

4. Семейные факторы в приобщении к курению несовершеннолетних / Т. П. Васильева, Н. А. Наумова, О. Ю. Арсеенкова [и др.]. – Текст : непосредственный // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. – 2021. – № 1. – С. 24-29.

5. Акишин С. В. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи / С. В. Акишин, А. А. Дементьев. – Текст : непосредственный // Вестник новых медицинских технологий. – 2020. – № 1. – С. 77-84.

6. Исследование склонности молодежи к вредным привычкам / П. Я. Дугинист, Т. М. Перегудова, Е. В. Новичихина [и др.]. – Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 86-89.

УДК 796.0

В. Н. Кудрицкий, Н. В. Орлова, Н. И. Козлова, А. А. Зданевич  
Брестская общественная организация «Ветераны ФКиС»  
Брестский государственный технический университет  
Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина

## **КАРДИОТРЕНАЖЕРЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Ключевые слова: кардиотренажеры, оздоровление, активность, возраст, физическая культура, качество здоровья.

Аннотация. В настоящее время доказано, что для людей пенсионного возраста физическая активность является необходимостью для поддержания и укрепления здоровья. Однако из-за низкого качества здоровья многим не предоставляется возможным активно заниматься оздоровительной физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, бега трусцой, скандинавской ходьбой, оздоровительным плаванием. Данный контингент может без лишних напряжений выполнять различные физические упражнения на кардиотренажерах. Упражнения, выполняемые на таких 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.

## **CARDIO EQUIPMENT IN THE REHABILITATION OF THE ELDERLY**

Keywords: cardio equipment, health improvement, activity, age, physical culture, quality of health.

Annotation. Currently, it has been proven that for people of retirement age, physical activity is a necessity for maintaining and strengthening health. However, due to the poor quality of health, many are not given the opportunity to actively engage in recreational physical culture using recreational walking, jogging, Nordic walking, recreational swimming. They can perform various physical exercises on cardio machines without unnecessary stress. Exercises performed on such simulators are a safe type of movement, since they do not create pain sensations and make it possible to locally work out sore areas of the body, as well as avoid loads on certain muscle zones and the musculoskeletal system of those involved.

Занятия на кардиотренажерах направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. В связи с этим, главной целью предложенной физической культуры с использованием тренажеров является восстановление и поддержание на определенном уровне здоровья и работоспособности. Эта цель является определяющей, которая и формирует основную задачу в оздоровлении данного контингента людей.

Кардиотренажеры применяются с целью более эффективного развития основных двигательных качеств, рекреационной и реабилитационной физической культуры. По своему воздействию на организм они, как правило, воздействуют локально – когда усилия направлены на отдельные группы мышц. Занятия на тренажерах дают возможность развивать осанку, улучшать функциональные возможности организма и восстанавливать различные отклонения в состоянии здоровья.

Но самым важным является то, что кардиотренажеры направлены на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развитие выносливости и сжигание жира. С этой целью рекомендуется придерживаться следующих требований при занятиях: соблюдать строгую дозировку нагрузки; направлять тренировочный процесс на развитие ослабленных групп мышц, особенно в период восстановительного лечения.

С целью определения желания заниматься на кардиотренажерах лицами пенсионного возраста, нами был проведен анкетный опрос среди данной категории людей, в котором приняло участие 25 респондентов мужского и женского пола в возрасте от шестидесяти до семидесяти лет. В содержание анкеты был включен один вопрос «Желаете ли Вы заниматься на кардиотренажерах?» как самостоятельно, так и в домашних условиях.

В результате обработки анкетных данных было определено, что 80 % (20 чел.) респондентов изъявило желание регулярно заниматься на кардиотренажерах.

В оздоровительных целях, для лиц пенсионного возраста нами было предложено использовать эффективные и доступные для пожилых людей тренажеры – «велотренажер и беговую дорожку».

На начальном этапе занятиям на кардиотренажерах рекомендуется уделять 30-45 минут, тренировка в обязательном порядке должна начинаться с разминки. Перед каждой тренировкой и после нее необходимо выполнять упражнения на растягивание [1].

Основным показателем функционального состояния организма занимающихся является – ЧСС. Максимальный эффект от тренировки достигается на кардиотренажере в так называемой «аэробной зоне», которая составляет 60-80 % от максимальной величины пульса, которую можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст.

Занятия с использованием кардиотренажеров, в первую очередь направлены на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Они эффективны для лиц пожилого возраста с ослабленным здоровьем, 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 [2].

Организуя занятия с пожилыми людьми, рекомендуется соблюдать строгую дозировку при выполнении различных движений, занятия должны быть направлены на укрепление ослабленных групп мышц, а также повышение физиологического состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. 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. В основу тренировочного процесса мы рекомендуем включать тренажеры «Беговая дорожка и велотренажер».

Беговая дорожка является самым популярным и эффективным тренажером для занятий лиц пенсионного возраста. Преимущество ее заключается в том, что перед занятиями на данном тренажере не нужно выполнять разминку, можно просто начать с медленной ходьбы, плавно повышая темп и переходить к беговым упражнениям.

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. В этом случае занимающийся выполняет пробежку в медленном темпе 3-5 минут, затем интенсивный бег в пределах одной минуты и вновь бег в спокойном темпе. Рекомендуется организовывать занятия для лиц пожилого возраста три раза в неделю до 40 минут, а после достижения тренировочного эффекта можно переходить к ежедневным тренировкам.

Велотренажер как имитатор движения на велосипеде является простым и доступным для занятий людям пенсионного возраста. На данном тренажере можно эффективно развивать силу мышц и выносливость, укреплять связки, сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3].

Так же, велотренажеры рекомендуются пожилым людям, страдающим одышкой, нуждающимся в укреплении тазобедренных суставов и в целом опорно-двигательного аппарата. Для получения оздоровительного эффекта при использовании велотренажера рекомендуется заниматься регулярно и желательно в одно и то же время; начинать тренировочные занятия с более легкого уровня, то есть скорость педалирования и нагрузка должны быть минимальными. На начальном этапе рекомендуется заниматься три раза в неделю около 30-40 минут, затем после месячной тренировки, когда мышцы окрепнут можно тренироваться ежедневно. При достижении определенного уровня физической подготовки можно 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 минуту 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.

Таким образом, использование кардиотренажеров с целью оздоровления лиц пенсионного возраста имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности и эффективной организации тренировочных занятий. Они стимулируют занимающихся к регулярным занятиям, повышают эмоциональные и психологические возможности пожилого человека и создают условия для выполнения физических упражнений с большим желанием и без всякого напряжения, что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Орлова Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова ; Брест. гос. техн. ун-т, каф. физич. восп. и спорта. – Брест, 2013. – 22 с. – Текст : непосредственный.

2. 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.

3. Шолих М. Круговая тренировка : пер. с нем. / М. Шолих. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 167 с. – Текст : непосредственный.