза выше, чем у ходящих быстро [там же]. Вес человека при этом значения не имеет.

Японские ученые, наблюдая за походкой 324 мужчин, измеряли углы подъема их стоп, длину шагов, привычную для каждого испытуемого скорость передвижения, соотнося результаты с ростом. Затем оценили их «мужской потенциал» согласно опроснику, под названием «Международный индекс эректильной функции» (МНЭФ – 5) и сделали вывод: чем короче шаг, тем выше рост импотенции [там же]. У тех мужчин, чей шаг шире, опасность заболеть эректильной дисфункцией на 40 процентов ниже. Исследователи предположили, что к импотенции склонны те мужчины, у кого слабые мышцы тазового дна и снижена гибкость в области паха. А это и является причиной уменьшения ширины шага.

Согласно новейшим рекомендациям ВОЗ, физическим упражнениям необходимо уделять от 150 до 300 минут еженедельно [Быстрее ходить..., www; Батырев, 2009]. По мере повышения уровня физической подготовленности необходимо повышать интенсивность и расстояние прогулок, поднимаясь на холмы и возвышенности, что является причиной сжигания большого количества калорий. Однако, если вы не можете ходить быстро, не расстраивайтесь, даже любые прогулки в привычном темпе являются плюсом для здоровья [Батырев, 2009]. По твердому убеждению ученых и специалистов, ходьба предпочтительней бега и менее травматична [там же].

Что касается «золотого стандарта» кардиологов – 10 тысяч шагов – то научные эксперты определили, что это количество, рекомендуемое для оздоровления, похудения и профилактики болезней взято, скорее всего, из-за того, что в шестидесятые годы прошлого столетия в Японии начался выпуск шагомеров «манро-Кеи», что в переводе означает «как измеритель 10 000 шагов» и запоминающейся цифры [там же].

Многочисленные исследования рекомендуют ориентироваться не на количество шагов, а на время: около 2,5 часов в неделю быстрой ходьбы или активных физических нагрузок. О практике 2-3 ударных тренировок в неделю необходимо забыть. Оптимальной является регулярная ежедневная нагрузка и ее длительность (35-40 минут).

Российские кардиологи рекомендуют для гипертоников и сердечников максимально быструю ходьбу, но без возникновения одышки [Чайковская..., www; 10 советов..., www]. Это способствует улучшению тонуса сосудов и мышц, встряхиванию органов брюшной полости, живота и улучшению их кровоснабжения.

Для укрепления здоровья и улучшения мозговой деятельности необходимо в занятия ходить включить оригинальные нагрузки. Канадские ученые обнаружили удивительный факт: хождение по лестнице способствует сохранению серого вещества мозга (обычно он поврежден возрастному сокращению) [Лаговский, www]. А подъем по лестнице требует усилий в 15-18 раз больше, чем ходьба по ровной дороге. Для омоложения мозга необходимо чаще ходить задом наперед, как это делают пожилые китайцы. Дело в том, что ходьба по ступенькам или задом наперед требует нестандартной координации и мозг строит новые цели взаимодействия, то есть наращивает новые нейронные связи. А в итоге мозжечок и моторная кора головного мозга развиваются и поддерживаются в тонусе [там же].

Ученые и врачи пришли к выводу, что самым полезным и безопасным видом физической активности во всем мире для активного долголетия является северная («скандинавская») ходьба

[Николаева, 2020]. Не случайно поэтому 18 мая – Всемирный день скандинавской ходьбы. Уникальность этой ходьбы в том, что во время движения задействовано более 90% мышц организма, отсутствует повышенная нагрузка на позвоночник, голеностопные и коленные суставы, как это наблюдается при беге и велопробегах. Скандинавская ходьба подходит людям всех возрастов и степени подготовленности, снижает напряжение с мышц, тренирует устойчивость и равновесие, стабилизирует вес. Также этот вид ходьбы помогает при заболеваниях бронхолегочной системы; неврологических заболеваниях (неврозы; депрессии); расстройстве сна; сердечно-сосудистых заболеваниях [там же]. В зависимости от характера тренировки и уровня нагрузки скандинавская ходьба может решать как оздоровительные, так и спортивные задачи. История возникновения скандинавской ходьбы указывает на то, что ее основоположниками являются профессиональные финские лыжники, которые в 1980-х годах для поддержания спортивной формы в теплое время года начали ходить с двумя палками, имитируя лыжный ход [там же].

