

# **Кардиотренажеры как инструмент здорового образа жизни**

## **Cardio equipment as a tool for a healthy lifestyle**

### **Коростылева И.С.**

Магистрант 2 курса обучения по направлению подготовки «Дизайн» ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана»  
e-mail: violetowl48@yandex.ru

### **Korostyleva I.S.**

2nd year undergraduate student in the field of training "Design" of the Moscow State Technical University named after N.E. Bauman  
e-mail: violetowl48@yandex.ru

### **Коростылева Н.Н.**

д-р социол. наук, профессор кафедры управления персоналом ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
e-mail: korostyleva-nn@ranepa.ru

### **Korostyleva N.N.**

Doctor of Sociological Sciences, Professor of the Department of Personnel Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration  
e-mail: korostyleva-nn@ranepa.ru

### **Аннотация**

Здоровый образ жизни представляет собой системный процесс поддержания здоровья, в котором важную роль играет профилактика неинфекционных заболеваний. Согласно статистике, в России самыми распространенными неинфекционными заболеваниями являются сердечно-сосудистые. На укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека работает такой инструмент физической активности, как кардиотренажеры. В статье представлены их виды, а также показана значимость их использования среди молодого поколения. В молодом возрасте особенно важно не забывать о профилактической физической активности. Для вовлечения молодежи в практику использования кардиотренажеров предлагается оснащение ими спортзалов, организация спортивных площадок, разработка индивидуальных программ занятий и т.д.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, кардиотренажеры, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, молодежь.

### **Abstract**

A healthy lifestyle is a systematic process of maintaining health, where the prevention of noncommunicable diseases plays an important role. According to statistics, in Russia the most common non-communicable diseases are cardiovascular. Such an instrument of physical activity as cardio equipment strengthens the cardiovascular and respiratory systems of a person. The article presents types of cardio equipment and shows the importance of their use for the younger generation. At a young age, it is especially important not to forget about preventive physical activity. To involve young people in the practice of using cardio equipment, it is proposed to equip gyms, organize sports grounds, develop individual training programs, etc.

**Keywords:** healthy lifestyle, cardio equipment, prevention of cardiovascular diseases, youth.

Здоровье является важным аспектом нашей жизни. Проблема его сохранения и поддержания всегда актуальна. Поэтому в социологии здорового образа жизни (ЗОЖ) уделяется много внимания. Такие ученые, как И.В. Бестужев-Лада, В.А. Ядов, Ю.П. Лисицин, Ю.И. Савенко, В.И. Толстых, Р.В. Рыбкина, О.И. Генисаретский и др. заложили и развили основные понятия этого направления.

Здоровый образ жизни понимается в двух аспектах: широком и узком. Широкое значение ЗОЖ заключается в государственной политике в области здравоохранения и социально ориентированных мероприятий по отношению к населению: формирование ценности здоровья, ответственности за него как граждан, социальных групп, так и страны в целом, реализации конкретных программ по сохранению и поддержанию здоровья, принятию инициатив по созданию благоприятной среды обитания и т.д. Так, в начале 2020 г. вышел Приказ Минздрава "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" (№8 от 15 января 2020 г.), в котором излагаются основные цели, задачи и принципы государства по отношению к формированию здорового образа жизни. В нем также дается нормативно-правовое определение здорового образа жизни как образа жизни человека, направленного на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующегося исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов [12].

Как видно из определения, основой единицей, на которую направлена Стратегия, является человек, который должен ответственно подходить к своему здоровью, при этом государство выступает субъектом формирования здоровья населения.

Узкое определение ЗОЖ подчеркивает роль самого человека в укреплении его здоровья. ЗОЖ в узком прочтении определяется как целенаправленное поведение человека, наличие у него мотивации и конкретных действий, которые выражаются в ежедневных практиках, ориентациях и установках по укреплению его здоровья.

ЗОЖ является комплексным подходом как к формированию здоровья, так и к реабилитации людей после перенесенных заболеваний. Правильный образ жизни оказывает положительное влияние на дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и, конечно, на сердечно-сосудистую систему человека. Как отмечают отечественные ученые Абасова С.С., Мурсалова А.Ш., Цындрин А.В., сердечно-сосудистая система – важнейшая система человека, с помощью которой кровь разносится по всему телу, поэтому при возникновении проблем в ее работе страдает весь организм, подавляется деятельность других систем [1].

Согласно данным Росстата, смертность в Российской Федерации по заболеваниям сердечно-сосудистой системы стоит на первом месте. В 2022 г. она составила 43,8%, или 831 557 в абсолютном значении от общего количества смертей. В эту категорию входят ишемия, цереброваскулярные заболевания и острые нарушения мозгового кровообращения [7].

