

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЖИЛОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Физическая культура важна во всех периодах жизни человека. Особенно имеет значение постоянная физическая активность - в детстве и юности, т. к. она способствует правильному развитию организма, во взрослом возрасте позволяет поддерживать здоровье организма и повысить работоспособность.

В пожилом возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения, являются физические упражнения, а также природные и гигиенические факторы.

К пожилому возрасту накапливается много хронических болезней, приобретенных в течение всей жизни. Поэтому важно стремиться к укреплению, оздоровлению всего организма. Главным фактором, сдерживающим наступление старости и улучшающим здоровье человека, являются оздоровительные мероприятия, включающие в себя и мышечную деятельность. Правильная организация оздоровительных занятий для пожилых людей вызывает замедление старения, укрепляет здоровье и силы, улучшает работоспособность, сохраняет бодрость.

По мнению большинства специалистов, главную роль в повышении качества жизни пожилых людей, в сохранении здоровья и физической работоспособности должна сыграть оздоровительная тренировка во всех формах ее проявления и дополнительные оздоровительные мероприятия: питание, режим, социальное взаимодействие, массаж, психотерапия.

1 Процесс старения – генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме. Старость – заключительная фаза в развитии человека. Различают естественное старение, преждевременное и замедленное старение.

2 В процессе инволюции (т. е. отрицательные сдвиги) в организме происходят функциональные перестройки, меняется внешний вид, снижается иммунитет, изменяются нервная и сердечно-сосудистая, дыхательные системы, двигательная система, снижаются репаративные функции соединительной ткани, ослабевают функции кроветворных органов, пищеварительных желез и т. д. Все изменения в период старения носят индивидуальный характер.

Также изменения происходят и в психологической сфере. В ходе старения, изменения и качественной перестройкой биологических структур меняется поведение, психические особенности, характер человека.

3 Здоровый образ жизни пожилых людей должен, состоять из трех основных принципов:

- *культура питания* – сбалансированное 3-4 разовое питание с приемом дополнительных нутрицевтиков (БАДы и витамины);

- *культура движения* – регулярные посильные физические нагрузки: силовые, аэробные, растяжка; доступные занятия в престарелом возрасте: гимнастика (в том числе дыхательная), разминка в течение дня, ходьба;

- *культура эмоций* – следить за эмоциями и стараться пребывать в хорошем настроении.

Дополнительные средства оздоровления – массаж и самомассаж, психотерапия, иммунокоррекция, закаливание – можно снизить степень воздействия биологического старения на мышечную деятельность.

4. Движение – важнейший фактор развития и поддержания здорового организма. Физической культурой могут заниматься люди всех возрастов, разного уровня физической подготовленности и разных индивидуальных особенностей, включающих в себя и отклонения в состоянии здоровья. И для каждого оптимальна только та нагрузка, которая соответствует его полу, возрасту, физическому состоянию.

Различают три уровня нормирования двигательной активности: физкультурно-гигиенический минимум, физкультурно-общеподготовительный минимум, физкультурно-спортивный оптимум

Важную роль в повышении качества жизни, в сохранении здоровья и физической работоспособности пожилых людей играет оздоровительная тренировка во всех формах ее проявления: плавание, аквааэробика и водные виды спорта; йога, пилатес; различные виды гимнастики: основная, лечебная, дыхательная; дозированная ходьба; бег умеренной интенсивности; прогулки на лыжах; езда на велосипеде; и другие аэробные упражнения циклического характера. Применяются также такие игры, как городки, бадминтон, теннис и др.

Настольные игры (лото, шашки, шахматы, домино и др.) способны поддерживать интеллектуальную активность и нормальное психологическое состояние лиц данного возраста; посильный труд на

открытом воздухе (садоводство, огородничество, полевые работы), организованный по правилам рационального дозирования нагрузок. Проведение досуга в активной форме (рыбалка, охота, сбор грибов и ягод, ближний туризм, экскурсии, индивидуальные или групповые формы физкультурных и спортивных тренировок).

Первостепенную роль в жизни людей пожилых играет рациональный гигиенический режим: правильно организованный труд и отдых, оптимальное питание, активный двигательный режим, воздержание от вредных привычек, а также доброжелательные отношения между людьми.

5. Нагрузка для пожилого человек подбирается индивидуально. Занятия физической культурой для пожилых людей имеют свои характерные особенности. Эти особенности связаны с возрастными изменениями, которые происходят в сердечно-сосудистой системе, дыхательных органах, мышечном и костном аппарате и иных органах, и системах организма. В связи со снижением работоспособности организма, физическая культура для лиц пожилого возраста носит, преимущественно, оздоровительный характер. Оздоровительный характер физической культуры для пожилых людей предполагает щадящие нагрузки, которые учитывают медленную скорость восстановления организма пожилых людей после нагрузок.

УДК 613.482:796

В. А. Тереня, ст. преп.; Д.Д. Григорьева, студ.
(БГПУ, г. Минск)

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Закаливание – это средство укрепления здоровья, оно должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

Закаливающие процедуры должны быть четко закреплены в режиме дня. И после этого организм вырабатывает защитную реакцию на применяемый раздражитель, закрепляется защитная реакция только при строгих повторных процедурах. При перерывах снижается устойчивость к температурным воздействиям. Организм перестает адаптироваться, теряется быстрая реакция. При проведении закаливания в течение 3 месяцев, а затем прекращение приводит к исчезновению закаленности через 4 недели. Эффективность от закаливания повысится, если комбинировать разные его виды.