

## МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

**И.В. Маркина**, канд. социол. наук, доцент

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского  
(Россия, г. Саратов)

DOI:10.24412/2500-1000-2025-2-3-39-44

**Аннотация.** Целью настоящего исследования явилось изучение методов контроля физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой. В данной научной статье рассмотрено значение систематических аэробных упражнений, которые улучшают самочувствие и здоровье, эстетически воздействуют на организм, повышают мышечный тонус, улучшают подвижность суставов и работоспособность. Однако для достижения положительных эффектов без негативных последствий необходимо контролировать физическую нагрузку на занятиях оздоровительной аэробикой. Для оценки результативности и определения критериев переутомления был применен контент-анализ, что дает возможность сопоставить данные и более глубоко изучить проблему. В связи с этим были разработаны ключевые рекомендации для успешной практики оздоровительной аэробики.

**Ключевые слова:** методы контроля, аэробика, физические упражнения, здоровый образ жизни, двигательные навыки, оздоровительная аэробика.

На сегодняшний день, аэробика, благодаря своему разнообразию и доступности, подходит для людей всех возрастов. Разнообразные формы, музыкальное сопровождение и простота движений способствуют высокой популярности аэробики. Аэробные упражнения позволяют гибко регулировать нагрузку, изменяя темп, усложняя танцевальные комбинации и используя отягощения. Этот вид активности требует координации и физических усилий, включая элементы движений и комбинации с изменениями позиций тела. Аэробика развивает мышечную силу, выносливость и координацию, а правильное музыкальное сопровождение и упражнения способствуют равномерному распределению нагрузок и увеличивают работоспособность организма. Таким образом, ключевой особенностью аэробики является возможность точного дозирования нагрузки во время занятия [4].

Кардио, или аэробные упражнения, играют важную роль в поддержании здорового функционирования всего организма. Регулярные сердечно-сосудистые тренировки способны:

- улучшить работу сердца и снизить частоту сердечных сокращений в состоянии покоя;
- улучшить функцию легких;
- повысить кислородоснабжение тканей;

- усовершенствовать кровообращение;
- снизить высокий уровень кровяного давления (гипертонию);
- уменьшить воспалительные процессы в организме;
- повысить настроение и уровень энергии;
- снизить риск возникновения таких заболеваний, как диабет, сердечно-сосудистые болезни и инсульт;
- снижать уровень сахара, холестерина и триглицеридов в крови, а также способствовать потере веса.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье включает полное физическое, психологическое и социальное благополучие, а не лишь отсутствие болезней. Влияющие на здоровье факторы: образ жизни (до 70%), наследственность (15%), окружающая среда (8-10%) и здравоохранение (8-10%). Сохранение и укрепление здоровья, а также мотивация к занятиям физической культурой являются актуальными проблемами. Занятия аэробикой представляют собой один из эффективных способов решения этих задач, способствуя развитию двигательной подготовленности занимающихся и повышая их энергичность в течение дня [3].

Таким образом, целью исследования является рассмотрение при помощи контент-

анализа методов, позволяющих вырабатывать мотивацию к здоровому образу жизни занимающихся.

Оздоровительная аэробика является одним из самых популярных видов физической активности. Она активно развивается в фитнес-клубах и спортивных комплексах, большинство из которых имеют хорошую материально-техническую базу и необходимое оборудование. Широкий диапазон средств и методов аэробики позволяет организовывать занятия для различных групп людей.

Автор Голякова Н.Н. описывает оздоровительную аэробику как форму физической активности, которая включает ритмичные аэробные упражнения, растяжку и силовые тренировки, направленные на улучшение физической подготовки и функциональных систем организма. Занятия обычно проходят под музыку в группе под руководством профессионального инструктора, но возможны и без музыкального сопровождения [5].

В своем исследовании Бажанова Г.К. отмечает, что оздоровительная аэробика представляет собой направление физической культуры с регулируемой нагрузкой, которое сочетает в себе элементы движения, танца и музыки [6]. Основная особенность аэробики – аэробный компонент, способствующий функционированию сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. В условиях разнообразия программ важно учитывать тенденции физической активности молодежи, так как последние исследования показывают устойчивое снижение уровня физической активности в этой группе [11].

В то же время исследователь Швайликова Н.В. раскрывает основные причины, ограничивающие двигательную деятельность, которые включают: загрязнение окружающей среды, рост виртуальной активности, влияние вредных привычек, множество факторов современного мира сказываются на двигательных привычках людей [2].