В России скандинавская ходьба в 2019 году внесена в официальный реестр видов спорта и стала дисциплиной направления «спортивный туризм».

Несмотря на кажущуюся простоту техники скандинавской ходьбы, медики рекомендуют хотя бы два первых занятия позаниматься с инструктором. В этом случае вам помогут освоить правильную технику движения, подобрать необходимый инвентарь и определиться с распределением нагрузки. Палки для северной ходьбы можно приобрести в социальном учреждении или организации, организующей занятие. Выбор палок для ходьбы очень ответственен, иначе будет невозможно ходить правильно.

В магазинах под видом скандинавских могут предложить трекинговые палки, которые предназначены для передвижения по горам, с массивной рукояткой и более тяжелые. Для скандинавской ходьбы нужны палки легкие, с узкой рукояткой и они должны иметь темляк (куда вставляется рука) в виде полуперчатки (с дыркой для большого пальца), а не простой петли. Палки для ходьбы должны иметь резиновый набалдашник («башмак»), который надевается на палку снизу. Он используется для ходьбы по асфальту, для амортизации. При ходьбе по снегу и на грунтовых дорожках «башмак» не применяется.

Важную роль играет и высота палки. Специалисты рекомендуют следующий способ выбора: палку ставят перед собой под прямым углом к полу и берутся за рукоять; в локтевом суставе должен образоваться прямой угол. Пожилым людям, ослабленным или новичкам лучше выбирать палки покороче (рост умножаем на 0,66 и округляем в меньшую сторону). Здоровым, атлетичным мужчинам можно рекомендовать палки подлиннее (рост умножить на 0,7). Идеальная палка должна быть из стекловолокна с добавлением карбона [Почему телу..., www].

Правильно подобранные палки снимают часть нагрузки с позвоночника и суставов и перераспределяют ее на мышцы. Это важный момент при использовании ходьбы как реабилитационной техники после травм и операций и для людей, которым из-за проблем со здоровьем противопоказан бег, а физнагрузки нужны.

Заниматься скандинавской ходьбой необходимо, как минимум, 2-3 раза в неделю с постепенным увеличением нагрузки [Карпов, 2021; Почему телу..., www]. Первоначальные тренировки не более 30-40 минут. Перед ходьбой необходима разминка для суставов, а после занятий растяжка, чтобы не испытывать болевых ощущений, если «переходили».

Для тех, у кого нет возможности начать занятия с инструктором, рекомендуется соблюдать следующую технику скандинавской ходьбы [Николаева, 2020]:

– макушку головы тянем вверх, спину держим ровно, мышцы шеи и плеч стараемся не напрягать;

- рукой, которая впереди, энергично отталкиваемся, как на лыжах. Амплитуда движения должна быть от плеча (ошибка – если работает только локоть);
- палку ставим под углом 45 градусов к земле;
- сзади рука разгибается (локоть не должен оставаться согнутыми!) и расслабляется, как бы отлетает за линию тела. Пальцы разжимаются. Не стоит опасаться, что палка улетит – ее держит «перчатка»;
- ногу, которая впереди, ставим на пятку, по ходу движения перекатываемся на носок;
- отталкиваемся носочком ноги, которая сзади;
- ступни держим параллельно друг другу, носок не отклоняется в сторону.

