

## РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В.Н. Кудрицкий, кандидат педагогических наук, доцент  
Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,  
г. Брест, Республика Беларусь

Н.В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент  
Брестский государственный технический университет, г. Брест, Республика Беларусь  
Л.В. Плеханова

Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,  
г. Брест, Республика Беларусь

*Аннотация. Среди лиц пожилого возраста оздоровительная аэробика пользуется наибольшей популярностью, которая представляет систему упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Исследования в области физической культуры показали, что систематические занятия оздоровительной аэробикой повышают физические возможности и эмоциональное состояние занимающихся, а музыкальное сопровождение способствует более эффективной организации занятий, направленных на повышение как эмоционального, так и психологического воздействия на организм человека.*

*Ключевые слова: оздоровительная аэробика, здоровье, эмоциональный фактор, функциональные возможности, упражнения, тренировка, музыкальное сопровождение.*

При организации занятий лиц пожилого возраста оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением можно эффективно решать вопросы социальной значимости таких как: укрепление здоровья, повышение физического развития, эстетики движений и двигательной активности. В результате регулярных занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, увеличивается их эластичность и выносливость, а также подвижность в суставах. Для наиболее эффективного воздействия оздоровительной аэробикой на организм занимающихся, необходимо соблюдать следующие требования: следить за работой всех органов и систем, которые влияют на обменные процессы в организме; направленность занятий желательно организовывать на развитие силы, выносливости и эластичности мышц для сохранения большей подвижности и активности в повседневной деятельности; активизировать нейрогуморальные механизмы, которые способствуют сжиганию жира в подкожных жировых депо; создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой [1].

Важное значение при организации занятий оздоровительной аэробикой имеет музыкальное сопровождение танцевального характера. Умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением способствует эстетическому содержанию и выполнению движений более выразительно и интенсивно.

Занятия аэробикой с музыкальным сопровождением имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Такие занятия вызывают стремление выполнять движения энергичнее, а также способствуют повышению работоспособности, оздоровлению и активному отдыху.

При подборе музыки для занятия рекомендуется учитывать темп и ритм. Важно, чтобы музыка была эмоциональной и создавала хорошее психологическое настроение. Музыка для занятий оздоровительной аэробикой, как правило, подбирается в двухдольном размере.

При организации занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением для лиц пожилого возраста особое внимание необходимо уделять контролю за показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС): при аэробной разминке оптимальная ЧСС – 130–140 уд./мин.; при аэробном пике ЧСС повышается и поддерживается в пределах 140–160 уд./мин.; при аэробной заминке ЧСС в норме составляет 130–140 уд./мин.; при стретчинге ЧСС приходит в норму и должна составлять – 60–90 уд./мин.

При организации занятий оздоровительной аэробикой музыкальное сопровождение должно легко восприниматься, музыкальный ритм должен четко прослеживаться, а музыкальный темп должен быть одним и тем же в каждом музыкальном отрезке.

Правильный подбор музыки помогает успокоенности и расслабленности организму, избавлению от усталости. При подборе музыки рекомендуется внимательно прослушать музыкальный текст разной музыки, выбрать самый оптимальный вариант и под данную музыку начинать занятие [2].

Как правило, при организации занятий оздоровительной аэробикой используют три варианта тренировки с музыкальным сопровождением, дополняющих друг друга.

В первый вариант тренировки необходимо включать интенсивную ходьбу и бег трусцой. При интенсивной ходьбе шаг выполняется более широкий, чем в повседневной обычной ходьбе, движения руками и ногами осуществляются более активно, а под ритм этих движений без задержки выполняется дыхание. При интенсивной ходьбе увеличивается нагрузка на сердце, усиливается кровообращение и укрепляется дыхательная система. У лиц пожилого возраста при регулярных занятиях интенсивной ходьбой

происходит снижение сердечно-сосудистых заболеваний, заметно снижаются кардио-риски [3].

При беге трусцой следует придерживаться такого темпа, чтобы не появлялось затрудненное дыхание, в этом случае рекомендуется бежать медленно. Эффективность влияния бега трусцой на организм определяется по состоянию сердца, сосудов и опорно-двигательного аппарата. Во время пробежек происходит насыщение крови большим количеством кислорода, повышается ритм сердечных сокращений, что помогает в профилактике ишемии, сердечной недостаточности, артериальной гипертензии. Умеренные физические нагрузки приводят в тонус мышцы и связки, повышают выносливость, укрепляют кости, а за счет хорошего снабжения кислородом мозга, предотвращают нарушения работы вестибулярного аппарата. Также укрепляются кровеносные сосуды, поддерживающие работу ЦНС и головного мозга, что снижает риск развития инсультов. При постоянных физических нагрузках нормализуется выработка гормонов, медиаторов, ферментов, что положительно сказывается на работе поджелудочной железы, ЖКТ.

