

сокращений, артериального давления и частоты дыхания. При появления перечисленных выше внешних признаков и внутренних изменений состояния занимающихся, в этом случае рекомендуется тренировки прекратить и проконсультироваться с лечащим врачом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брызгалова, С. О. Роль СМИ в формировании инклюзивной культуры в социуме (на материале интернет-публикаций) / С. О. Брызгалова, А. В. Кубасов. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. - 2015. – № 5. – С. 141-145.

2. Фирсов, З. П. Оздоровительное плавание для всех/З. П. Фирсов. – Текст : непосредственный // Ежегодник. Плавание. - Москва, 2004. – С. 35-42.

3. Верещагин, Л. И. Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л. И. Верещагин. – Ленинград : Лениздат, 1990. – 64 с. – Текст : непосредственный.

4. Качан, Е. Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на темпы старения и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста: специальность 14.01.30 «Геронтология и гериатрия» : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е. Ю. Качан. - Санкт-Петербург, 2015. - 27 с. – Текст : непосредственный.

5. Дозированная ходьба как надежный метод оздоровления и реабилитации / Т. Н. Маляренко, Ю. Е. Маляренко, А. Т. Быков [и др.]. – Текст : непосредственный // Военная медицина. – 2010. – № 3. – С. 119–127.

УДК 796

В.Н. Кудрицкий¹ Н.В. Орлова², Н.И. Козлова²

¹Брестская областная организация «Ветераны ФКиС»

²Брестский государственный технический университет

ДОМАШНИЕ ТРЕНАЖЕРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова. Здоровье, тренажеры, реабилитация, рекреация, нагрузка, физкультура, пожилой возраст, оздоровление.

Аннотация. Многим людям пенсионного возраста из-за низкого качества здоровья не предоставляется возможным активно заниматься оздоровительной физической культурой с использованием динамических упражнений таких, как оздоровительная ходьба, бег трусцой, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, спортивные игры по упрощенным правилам и т. д. Однако, для данного контингента есть возможность выполнять различные физические упражнения на домашних тренажерах. В данной работе рассматриваются вопросы применения домашних тренажеров в оздоровительной физической культуре пожилых людей с целью улучшения и сохранения здоровья и работоспособности.

HOME EXERCISE MACHINES IN HEALTHY PHYSICAL CULTURE FOR SENIORS

Keywords. Health, exercise machines, rehabilitation, recreation, load, physical education, elderly age, recovery

Abstract. Many senior people, due to the poor state of health, do not have the opportunity to actively engage in health-improving physical culture using dynamic exercises such as recreational walking, jogging, nordic walking, recreational swimming, simplified sports games, etc. However, for this contingent there is an opportunity to perform various physical exercises on home exercise machines. This study covers the issues of using home exercise machines in health improving physical culture for the seniors in order to improve and maintain health and working capacity.

В настоящее время доказано, что для людей пенсионного возраста физическая активность является необходимостью для поддержания и укрепления здоровья. И в этом вопросе им поможет использование в домашних условиях простых и доступных для всех возрастных групп тренажеров. По мнению специалистов в области спортивной медицины, с помощью различных тренажеров, занимающиеся могут выполнять простые физические упражнения, направленные на развитие выносливости, гибкости, сохранение координационных способностей. Упражнения, выполняемые на домашних тренажерах, являются безопасным видом движения, так как не создают болевых ощущений и дают возможность локально прорабатывать больные участки тела, а также избегать нагрузок на определенные мышечные зоны и опорно-двигательный аппарат занимающихся.

При подборе домашних тренажеров необходимо знать, что они условно подразделяются на четыре вида: кардиотренажеры, развивающие выносливость; силовые тренажеры, развивающие силу; тренажеры направленные на рекреацию и реабилитацию.

Занятия с использованием кардиотренажеров, в первую очередь направлены на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Их рекомендуется применять для разминки перед выполнением более сложных упражнений и продолжительных занятий.

Занятия с использованием силовых тренажеров эффективно воздействуют на развитие силы и увеличение мышечной массы тела. В силовых тренажерах в качестве нагрузки используется либо собственный вес занимающегося или вес отягощений.

Занятия с использованием рекреационных тренажеров, позволяют быстрее восстановиться организму после выполнения различных физических нагрузок, при чувстве усталости при этом ликвидировать дисбаланс физического развития и улучшить подвижность в суставах.

Занятия с использованием реабилитационных тренажеров дадут возможность в более короткие сроки восстановиться организму после перенесенных травм и различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Они эффективны для лиц пожилого возраста с ослабленным здоровьем, со слабым тонусом мышц, страдающим заболеваниями

суставов и болезнями костно-мышечной ткани, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с осложнениями в работе дыхательных органов, а также людей, ведущих малоподвижный образ жизни

Использование в домашних условиях тренажеров является самым доступным и эффективным направлением при решении оздоровительных задач лиц пожилого возраста. Для этого рекомендуется соблюдать строгую дозировку при выполнении различных движений, занятия должны быть направлены на укрепление ослабленных определенных групп мышц, а также повышение физиологического состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Очень важен индивидуальный подход к каждому желающему заниматься на домашних тренажерах. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом работы на тренажере по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), а затем в процессе занятий контролировать изменения основных физиологических показателей [1, 2].

Одним из самых популярных и эффективных тренажеров для занятий в домашних условиях является беговая дорожка. Благодаря ходьбе и бегу удаётся поддерживать и сохранять мышечный тонус, развивать выносливость, эффективно сжигать лишние калории.