Регулярно занимаясь физической культурой и получая физические нагрузки, мы после тренировки часто испытываем «приятную усталость» близкую к эйфорическому состоянию. Это ощущение можно объяснить следующими причинами. Во-первых, человек осознает, что эти занятия приносят ему здоровье, делают его тело красивым и выносливым и одобряются окружающими. Во-вторых, в организме ускоряется обмен веществ, так как природа не запрограммировала нас на офисный, диванный и малоподвижный образ жизни. В процессе же тренировки для тела выделяется «приятное гормональное поощрение», серотонин. В наших мышцах множество рецепторов боли, которые сообщают мозгу о микротравмах и микроразрывах мышечных волокон, которые возникают в результате любых (даже небольших) тренировочных нагрузках. И на головной мозг обрушивается огромный поток болевых ощущений. Именно серотонин ощутимо занижает сигналы от рецепторов боли [Карпов, 2021]. При длительной тренировке серотонин вырабатывается настолько интенсивно, защищая тело от чрезмерной боли, что даже после прекращения нагрузок ощущается воздействие этого природного анальгетика, выражающегося не только эффектом обезболивания, но и легкой эйфории.

Иногда в силу различных жизненных ситуаций приходится сделать перерыв в занятиях физической культурой, ходьбой в частности, а затем вернуться к активным занятиям. Нередко на следующий день чувствуется дискомфорт и тянущая боль в мышцах. Это объясняется отсроченной мышечной болью – воспалением мышечных волокон из-за травматизации во время ходьбы или занятий. Из-за перерыва в тренировках мышцы просто не были готовы к нагрузкам. И ответили на это отсроченной мышечной болью (ОМБ). Симптоматика ОМБ – тянущая мышечная боль через 8-12 часов; небольшая отечность; снижение силовых качеств; скованность. Болевой синдром может ощущаться 24-48 часов. Для ускорения процесса восстановления мышцы можно использовать мазь «Капсикам». Для тех, кто только приступает к тренировкам или возвращается к ним после перерыва, оптимальная тренировка должна строиться следующим образом: разминочные упражнения для подготовки к нагрузке; плавное нарастание нагрузки; упражнения на растяжение мышц после тренировки для расслабления.

Заключение

Занимаясь ходьбой, человек выглядит моложе, так как эта двигательная активность помогает сохранить и даже удлинить теломеры – часть ДНК, которая укорачивается с возрастом. Независимо от того, совершаются прогулки на свежем воздухе или в помещении, у человека возникает на 60% больше идей, чем у тех, кто сидит на месте. При этом американские кардиологи определили, что час бодрой прогулки продлевает на два часа продолжительность жизни.

