

Особенности физической активности в пожилом возрасте

Жизнь – драгоценный дар, которым в молодые и зрелые годы человек зачастую распоряжается легкомысленно. Пока есть силы и здоровье, он не ограничивает себя в активности, подвергая организма чрезмерным нагрузкам. Но человек постепенно стареет. Старение и старость – это не одно и то же. Начинается старение сравнительно рано и часто протекает незаметно. Уже с 25 -30 лет в организме начинаются изменения, лет с 50 они уже проявляются заметно.

Старение - это разрушительный процесс в организме, неизбежно развивающийся с возрастом в результате нарастающего повреждающего действие внешних факторов и ведущий к недостаточности физиологических функций организма. Вялость мышц – первый сигнал о начале старения. Чтобы поддержать их тонус, необходима регулярная физическая нагрузка.

Старость – это период жизни, являющийся следствием процесса старения. **Возрастные градации для старших возрастов:**

1. пожилой возраст – 60-74 года,
2. старческий - 75-89 лет,
3. долгожитель – 90 лет и старше.

В целом общество «стареет»: число лиц старших возрастов в нём увеличивается. Человек, как правило, не доживает до своего биологического возраста. Условия жизни современного общества, особенно заболевания, широко распространённые во второй половине жизни - атеросклероз, ИБС, артериальная гипертензия, сахарный диабет и т.д., приводят к преждевременному старению.

На шестом десятке лет отношения к собственным возможностям меняется. Дают о себе знать нажитые болезни и проблемы, свойственные именно этому возрасту. Многие рассуждают примерно так: поскольку возрастные недомогания неизбежны, необходимо умерить пыл и покориться обстоятельствам. Люди начинают меньше двигаться и принимать больше лекарств, полагая, что таким образом они сберегают энергию и помогают организму справиться с переходом на новый режим жизни. Однако подобная позиция является вредным заблуждением.

И в пожилом возрасте жизнь может быть полноценной, насыщенной яркими ощущениями и событиями, т.е. практически такой же активной, как и в предыдущие годы. Важно лишь хорошо представлять, какие физиологические изменения происходят в организме на данном отрезке

времени, и в соответствии с этим корректировать (а не менять радикально!) повседневный стиль поведения, диету и т.п.

В период «за 60» происходит не только перестройка некоторых функций в сторону их торможения и последующего угасания, но наблюдается и встречный процесс: организм активно сопротивляется негативным явлениям. Поэтому ограничения в этом возрасте должны быть не абсолютными, а разумными, направленными на продление бодрого и активного состояния вплоть до глубокой старости.

Первостепенное значение приобретает двигательная активность: в органах, мышцах и сосудах, получающих усиленную нагрузку, повышается обмен веществ, т.е. питание клеток, и они дольше остаются здоровыми.

Что касается специфических заболеваний пожилого возраста, то их перечень достаточно обширен, однако и эти недуги не так фатальны, как принято иногда думать. Некоторые из таких болезней можно с успехом предотвратить. Другие эффективно лечатся с помощью рационального питания, упорядоченного активного образа жизни, лечебных трав и физических упражнений. Большое значение имеет желание самого пациента преодолеть недуг.

Совет пожилым пациентам: перед началом регулярных занятий оздоровительной физкультурой желательно получить консультацию у врача лечебной физкультуры.

Наукой и повседневной практикой доказано, что даже умеренные физические нагрузки могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в уставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до величин, гарантирующих безопасное здоровье человека.

Для тех, кто никогда не занимался физкультурой, начинать нужно с небольшого количества упражнений и их повторений.

Принципы занятий физкультурой:

1. Постепенность повышения нагрузки – идти «от простого к сложному» и «от меньшего к большему».
2. Постоянные и регулярные физические нагрузки в течение недели.

3. Правильное выполнение движений.

Само по себе движение здоровья не даёт. Здоровье приносит только «правильное движение», т.е. правильный подбор комплекса физической нагрузки, в который входят силовые упражнения, растягивающие и аэробные.

Обязательно выполнение утренней зарядки. **Зарядка** – это разминка перед рабочим днём. Сначала выполняются простые упражнения для ног и спины, лёжа на кровати. Затем, встав с кровати, упражнения для рук и плечевого пояса. Желательно, по 15-20 повторений каждого движения. Зарядку нужно делать не только утром, но и вечером для снятия усталости.

Одно из первых на физическую активность реагирует сердечно - сосудистая система. Увеличивается приток крови (и кислорода) не только к скелетным мышцам, но и к сердцу.

Усиливается обмен веществ в тканях. **Положительное действие физкультуры на ЦНС:** повышается работоспособность, улучшается настроение, координация движений.

Физические упражнения нужно выполнять подходами в течение дня. Это предотвратит перегрузку сердечно-сосудистой системы, а тренирующий эффект даст суммарное количество повторений за день. После физической нагрузки выполняются упражнения на растяжку мышц.

Приветствуется ходьба по улице, являющаяся самой физиологичной тренировкой для сердца. Время для ходьбы можно найти всегда. Не пользуйтесь лифтом, ходите по лестнице пешком, ходите пешком на работу. Важно помнить, что ходьба должна быть быстрой, только тогда она будет иметь тренирующий эффект. Но людям с заболеваниями суставов ног длительная ходьба и приседания не рекомендуются. Им показаны специальные упражнения для ног сидя и лёжа.

От чего лучше воздержаться?

Пожилым людям стоит воздержаться от силовых тренировок. Они не только травмоопасны, но в таком возрасте и не нужны. Активность мышц у стареющих людей снижена, и их рост затруднен. Надо предостеречь от использования видеокурсов упражнений для пожилых людей, которые широко рекламируются. Невозможно создать универсальный комплекс для людей с разными заболеваниями и разной физической подготовкой. Они не могут быть одинаково безвредны и приносить пользу всем.

Самое важное

Нагрузка для пожилого человек подбирается индивидуально. Для занятий хорошо подойдут адаптированные курсы. Кроме того, людям преклонного возраста показаны ходьба и ежедневные прогулки. А вот от силовых тренировок и непроверенных курсов упражнений лучше воздержаться.