Следовательно, указанные причины подчеркивают важность поиска эффективных методов повышения физической активности населения. Поэтому, множество медицинских исследований подтвердили, что аэробные тренировки способствуют улучшению психоэмоционального состояния. Регулярные занятия аэробной активностью увеличивают

уровень серотонина в организме. Серотонин – это химическое соединение, синтезируемое из триптофана, которое находится в головном мозге, тромбоцитах, пищеварительной системе и эпифизе. Он играет значительную роль в развитии таких состояний, как депрессия, биполярное расстройство и тревожные расстройства. Кроме того, серотонин участвует в регулировании следующих функций организма: аппетит, сон, память и обучение, температурный контроль, эмоциональное состояние, поведенческие реакции, сердечно-сосудистая функция, сокращение мышц, эндокринная регуляция, депрессивные состояния.

Регулярные занятия аэробикой способствуют развитию более здорового и сильного тела. Сердце становится более эффективным, перекачивая больше крови за один раз и обеспечивая лучшую циркуляцию, что снижает частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и улучшает общее самочувствие. Увеличивается объем легких и эффективность обмена газов, что позволяет получать больше кислорода, необходимого для аэробных упражнений. Артерии и капилляры становятся более эффективными, а мышцы увеличивают работоспособность и образуют больше кровеносных сосудов. Улучшается координация движений, а также повышается уровень эндорфинов в мозге. Физические нагрузки укрепляют мышцы, кости и другие ткани, что облегчает сжигание жира, даже при увеличении калорийности рациона.

В современных условиях физической культуры и оздоровительного спорта важно разработать эффективные методы контроля к тренировкам, включая:

- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости и координации);
- формирование теоретических знаний по аэробике;
- освоение основных элементов аэробики;
- улучшение функциональных возможностей и адаптационных способностей организма.

Каждое занятие должно преследовать цели оздоровления, обучения и воспитания. В аэробике ключевым инструментом обучения являются оперативные комментарии и объяснения тренера, которые существенно влияют на выполнение упражнений. Эти комментарии содержат информацию о технике,

направлении движений и помогают исправлять ошибки, обеспечивая принцип обратной связи. Объяснения должны быть ясными и доступными, учитывая средний уровень интеллекта занимающихся. Визуальное управление группой облегчает занятия и используется в сочетании с устными указаниями для демонстрации движений; при этом система комментариев должна быть четкой и убедительной. Музыка выполняет обучающую функцию, способствуя эффективному освоению двигательных навыков. Самоконтроль включает механическое повторение движений и мониторинг работы мышц, в то время как использование зеркала позволяет участникам сравнивать свои действия с действиями тренера и корректировать их [12, 10].

В аэробике несколько основных методов контроля, которые играют ключевую роль в обучении двигательным навыкам. Целостный метод сосредоточен на освоении простых и доступных движений, создавая базу для дальнейшего обучения, тогда как расчлененный метод позволяет углублять процесс, добавляя элементы координации и варьируя движения. Метод оценки восприятия нагрузки основан на проведение опросов и анкетирования участников для оценки их восприятия нагрузки и самочувствия во время и после занятий. Этот метод позволяет получить обратную связь об адекватности восприятия интенсивности тренировок. В тоже время метод показателя физической активности позволяет вести учет тренировок при помощи использования фитнес-трекеров и смарт-часов для мониторинга физической активности, таких как количество шагов и время занятий. Это содействует контролю за прогрессом и анализу тренировочного процесса.

Понимание и применение методов обучения в аэробике являются ключевыми аспекта-

ми для успеха, способствуя систематическому развитию навыков участников. Аэробные упражнения обеспечивают стабильное поступление кислорода, что повышает его потребление организмом и способствует положительным изменениям в легких, сердечно-сосудистой системе и кровообращении.

В современном обществе многие люди ведут сидячий образ жизни, что снижает физическую активность и негативно сказывается на здоровье и жизненных способностях. Медицинские исследования подтверждают, что физические упражнения улучшают психоэмоциональное состояние, кровообращение и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, подчеркивая важность двигательной активности для здоровья и функционирования организма [1]. Прежде чем начинать занятия аэробикой, необходимо тщательно оценить физическую подготовленность и общее состояние здоровья. Достижение наилучших результатов возможно при условии регулярных тренировок под наблюдением опытных тренеров. Оздоровительная аэробика комплексно воздействует на организм, развивая выносливость, силу, быстроту, ловкость и гибкость.

Эффективность аэробики определяется типом и организацией тренировок. Это направление массового спорта основывается на аэробной активности, которая благоприятно влияет на работу кардиореспираторной системы. Максимальное потребление кислорода является показателем тренированности этой системы. Положительный эффект достигается при оптимальных физических нагрузках, обеспечиваемых регулярными тренировками [7, 9]. Чтобы обеспечить такую нагрузку и максимально воспользоваться преимуществами аэробных занятий, в связи с этим предложены основные рекомендации (рис. 1).