Для того чтобы минимизировать смертность населения от сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо много внимания уделять причинам их возникновения и формированию у людей здоровых привычек и паттернов поведения. За последние десятилетия смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в развитых странах снизилась более чем в два раза. Значительный вклад – от 44 до 60% – в снижение смертности вносит профилактика и широкая пропаганда здорового образа жизни, а также снижение уровней факторов риска на уровне популяции. Профилактические меры эффективны: соблюдение принципов здорового образа жизни и снижение уровня основных факторов риска на уровне популяции могут предотвратить до 80% преждевременных смертей от сердечно-сосудистых заболеваний [4]. Поэтому перед медициной стоит задача профилактики кардиобольных нелекарственными средствами, в

числе которых физическая активность и тренировки занимают одно из ведущих мест. Доказано, что регулярная физическая активность снижает общую и сердечно-сосудистую смертность на 20-30% [4].

Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя. Физическая активность разделяется на аэробную (продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц) и анаэробную (силовые нагрузки). Аэробные нагрузки – наиболее эффективный и изученный вид физической активности для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [4]. Однако рекомендуется совмещать как аэробные, так и анаэробные тренировки. Российские национальные рекомендации по кардиоваскулярной профилактике определяют такие положительно влияющие на сердечно-сосудистую систему виды аэробных нагрузок, как ходьба, езда на велосипеде, работа по дому и на садовом участке, скандинавская ходьба, танцы, ходьба на лыжах, катание на коньках, гребля и плавание [4]. Эти виды физической активности могут выполняться как без помощи технических средств, так и с использованием тренажеров. Например, ходьбу по улице в случае неблагоприятных погодных, экологических или урбанистических условий может заменить ходьба на беговой дорожке.

В.Н. Кудрицкий, Н.И. Козлова, В.П. Артемьев отмечают важную роль кардиотренажеров в поддержании здорового образа жизни. Они правильно полагают, что кардиотренажеры, в первую очередь, рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Они предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира [10].

Самыми популярными кардиотренажерами являются беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры или орбитреки, степперы и гребные тренажеры [8]. Исходя из условий эксплуатации тренажеры можно разделить на профессиональные, клубные и домашние. Тренировки проводятся как в тренажерных залах, так и в домашних условиях. Отдельную стоит выделить уличные тренажеры, бесплатно доступные всем категориям населения.

По сравнению с другими видами физической активности, занятия на кардиотренажерах имеют ряд преимуществ. Устройства позволяют контролировать состояние пользователя и управлять параметрами тренировки, создавая дозированные нагрузки. Как правило, современные тренажеры имеют в своем составе бортовой компьютер, на котором отображается пройденная дистанция, скорость, пульс, расход калорий. Также тренажеры удобны тем, что тренироваться на них можно регулярно вне зависимости от погоды и времени года. Занятия на дому, как замечают Хайдарова Т.Ф., Айдушев М.А и Лысаченко О.В., позволяют экономить время и денежные средства, а также более психологически комфортны по сравнению с тренировками в зале [14]. Однако есть у них и такой серьезный недостаток, как отсутствие внешнего контроля, в результате чего упражнения могут выполняться неправильно и принести больше вреда, чем пользы.

Большим потенциалом в усовершенствовании тренировок на кардиотренажерах обладают носимые устройства – фитнес-браслеты, пояса, смарт-часы. Орлова Н.А. отмечает, что носимые технологии способны революционизировать здравоохранение благодаря огромному объему сбора данных и возможности связи с другими устройствами [11]. Использование современных технологий позволяет осуществлять занятия под дистанционным наблюдением врача или тренера.

Стоит особо отметить роль кардиотренажеров в формировании здорового образа жизни среди молодежи. П.О. Ермолаева и Е.П. Носкова, исследуя связь между социально-демографическими характеристиками индивида и его приверженностью здоровому образу жизни, выделили несколько типов поведения: созидательный, деятельный, разрушительный и скептический. Учащиеся и студенты в основном являются представителями созидательного (29% этого типа составляют лица 14-17 лет, 19% - 18-24

лет, созидательный тип характерен для 23% студентов) и разрушительного (48% студентов) типов: для обоих характерна положительная оценка своего здоровья, однако первый старается следовать принципам ЗОЖ, тогда как второй демонстрирует отсутствие внимания к своему здоровью и приверженность вредным привычкам. При этом с возрастом доля разрушительного типа растет [6]. Аналогичную тенденцию описывают М.Н. Антоненко и Р.О. Соловьева: среди молодых людей в возрасте 15-19 лет оценивают свое здоровье как «очень хорошее» 15,5%, в то время как в возрасте 20-24 такую оценку дают 13,7 % молодых людей [2]. Грабун В.С. и Куманец А.А. отмечают, что доля людей, регулярно занимающихся спортом, относительно высока до 20 лет, после чего она начинает снижаться [5]. Таким образом, период от 18 до 24 лет является переломным для здоровья человека. Именно в этом возрасте особенно важно не забывать о профилактической физической активности.

Помимо профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, занятия на кардиотренажерах помогают сжигать калории и контролировать вес, что особенно важно для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни из-за долгих часов учебы. Также физические упражнения высвобождают эндорфины, которые действуют как натуральные обезболивающие и улучшают настроение, помогая справиться со стрессом от учебы и экзаменов. Регулярные тренировки улучшают общее самочувствие и уровень энергии, что положительно сказывается на академической успеваемости, а групповые занятия на кардиотренажерах способствуют социализации и налаживанию новых контактов среди студентов.

