

Автор: *О.Шкуренко, врач общей практики (заведующий) Холмечской участковой больницы*



### **Формы и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.**

Признаки старения появляются у разных людей в различные сроки. Это зависит в большей мере от условий труда и быта, образа и режима жизни, а также от индивидуальных особенностей организма. Старение начинается во многих органах и системах, но протекает неравномерно и выражается по-разному.

Прежде всего, понижается уровень процессов обмена веществ. Уже в среднем возрасте могут произойти изменения в артериях: уплотняются стенки сосудов, понижается их эластичность, постепенно уменьшается просвет. После 40-50 лет у многих людей начинает повышаться артериальное давление. Понемногу ухудшается сократительная способность сердечной мышцы, ухудшается приспособляемость сосудистого тонуса к изменениям кровообращения. Постепенно понижается подвижность грудной клетки и дыхательная функция.

Значительные изменения происходят в костно-суставном и мышечном аппарате. Кости становятся более тонкими и хрупкими. Отложение солей в суставах, понижение эластичности связок и мышц, замещение мышечных волокон соединительной и жировой тканью уменьшают подвижность и гибкость позвоночного столба и других сочленений вследствие чего нарушаются осанка, походка, движения становятся замедленными. С возрастом понижаются функции желез внутренней секреции. Наиболее поздно происходят возрастные изменения в центральной нервной системе. Понижается ее возбудимость и подвижность нервных процессов, способность быстро реагировать на изменяющиеся условия внешней среды. Изменяется психика, снижается память, внимание, координация движений, уменьшается способность к освоению новых двигательных актов.

Все эти изменения наступают главным образом после 60 лет и приводят к понижению работоспособности. Возникает необходимость снижения физических и умственных нагрузок и увеличения продолжительности отдыха.

В борьбе за здоровье и долголетие важную роль играет физическая культура. В пожилом возрасте возможны почти все виды физической культуры с внесением некоторых корректив, связанных с пониженной способностью выполнять силовые и продолжительные физические нагрузки. На первый план должна ставиться не спортивная, а гигиеническая направленность занятий.

К числу наиболее распространенных физических упражнений в среднем и пожилом возрасте относятся, прежде всего, гимнастические упражнения, направленные на поддержание гибкости скелета и подвижности в суставах. Очень важны упражнения для позвоночного столба, шеи, спины в виде сгибания и разгибания, приседания, поворотов туловища и шеи для профилактики отложения солей и развития остеохондроза, спондилеза, а также упражнения для укрепления брюшного пресса. Большое значение имеет дыхательная гимнастика с акцентом на усиление выдоха, ослабляющегося с возрастом. Следует избегать упражнений статического характера, а также упражнений, связанных с задержкой дыхания, натуживанием, и резких, быстрых движений. Пожилым людям более подходят упражнения в спокойном темпе, обеспечивающие ровное, полное дыхание. Занятия физической культурой должны проводиться под контролем врача при соблюдении всех гигиенических требований к режиму труда и отдыха, питанию, личной гигиене, местам занятий физическими упражнениями.

### **Утренняя гигиеническая гимнастика.**

Эта форма занятий является наиболее доступной для людей среднего и пожилого возраста. Она используется не только для облегчения перехода от сна к бодрствованию, но и как первый вид специальных физических упражнений, рекомендованных для оздоровительных целей.

Утренняя зарядка включает 6-9 упражнений для дыхательного аппарата, нижних и верхних конечностей и туловища. Каждое из них повторяют 5-6 раз с интервалами 5-15 секунд. В пожилом возрасте избегают упражнений, связанных с задержкой дыхания, статическими усилиями, отягощений гирями и гантелями. Рекомендуются упражнения

для мышц глаз: движения глаз вверх и вниз, в стороны, сжатие и разжимание век, вращение головы во фронтальной плоскости при фиксированном взгляде, которые важны для профилактики возрастных изменений в органах зрения. Эти упражнения выполняются в положении сидя.

## **Ходьба**

Для лиц пожилого возраста этот вид физической нагрузки, также, как и зарядка, широко доступен, полезен по своему влиянию на организм и его легко дозировать.

Рекомендуется начинать ходьбу в медленном темпе (80-100 шагов в 1 минуту), ровно дышать и через 2-3 км пути делать 5-10-минутный отдых. При хорошем самочувствии можно повторить прогулку и в дальнейшем постепенно увеличивать дистанцию. Следует выбирать для прогулок ровную местность, с чистым воздухом, зелеными насаждениями. Лучшее время – раннее утро или вечер.

## **Групповые занятия**

Эти занятия проводятся под непосредственным руководством методиста по физической культуре и под контролем врача. Для этого организуются группы здоровья. Тренировки должны быть направлены в первую очередь на профилактику и коррекцию нарушений, наиболее часто встречающихся в пожилом возрасте со стороны нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важно стимулировать ослабленную регуляцию дыхательных и вегетативных функций с целью поднятия работоспособности и улучшения функционального состояния внутренних органов. Необходимо строго дозировать упражнения, направленные на развитие силы, а также скорость выполнения упражнений, требующих проявления ловкости и координации движений. При выборе комплексов физических упражнений решающую роль играют медицинские показания, поскольку те или иные упражнения могут оказаться наиболее полезными при различных отклонениях в состоянии здоровья.

## **Бег**

Для лиц возрастных групп используют двигательные режимы:

## □ Двигательный режим

## Тренирующий

□ **55-60 лет (мужчины)**

□ **55-60(женщины)**

☐ Щадяще-тренирующий

☐ 60-74 лет

☐ 75-89 лет

☐ > 90 лет

☐ Щадящий