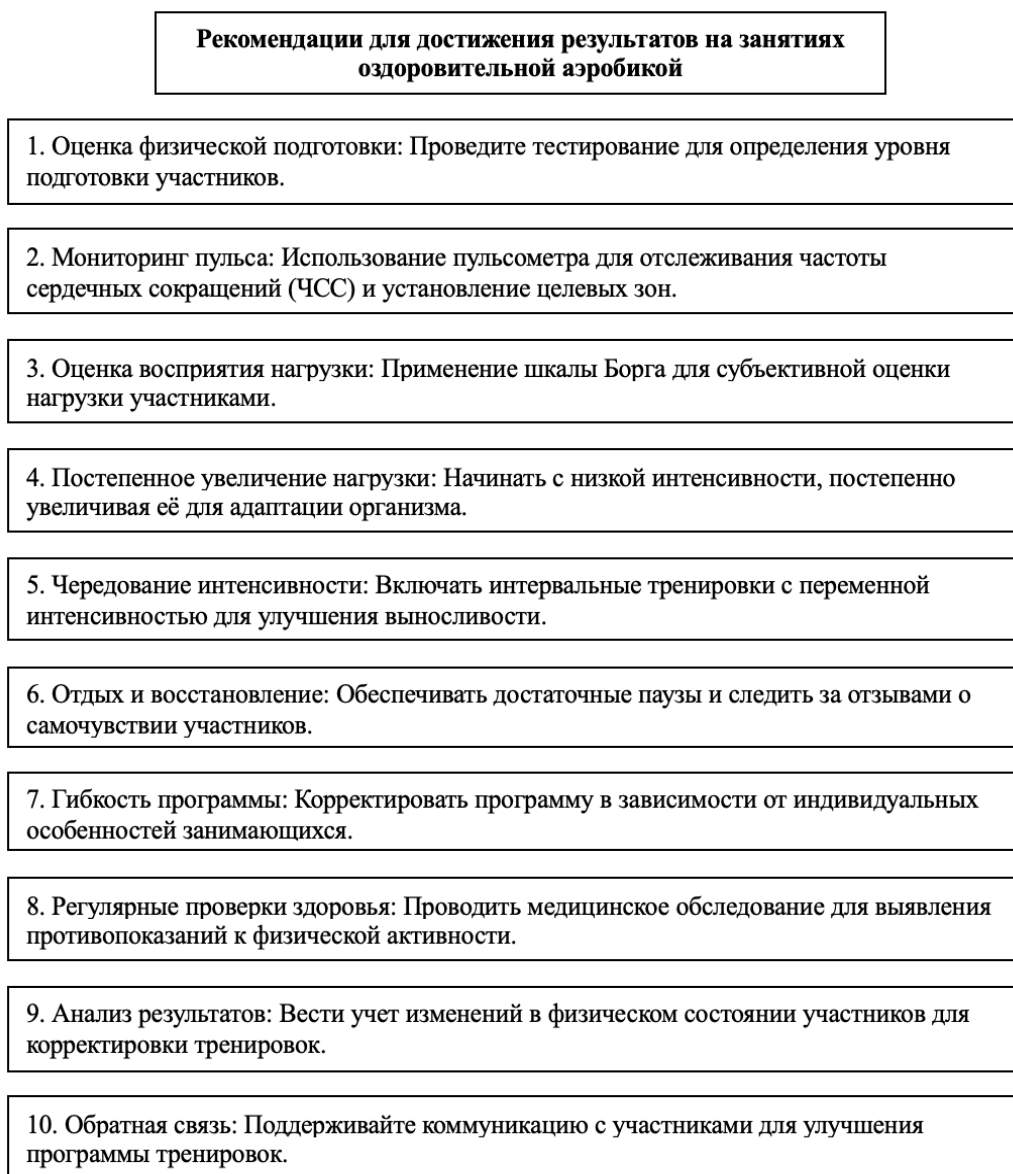


Рис. 1. Рекомендации для достижения результатов на занятиях оздоровительной аэробикой [1]

Как показано на рисунке, следуя этим рекомендациям, можно эффективно контролировать физическую нагрузку и способствовать улучшению здоровья занимающихся. Эффективный контроль нагрузки – это лишь один из аспектов общего процесса. В результате анализа методики обучения аэробике можно выделить несколько основных преимуществ:

- Улучшение самочувствия, повышение настроения и снижение избыточного веса.

- Движение под музыку стимулирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также способствует формированию фигуры.

- Занятия легко доступны и могут быть адаптированы с учетом интересов, возраста, физического состояния и уровня подготовки участников.