Во второй вариант тренировки рекомендуется включать упражнения на велотренажере и степ-тренажере. При занятиях на велотренажере тренируется выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается гибкость и координация движений, тренируется дыхательная система, постепенно укрепляется иммунная система и улучшается самочувствие.

На укрепление здоровья людей в преклонном возрасте положительно влияют дозированные физические нагрузки, которые улучшают продуктивность мыслительных процессов и концентрацию внимания, что эффективно воздействует на организм занимающихся. К примеру, занятия на степ-тренажерах благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы. За счет увеличения частоты сердечных сокращений происходит обогащение крови кислородом, повышается уровень гемоглобина, улучшается питание тканей. Значительное количество сгибаний и разгибаний в коленном суставе при работе на степ-тренажере способствует улучшению подвижности и эластичности [4].

В третьем варианте тренировки эффективными будут специальные упражнения танцевального характера, выполняемые под ритмическую музыку. В данном случае музыкальное сопровождение повышает эмоциональное состояние и сохраняет высокую работоспособность, обеспечивает желание выполнять различные упражнения без напряжения, содействует эстетическому воспитанию занимающихся. В занятия в обязательном порядке включаются вольные, танцевальные,

хореографические, общеразвивающие и некоторые акробатические упражнения, а также различные виды ходьбы, бега и подскоки. При организации занятия оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением особое внимание отводится разминке, которая состоит из комплекса специально подобранных упражнений, направленных на эффективную подготовку организма занимающегося к предстоящей работе. Как правило, разминка продолжается 10–15 минут.

В основной части занятия музыкальный ритм постепенно увеличивается, разучиваются основанные базовые шаги аэробики с последующим усложнением при помощи добавления сложных движений руками, поворотов вокруг оси и с продвижением. Эти упражнения способствуют развитию координационных способностей и постепенно вызывают увеличение частоты сердечных сокращений, что благотворно влияет на организм занимающихся. Особое внимание при организации занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением необходимо отдавать обучению базовым шагам.

При организации занятий оздоровительной аэробикой широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую, которые представляют собой простейшие виды прыжков и выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками. Движения рук при выполнении основных элементов упражнений могут быть маховыми и выполняться в основных и промежуточных плоскостях. Руки при поднимании вверх и отведении в стороны должны оставаться в поле периферического зрения. В зависимости от временных параметров, движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными. После интенсивной аэробной части занятия следует аэробная заминка, которая является переходом к умеренному режиму работы и восстановлению дыхания. Движения должны быть более спокойными и постепенно сменяться упражнениями, способствующими восстановлению дыхания и растягиванию мышц, независимо от музыкального ритма [5].

На занятиях с лицами пожилого возраста аэробикой с музыкальным сопровождением субъективным критерием оценки интенсивности занятий является самочувствие, которое определяется по внешним и внутренним признакам. Переутомление сопровождается такими симптомами, как резкое покраснение или побледнение кожи, сильное потоотделение, аритмичное и учащенное дыхание, нарушение координации движений [6].

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что регулярные занятия оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением принесут существенный положительный эффект в сохранении и укреплении

здоровья занимающимся разных возрастных групп в том случае, если содержание тренировок будет отвечать запросам и интересам занимающихся и иметь оздоровительную направленность.

С учетом выше перечисленных условий рекомендуется два варианта организации занятий. В одном случае оптимальная частота занятий должна составлять от 3 до 5 раз в неделю по 40–50 минут, во втором случае при ежедневных занятиях – 20–30 минут.

### Список литературы

1. Андреасян, К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике: автореф. дис. канд. пед. наук: 13 00 04 / К.Б. Андреасян; Рос. гос. академ. физ. культ. М.: 1996. 23 с.

2. Бажанова, Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся / Г.К. Бажанова // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности: Материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам за 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культ. – Минск, 2005. С. 12–14.

3. Бажанова, Г.К. Специфика кастинга для комплектации студентов в секцию спортивной аэробики / Г.К. Бажанова // Вестник Брест. гос. технич. ун-та. Гуманитар. науки. 2005. № 6(36). С. 101–103.

4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 75–77.

5. Орлова, Н.В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : метод. рекомендации / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова // Брест. гос. тех. ун-т. Брест, 2013. 15 с.

6. Филиппова, Ю.С. Оздоровительная аэробика / Ю.С. Филиппова. – Новосибирск, 1995. 40 с.