Исследование Афтаховой Р.Р. показывает, что вопросы здоровья волнуют студентов (60,8% опрошенных считают здоровье одной из главных жизненных ценностей), однако большая часть из них не может назвать свой образ жизни здоровым (ЗОЖ придерживаются лишь 31,2% респондентов) [3]. Постоянная усталость, слабость, недосыпание, стресс, низкая активность, вредные привычки являются основными факторами низкого качества здоровья студентов [13]. Среди причин, препятствующих регулярным занятиям физической активностью – недостаток времени, финансовых возможностей, отсутствие удобных и доступных спортивных сооружений, отсутствие внутренней мотивации или поддержки со стороны окружения. Мотивирует же заниматься спортом молодых людей в первую очередь стремление улучшить телосложение, похудеть, и желание улучшить здоровье.

Для повышения заинтересованности студентов в занятиях на кардиотренажерах можно предложить следующие рекомендации:

- оснащение спортзалов кардиотренажерами, включение занятий на кардиотренажерах в учебный план по физической культуре;
- организация спортивных площадок на территории учебного заведения;
- проведение тренировок в удобное для студентов время, например, в перерывах между занятиями или вечером;
- проведение регулярных мастер-классов с тренерами, которые могут научить студентов правильным техникам и показать разнообразие тренировок на кардиотренажерах;
- разработка индивидуальных тренировочных планов, учитывающих личные цели и предпочтения студентов;
- организация чемпионатов и соревнований по кардиофитнесу, что стимулирует дружескую конкуренцию и укрепляет студенческое сообщество.
- проведение образовательных семинаров и мастер-классов о пользе кардиотренировок и здорового образа жизни.

Кардиотренажеры представляют собой отличный инструмент для улучшения общего состояния здоровья и физической формы. Они позволяют эффективно тренировать сердечно-сосудистую систему, укрепляя сердце и повышая выносливость организма. Кардиотренажеры подходят для людей с разным уровнем физической

подготовки. В том числе, тренировки на кардиотренажерах могут быть удобным и доступным инструментом поддержания физической активности студентов, для которых особенно важно сохранить здоровье в стрессовых условиях. В целом, кардиотренировки являются удобным и доступным способом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и поддержания здорового образа жизни.

### Литература

1. *Абасова С.С., Мурсалова А.Ш, Цындрина А.В.* Влияние физической культуры на здоровье человека// Проблемы современной науки и образования. – 2021– №4 С. 73-79.
2. *Антоненко М.Н., Соловьева Р.О.* Формирование здорового образа жизни у студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №1. С. 30-34.
3. *Афтахова Р.Р.* Результаты социологического исследования "Отношение молодежи к здоровому образу жизни" // Экономика и социум. – 2014. –№2-1 (11). – С. 371-374.
4. *Бойцов С.А., Погосова Н.В., Аниелес А.А. и др.* Кардиоваскулярная профилактика 2022. // Российские национальные рекомендации. Российский кардиологический журнал. – 2023. – № 28(5). – С.54-52.
5. *Грабун В.С., Куманец А.А.* К вопросу об эффективности занятий студентов в тренажерном зале // Физическая культура в подготовке к профессиональной деятельности : материалы междунар. студенческой конференции, посвященной 100-летию БГУ, Минск, 22 апреля 2021 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 52-54.
6. *Ермолаева П.О., Носкова Е.П.* Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования, 2015 . – №4. –С. 120-129.
7. *Здравоохранение в России. 2023: Стат.сб./Росстат.* – М.: Изд-во Росстат. – 2023. –179 с.
8. *Кефер Е.А.* Кардиотренажеры как один из способов скорректировать женский вес. – Ргу: сайт.-URL: <https://upload.pgu.ru/iblock/cc8/27.pdf> (дата обращения 14.05.2024)
9. *Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П., Кудрицкий Ю.В.* Оздоровительные физкультурноспортивные технологии в физическом воспитании студентов. Методические рекомендации.- Брест, 2010. - 38 с.
10. *Кудрицкий, В.Н.* Роль тренажеров в рекреационной и реабилитационной физической культуре студентов / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев, Н.И.Козлова //Материалы IV Международной научно-практической конференции «Здоровье для всех». – Пинск. «Издательство Полесский ГУ». – 2012. – С. 104-106
11. *Орлова Н.А.* Носимые технологии как драйвер развития рынка MEDTECH // Успехи в химии и химической технологии. – 2021. – №1 (236). – С. 50-52.
12. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" - Гарант: сайт. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения 14.05.2024)
13. *Сбитнева О. А.* Использование тренажеров в физкультурно-оздоровительной деятельности как способ коррекции телосложения, повышения уровня здоровья студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №9. – Р. 58-61.
14. *Хайдарова Т.Ф., Айдушев М.А., Лысаченко О.В.* Домашние тренировки или тренажёрный зал? // Science Time. – 2021. – №12 (96). – С.84-87.