

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Халанский Ю.Н., доц., Готовкина А.В., студ.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассматривается влияние занятий аэробикой на функциональное состояние людей пожилого возраста. Приводится комплекс применяемых упражнений, дозировка, условия выполнения. Отмечается положительное влияние занятий на функциональное состояние занимающихся.

Ключевые слова: аэробика, упражнения, функциональное состояние, нагрузка.

По определению всемирной федерации здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

В пожилом возрасте очень важна двигательная активность, больше чем в каком-либо другом возрасте, так как в этот период увеличивается травматизм, ухудшается иммунная система, замедляются обменные процессы, суставы теряют свою подвижность. Учет этих процессов важен для человека в любом возрасте, не говоря уже о пожилом. В результате занятий физическими упражнениями, в частности аэробикой, при мышечной работе, по сравнению с состоянием покоя, обмен веществ в организме возрастает во много раз. Как утверждает известный американский кардиолог Поль Уайт, использование «ног и ума» значительно уменьшает количество случаев заболевания сердечными болезнями, поскольку человеческий организм развивается только в постоянном движении [2]. Чтобы в пожилом возрасте в большей степени избежать болезней, травм и т. д., нужно хотя бы 2–3 раза в неделю уделять физическим нагрузкам. В данном случае мы рассмотрим влияние занятий «Оздоровительной аэробикой» у людей в возрасте от 60 лет и старше. Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой [3].

Занятия проводились в тренажерном зале «Территориального центра социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска». В ходе работы с пожилыми людьми был составлен комплекс упражнений «Оздоровительной аэробикой» под музыку. Музыка – важный элемент при выполнении двигательных действий, так как она задает определённый темп, ритм движений занимающихся. Обычные занятия могут очень быстро утомлять человека в любом возрасте, ведь когда человек слышит музыку, ему всегда хочется двигаться (танцевать). В данном комплексе присутствуют, так же, и упражнения на координацию движения. В таблице 1 представлен разработанный нами комплекс упражнений.

Таблица 1 – Комплекс упражнений для занятий пожилых людей

№	Содержание	Дозировка
1	Ходьба на месте с произвольным дыханием. На первые 8 шагов – руки через стороны прямые вверх – глубокий вдох, на вторые 8 тоже в обратном порядке – выдох	4x16 шагов, средний темп
2	2 приставных шага в сторону с отведение рук в стороны	8x2 шага, средний темп
3	2 приставных шага в сторону с захлестыванием голени назад на последний шаг и отведением рук в стороны	8x2 шага, средний темп
4	Шаг вперед с поочередным подниманием бедра (шаг левой вперед – правой поднять бедро, тоже с левой)	10 повторений на каждую ногу, средний темп
5	Шаги вперед–назад с чередованием захлестывания и поднимания бедра на каждую ногу	10 на каждую ногу, средний темп
6	2 шага вперед – 2 назад с чередованием шагов вперед на пятках и на носках (V-step)	4x10 шагов, средний темп
7	Шаг одной ногой в сторону приседание вторая нога не отрывается от пола выпрямляется с добавлением комбинаций с руками (Step-ple)	5x15 движений, средний темп
8	Стойка ноги врозь – 3 пружинистых наклона вперед, четвертый прогнуться назад	4x4 движений, средний темп

В самом начале занятий мы измеряли ЧСС, взяли данные у 10 человек.

Таблица 2 – Показатели занимающихся до и после занятий аэробикой в начале исследований

№	ФИО	Возраст, лет	ЧСС до занятий, уд. в мин.	ЧСС после занятий, уд. в мин.
1	Андреева Светлана Викторовна	60	60	132
2	Сычева Татьяна Алексеевна	61	66	144
3	Титова Любовь Алексеевна	63	66	138
4	Кохан Анна Константиновна	61	78	156
5	Данченко Валентина Николаевна	60	78	156
6	Евдокимова Ольга Михайловна	60	72	144
7	Иванова Алла Андреевна	62	78	156
8	Иванов Валерий Владимирович	76	78	156
9	Корженевский Аркадий Иванович	63	78	162
10	Петрова Валентина Петровна	70	78	168

Исследование проводилось с октября по январь 2017 года, периодичность занятий – 3 раза в неделю по 60 минут. Занятие включало в себя: подготовительную часть 15 минут, выполнение комплекса разработанных упражнений 10–15 минут, развитие физических качеств – 30 минут. В первый месяц занятий происходил процесс вработывания организма в предстоящую работу, в течении которого первый день очередной недели посвящался восстановлению ранее достигнутого уровня.

В результате проведенных исследований было определено, что занятия аэробикой положительно влияют на функциональное состояние пожилых людей, о чем свидетельствуют данные представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели занимающихся до и после занятий аэробикой в конце исследований

№	ФИО	Возраст, лет	ЧСС до занятий, уд. в мин.	ЧСС после занятий, уд. в мин.
1	Андреева Светлана Викторовна	60	66	132
2	Сычева Татьяна Алексеевна	61	72	144
3	Титова Любовь Алексеевна	63	66	138
4	Кохан Анна Константиновна	61	78	156
5	Данченко Валентина Николаевна	60	78	156
6	Евдокимова Ольга Михайловна	60	72	144
7	Иванова Алла Андреевна	62	78	156
8	Валерий Владимирович	76	78	156
9	Корженевский Аркадий Иванович	63	78	162
10	Петрова Валентина Петровна	70	72	162

За период занятий наблюдалось снижение показателей ЧСС до и после занятий у большинства занимающихся. Средняя величина ЧСС составила: до занятий – 73 удара в минуту после занятий – 136 удара в минуту, среднее снижение за период занятий составило 6 ударов в минуту.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии разработанного нами комплекса упражнений по аэробике на функциональное состояние пожилых людей.

Список использованных источников

1. Эффективность занятий аэробикой в коррекции фигуры у женщин старше 45 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studwood.ru/1121108/turizm/vvedenie/>. – Дата доступа: 13.03.2018 г.
2. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/224821/ozdorovitel'naya-aerobika/>. – Дата доступа: 13.03.2018 г.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб, пособие для студ. вузов физ. культуры / Под ред. Е. Б. Мякиченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.