На беговой дорожке можно выполнять различные упражнения в умеренном и быстром темпе. Однако, самым эффективным и распространенным видом тренировки на беговой дорожке является интервальный бег, который предполагает смену нагрузки и интенсивности бега во время занятия. После разминки занимающийся выполняет пробежку в медленном темпе 3-5 минут, затем интенсивный бег в пределах 1 минуты и вновь бег в спокойном темпе. Рекомендуется организовывать занятия для лиц пожилого возраста три раза в неделю до 40 минут. При достижении определенного уровня физической подготовки и укрепления состояния здоровья на беговой дорожке можно выполнять физические упражнения ежедневно в умеренной интенсивности.

Простым и доступным для занятий людям пенсионного возраста является также велотренажер, имитирующий движения на велосипеде. На данном тренажере можно эффективно развивать силу мышц и выносливость, укреплять связки, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Так же, велотренажеры рекомендуются пожилым людям, страдающим одышкой, нуждающимся в укреплении коленных, тазобедренных суставов и голеностопов.

Для занятий в домашних условиях рекомендованы вертикальные велотренажеры, имитирующие езду на велосипеде в статическом положении. Занятия на велотренажере полезны людям пенсионного

возраста, имеющим заболевания позвоночника, суставов и в целом опорно-двигательного аппарата.

Для получения оздоровительного эффекта при использовании велотренажера необходимо придерживаться следующих рекомендаций: заниматься рекомендуется регулярно и желательно в одно и то же время; начинать тренировочные занятия с более легкого уровня т.е. скорость педалирования и нагрузка должны быть минимальными; на начальном этапе рекомендуется заниматься 3 раза в неделю около 30-40 минут; после месячной тренировки, когда мышцы окрепнут можно тренироваться ежедневно. При достижении определенного уровня физической подготовки рекомендуется использовать метод интервальной тренировки. В данном случае, занимающийся после 3-5 минутной разминки выполняет кручение педалей в спокойном темпе, затем переходит на более интенсивную работу и вновь переходит на умеренную в соотношении – 1 минута кручение педалей занимающийся выполняет в быстром темпе, после – 3 минуты в спокойном темпе. По такой схеме 30-40 минут продолжается интервальная тренировка с последующей заминкой и окончанием занятия.

Степпер – самый безопасный тренажер для занятий в домашних условиях для пожилых людей. Он представляет собой тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице, и оказывает нагрузку на мышцы ягодиц, бедер, голеней. За счет поручней, которые имеются у тренажера, удастся удерживать равновесие. Степперы, как правило, имеют определенные встроенные программы, с помощью которых можно фиксировать важные физиологические показатели, определяющие состояние здоровья занимающихся, включая: частоту пульса; число шагов; скорость движения; количество потраченных калорий. Рекомендуется перед началом работы на степпере хорошо размяться, выполнив шесть, восемь общеразвивающих упражнений для разогревания организма. На начальном этапе тренировочного процесса рекомендуется установить продолжительность занятий на степпере для людей пожилого возраста до 10-15 минут, затем это время постепенно увеличивается на 5-10 минут каждую неделю и постепенно время тренировки довести до 40-60 минут. Специальные упражнения на степперах рекомендуется выполнять в медленном темпе, затем ускорять их выполнение и постепенно замедлять выполнение упражнения в конце тренировки.

Эллиптический тренажер – один из новейших видов спортивного оборудования. По степени эффективности эллиптические тренажеры можно сравнить с беговыми дорожками.

Ходьба по эллиптической траектории направлена на тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также тренировку мышц ног, ягодиц и бедер. Конструкция тренажёра позволяет параллельно укреплять мышцы груди, рук и спины.

Прежде чем начать работу на эллиптическом тренажёре необходимо провести разминку продолжительностью 5-10 минут, выполнив общеразвивающие упражнения, направленные на разогрев мышц.

На эллиптическом тренажёре движение ногами выполняется как на велотренажёре, но в положении стоя. При этом тело находится в вертикальном положении, что обеспечивает равномерное распределение нагрузки на мышцы ног.

На начальном этапе тренировочного процесса на эллиптических тренажёрах рекомендуется проводить 3-4 тренировки в неделю, продолжительностью каждой 30-40 минут. Шаговая интенсивность не должна превышать 50 шагов в минуту. На первых занятиях рекомендуется удерживать небольшую шаговую скорость движения на протяжении всей тренировки. После регулярных занятий на эллиптическом тренажёре в течении месяца рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность выполнения специальных упражнений [3,4].

При организации самостоятельных занятий на домашних тренажерах рекомендуется пройти медицинский осмотр, подобрать удобную обувь и спортивную одежду, проконсультироваться со специалистом по вопросу подбора домашних тренажеров и по возможности проводить тренировки в одно и то же время. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, которые могут привести организм к травмам и перетренировке. Также не рекомендуется принимать пищу перед или сразу после завершения занятия. Кроме того, нужно также выполнить дыхательную гимнастику и потянуться, что позволит легче воспринимать нагрузку. После окончания занятия рекомендуется выполнить заминку, включающую упражнения на дыхание и расслабление, это позволит организму прийти в нормальное функциональное состояние. По окончании занятий на тренажерах обязательно необходимо принять водные процедуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев, С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. - 90 с. - Текст : непосредственный.
2. Лейкин, М. Г. Научное обоснование и создание спортивно-оздоровительных тренажеров / М. Г. Лейкин. – Москва, 1999. - 120 с. – Текст : непосредственный.
3. Водлозеров, В. Е. Тренажеры локально направленного действия / В. Е. Водлозеров. – Киев : Издательский центр КГМУ, 2003. - 102 с. – Текст : непосредственный
4. Тренажерные системы Тренажерные системы / В. Е. Шукшунов, Ю. А. Бакулов, В. Н. Григоренко [и др.]; под общ. ред. В. Е. Шукшунова. – Москва : Машиностроение, 2001. - 256 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011.3