Библиография

1. 10 советов, которые раскроют пользу пеших прогулок. URL: zoneplanet.ru/hodba-peshkom
2. Аракелян Е. Вперед и с палками. URL: www.Kp.ru
3. Батырев Э.М. Оценка сформированности навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 12. С. 13-17.
4. Быстрее ходить – дольше жить, считают ученые. URL: <https://news.mail.ru/society/33660403/>
5. Добрюха А. 10 тысяч шагов в пользу сердца – это миф? URL: www.Kp.ru
6. Добрюха А. Мозг омолодит ходьба «по-китайски». URL: www.Kp.ru
7. Карпов В.Ю. и др. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 39-40.
8. Лаговский В. От «коронь» сбежать трудно, но уйти можно! URL: www.kp.ru
9. Николаева А. Чем больше ходишь, тем дольше живешь. URL: www.kp.ru
10. Почему телу приятно заниматься физическими нагрузками? URL: <https://factodrom.com/view/273>
11. Ученые назвали оптимальную скорость ходьбы для долголетия. URL: <https://profile.ru/news/society/health/uchenye-nazvali-optimalnuyu-skorost-hodby-dlya-dolgoletiya-857383/>
12. Чайковская А. Ученые выяснили, что скорость ходьбы влияет на продолжительность жизни. URL: <https://politros.com/190131>
13. Bakulina T.D. et al. Strengthening the general functional capabilities of the body in the conditions of a feasible increase in muscle activity after intervention on the heart // Biomedical and Pharmacology Journal. 2020. 13(2). P. 597-602.
14. Karpov V.Yu. et al. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries // Indian Journal of Public Health Research and Development. 2019. 10(10). P. 2723-2728.
15. Karpov V.Yu. et al. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people // Systematic Reviews in Pharmacy. 2020. 11(8). P. 439-445.
16. Kudinova V.A. et al. Physical culture sector personnel performance efficiency by regions of the Russian Federation // Теория и практика физической культуры. 2016. 11. P. 14-16.
17. Колобкова, А. А. Интерпретация как метод историко-педагогического исследования / А. А. Колобкова // Ценности и смыслы. – 2020. – № 1(65). – С. 84-94. – DOI 10.24411/2071-6427-2020-10006.
18. Колобкова, А. А. Развитие учебного книгоиздания по французскому языку в России XVIII - первой половины XIX веков / А. А. Колобкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-4. – С. 202-206.
19. Колобкова, А. А. К вопросу об изучении французского языка в Российской империи в середине XVIII - начале XIX в / А. А. Колобкова // Ценности и смыслы. – 2019. – № 6(64). – С. 118-130. – DOI 10.24411/2071-6427-2019-10101.
20. Колобкова, А. А. Обучение письменному реферативному изложению информации в процессе профессионально-ориентированного иноязычного чтения : специальность 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Колобкова Анастасия Анатольевна. – Екатеринбург, 2006. – 25 с.

Motivation tools for an active lifestyle: on the example of walking

Aleksei A. Ryazantsev

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Department of Physical Training,
Astrakhan State Medical University,
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

Anatolii M. Strel'nikov

Senior Lecturer,
Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,
414056, 18, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: strel.a60@mail.ru

Mariya A. Antonova

Lecturer,
Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,
414056, 18, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: Murzova_mariya@mail.ru

Abstract

The most useful and safe form of human physical activity is walking, especially its variety, which is called Nordic walking. During movement, more than 90% of the muscles are involved in the human body, and depending on the nature of the training and the level of load, both recreational and sports tasks are solved. Sometimes, due to various life situations, you have to take a break from physical education, walking in particular, and then return to active activities. Often the next day, discomfort and pulling pain in the muscles are felt. This is due to delayed muscle pain, inflammation of the muscle fibers due to trauma during walking or exercising. The authors of the paper come to the conclusion that for those who are just starting to train or returning to them after a break, the optimal training should be structured as follows: warm-up exercises to prepare for the load; smooth increase in load; muscle stretching exercises after training to relax. Walking makes you look younger, as this physical activity helps to maintain and even lengthen the telomeres part of DNA that shortens with age. Whether walking outdoors or indoors, a person comes up with 60% more ideas than those who sit still. American cardiologists have determined that an hour of brisk walking prolongs life expectancy by two hours.

For citation

Ryazantsev A.A., Strel'nikov A.M., Antonova M.A. (2021) Instrumenty motivatsii k aktivnomu obrazu zhizni: na primere khod'by [Motivation tools for an active lifestyle: on the example of walking]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (5A), pp. 302-309. DOI: 10.34670/AR.2021.75.99.011

Keywords

Walking, Nordic walking, walking speed, stride width, life expectancy, brain activity, reduction of erectile dysfunction.

References

1. *10 sovetov, kotorye raskroyut pol'zu peshikh progulok* [10 tips that will reveal the benefits of hiking]. Available at: zoneplanet.ru/hodba-peshkom [Accessed 12/12/2021]
2. Arakelyan E. *Vpered i s palkami* [Forward with sticks]. Available at: www.Kp.ru [Accessed 12/12/2021]
3. Bakulina T.D. et al. (2020) Strengthening the general functional capabilities of the body in the conditions of a feasible increase in muscle activity after intervention on the heart. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 13(2), pp. 597-602.