Таким образом, применение методов контроля физической нагрузки способствует созданию безопасной и эффективной тренировочной программы. Тестирование физической подготовки, мониторинг частоты сердечных сокращений позволяют индивидуализировать тренировки и предотвратить травмы. Постепенное увеличение нагрузки, чередование интенсивностей и обеспечение достаточного отдыха оптимизируют адаптацию организма. Регулярные медицинские проверки и обратная связь с участниками укрепляют качество программы и повышают её результативность, способствуя улучшению физического состояния занимающихся.

**Заключение.** Популярность аэробики обусловлена ее разносторонним воздействием на организм. Занятия оздоровительной аэробикой

кой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы и способствуют снижению веса, а также улучшают соотношение жировой и мышечной массы. Благодаря простоте общеразвивающих упражнений, аэробика способствует поддержанию здорового образа жизни и положительно влияет на физическое и психоэмоцио-

нальное состояние участников. В то же время важно учитывать уровень физической подготовки занимающихся и соблюдать правила организации занятий. Аэробные упражнения эффективно устраняют переутомление и способствуют формированию позитивного настроения.

#### **Библиографический список**

1. Яковлева А.М. Методика обучения аэробике или на пути к здоровому образу жизни // Потенциал образования для самореализации и развития талантов у молодежи: Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной Году педагога и наставника, Иркутск, 20 января 2023 года. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, 2023. – С. 274-277.
2. Швайликова Н.В., Малиновский А.С. Формирование потребности в необходимости регулярных аэробных физических нагрузок у студенток университета // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 186-188.
3. Григорьева И.А., Синельникова Т.В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения функционального состояния систем организма студентов с ослабленным здоровьем / И.А. Григорьева, Т.В. Синельникова // Современные проблемы образования в области физической культуры, безопасности жизнедеятельности и биологии: Материалы II Международной научной конференции, Екатеринбург, 14-15 марта 2022 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. – С. 289-294.
4. Титаренко А.А., Маметова О.Б., Еременко Е.Ю., Воробьев А.А. Применение средств аэробики для коррекции уровня физической подготовленности студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 2. – С. 49-55.
5. Кряклина А.А., Харитонов Н.Ю., Мальцева Л.В. Применение средств оздоровительной аэробики на занятиях физической культурой у студентов высших учебных заведений // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2021. – С. 119-124.
6. Голякова Н.Н., Алексеева Е.Н., Красильникова А.В. Оздоровительная аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлениям подготовки. – Пятигорск: ООО «Рекламно-информационное агентство на КМВ», 2020. – 144 с. ISBN 978-5-6045290-5-8.
7. Бажанова Г.К. Средства оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студентов специальных медицинских групп // Современные тенденции развития физической культуры и спорта: Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12-14 января 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 12-15.
8. Бручко Е.С., Тупахина Т.А., Лопаткин А.К., Лопаткина М.В. Влияние занятий аэробикой на гормональную систему студентов // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2023. – № 9 (75). – С. 16-20.
9. Григорьева И.А. Применение средств различных видов аэробики для студентов СМГ на занятиях по физической культуре / И.А. Григорьева, Т.В. Синельникова // Актуальные проблемы науки и образования: материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук, Екатеринбург, 12-13 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 174-179.

10. Филатова И.Г., Зубрицкая Т.Г. Факторы, влияющие на увеличение эффективности тренировок по фитнес-аэробике // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: Материалы научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2021 года. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2021. – С. 199-203.

11. Тристан В.Г., Буйкова О.М. Динамика показателей физической работоспособности и подготовленности студенток при занятиях различными видами оздоровительной аэробики // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 78.

12. Морозова И.Н., Мельникова А.В., Виноградова А.Н. Классическая аэробика. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\\_Mel'nikova%2C\\_Vinogradova\\_-\\_Klassicheskaya\\_aerobika.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf).

## METHODS OF PHYSICAL ACTIVITY CONTROL IN HEALTH-IMPROVING AEROBICS CLASSES

**I.V. Markina**, *Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor*  
**Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky**  
**(Russia, Saratov)**

**Abstract.** *The purpose of this study was to study methods of physical activity control in recreational aerobics classes. This scientific article examines the importance of systematic aerobic exercises that improve well-being and health, have an aesthetic effect on the body, increase muscle tone, improve joint mobility and performance. However, in order to achieve positive effects without negative consequences, it is necessary to control physical activity during recreational aerobics classes. Content analysis was used to evaluate performance and determine criteria for overwork, which makes it possible to compare data and study the problem more deeply. In this regard, key recommendations have been developed for the successful practice of recreational aerobics.*

**Keywords:** *aerobics, physical exercises, healthy lifestyle, motor skills, recreational aerobics.*