4. Batyrev E.M. (2009) Otsenka sformirovannosti navykov profilaktiki zabolevaemosti sredstvami fizicheskoi kul'tury i sporta u studentov meditsinskogo vuza [Evaluation of the formation of skills for preventing morbidity by means of physical culture and sports among students of a medical university]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [News of Lesgaft University], 12, pp. 13-17.
5. *Bystree khodit' – dol'she zhit', schitayut uchenye* [Walk faster – live longer, scientists say]. Available at: <https://news.mail.ru/society/33660403/> [Accessed 12/12/2021]
6. Chaikovskaya A. *Uchenye vyyasnili, chto skorost' khod'by vliyaet na prodolzhitel'nost' zhizni* [Scientists have found that walking speed affects life expectancy]. Available at: <https://politros.com/190131> [Accessed 12/12/2021]
7. Dobryukha A. *10 tysyach shagov v pol'zu serdtsa – eto mif?* [Is 10 thousand steps good for the heart or it's a myth?]. Available at: www.Kp.ru [Accessed 12/12/2021]
8. Dobryukha A. *Mozg omolodit khod'ba «po-kitaiski»* [Walking in Chinese style can rejuvenate the brain]. Available at: www.Kp.ru [Accessed 12/12/2021]
9. Karpov V.Yu. et al. (2019) Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(10), pp. 2723-2728.
10. Karpov V.Yu. et al. (2020) Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(8), pp. 439-445.
11. Karpov V.Yu. et al. (2021) Povyshenie rezul'tativnosti legkoatleticheskikh testovykh zadaniy kompleksa GTO u studentov na osnove ratsional'nogo podbora trenirovochnykh sredstv [Improving the effectiveness of track and field athletics test tasks of the GTO complex among students based on the rational selection of training means]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Training], 6, pp. 39-40.
12. Kudinova V.A. et al. (2016) Physical culture sector personnel performance efficiency by regions of the Russian Federation. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Training], 11, pp. 14-16.
13. Lagovskii V. Ot «korony» sbezhat' trudno, no uiti mozno! [It is difficult to escape from covid, but you can walk away from it]. Available at: www.kp.ru [Accessed 12/12/2021]
14. Nikolaeva A. *Chem bol'she khodish', tem dol'she zhivesh'* [The more you walk, the longer you live]. Available at: www.kp.ru [Accessed 12/12/2021]
15. *Pochemu telu priyatno zanimat'sya fizicheskimi nagruzkami?* [Why does the body enjoy physical activity?]. Available at: <https://factodrom.com/view/273> [Accessed 12/12/2021]
16. *Uchenye nazvali optimal'nuyu skorost' khod'by dlya dolgoletiya* [Scientists have named the optimal walking speed for longevity]. Available at: <https://profile.ru/news/society/health/uchenye-nazvali-optimalnuyu-skorost-xodby-dlya-dolgoletiya-857383/> [Accessed 12/12/2021]
17. Kolobkova, A. A. Interpretation as a method of historical and pedagogical research / A. A. Kolobkova // Values and meanings. – 2020. – № 1(65). – Pp. 84-94. - DOI 10.24411/2071-6427-2020-10006.
18. Kolobkova, A. A. The development of educational book publishing in the French language in Russia of the XVIII - first half of the XIX centuries / A. A. Kolobkova // Problems of modern pedagogical education. - 2020. - No. 67-4. - pp. 202-206.
19. Kolobkova, A. A. On the question of learning French in the Russian Empire in the middle of the XVIII - early XIX century / A. A. Kolobkova // Values and meanings. – 2019. – № 6(64). – P. 118-130. – DOI 10.24411/2071-6427-2019-10101.
20. Kolobkov, A. A. Training written abstract of the presentation of information in the process of professionally oriented foreign language reading : specialty 13.00.08 "Theory and methods of professional education" : the author's abstract of the thesis on competition of a scientific degree of candidate of pedagogical Sciences / Kolobkov Anastasia Anatolyevna. - Yekaterinburg, 2006. - 25 p.