

ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Кривсун С. Н., канд. пед. наук, доц;

Шмакова А. С.

Южный федеральный университет,

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Аннотация. *В данной статье представлены основы занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Занятия физическими упражнениями у людей пожилого возраста, направлены на повышение работоспособности, двигательной активности, укрепления всех форм и функций организма в процессе применения разных форм, методов и средств в рамках оздоровительной физической культуры.*

Ключевые слова: *пожилой возраст, занятия оздоровительной физической культурой, физические упражнения, заболевания, нагрузка.*

В современном мире все больше и больше повышается значимость занятий физическими упражнениями среди населения. Конечно, необходимо отметить, что в современных условиях происходит переоценка ценностей в сторону поддержания высокого уровня здоровья, особенно среди людей пожилого возраста.

Физическая активность не только доставляет удовольствие, но и оказывает заметное положительное влияние на здоровье, особенно в пожилом возрасте. Поскольку занятие физической культурой укрепляет мышцы и способствует повышению уровня координации, что очень важно именно для людей пожилого возраста, так как снижается риск падений и несчастных случаев: пожилые люди реже нуждаются в уходе и могут дольше и активнее наслаждаться старостью без постоянной помощи. Занятия физической культурой также укрепляет иммунную систему, поддерживают оптимальный уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы [1].

Пожилой возраст – это возраст, когда занятия физической культурой имеют отличимые цели и задачи от школьного и среднего возраста людей, которые направлены не на совершенствование и развитие, а скорее на поддержание общего уровня здоровья, работоспособности и активного долголетия.

По данным Всемирной организации здравоохранения пожилой возраст, как для мужчин, так и для женщин составляет от 60 до 74 лет. Данный возрастной период характеризуется появлением различных болезней, обострением хронических

заболеваний и снижением двигательной активности людей, что очень часто происходит на фоне ухода с работы в связи с выходом на пенсию.

Наиболее частыми заболеваниями, связанными со старением у людей пожилого возраста, являются сахарный диабет 2 типа, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, болезнь Альцгеймера, артрит, остеопороз тканей трубчатых костей, вследствие чего теряются важнейшие макро- и микроэлементы (солей и кальция). У пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни все болезни, обостряются, а также потеря координации движений, появляется страх падения, следовательно, возникают проблемы с длительной ходьбой [3].

Занятия физическими упражнениями у людей пожилого возраста, направлены на повышение работоспособности, двигательной активности, укрепления всех форм и функций организма и создание наиболее благоприятных предпосылок для поддержания работы данных систем.

Предупреждение наступления возрастных изменений решается в процессе систематических занятий оздоровительной физической культурой. Следовательно, основная задача, которая решается в процессе занятий оздоровительной физической культурой направлена на сохранность основных функций человека и продления активной жизнедеятельности людей пожилого возраста. Общие задачи также разделяются на более частные, зависящие от предпочтений контингента занимающихся людей.

К частным задачам относятся:

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы,
- укрепление мышечного аппарата,
- повышение общей работоспособности организма,
- поддержания высокого уровня координации движений и работы многих других функций организма человека.

В процессе построения занятий оздоровительной физической культурой необходимо учитывать, что для людей пожилого возраста характерно быстрое утомление, потому как функции всех органов и систем ослабевают и не могут в полной мере быстро восстанавливать свои силы.

Из всего многообразия разных видов спорта наиболее приемлемы для людей пожилого возраста циклические виды спорта и оздоровительная гимнастика, выполняемые с определённой строго дозированной нагрузкой, которая не будет ухудшать общее состояние организма пожилого человека с постоянным самоконтролем и диагностикой собственного состояния (контроль ЧСС, давления, потоотделения) и конечно же отсутствием противопоказаний к занятием тем или иным видом физических упражнений.

Следовательно, в процессе оздоровительной физической культуры с людьми пожилого возраста наиболее часто применяют такие упражнения, как оздоровительное плавание, ходьба, лыжная ходьба, большой популярностью пользуется

скандинавская (северная) ходьба, разные гимнастические упражнения, направленные на поддержания общего баланса организма.

Упражнения оздоровительной гимнастики направлены на повышение сопротивляемости организма заболеваниям связанных со старением, увеличением двигательной активности людей, повышением уровня координации, так как данное физическое качество в большей мере способствует сохранению активного долголетия людей пожилого возраста. Не менее полезные также гимнастические упражнения, которые позволяют проработать все суставы, чтобы избежать или предупредить развивающиеся ограничения подвижности.

При проведении занятий с людьми пожилого возраста, необходимо учитывать желания занимающихся, руководствоваться перечнем заболеваний, которые имеются у занимающихся, общим самочувствием людей и с учетом этих параметров дозировать интенсивность и объём нагрузки, характер упражнений, методы и формы занятий [2].

Занятия оздоровительной физической культурой могут проводиться в нескольких формах: групповые, индивидуальные и самостоятельные. Формы занятий, которыми занимаются пожилые люди будет зависеть от их собственных предпочтений и имеющихся заболеваний. Результативность занятий физическими упражнениями в основном зависит от правильно подобранных методов, применяемых на занятии, правильно составленного комплекса упражнений и дозирования нагрузки.

Наиболее эффективными упражнениями оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста считаются [4]:

- длительная ходьба;
- скандинавская (северная) ходьба;
- равномерный бег (только если отсутствуют противопоказания и уровень подготовки позволяет заниматься данным видом физических упражнений);
- плавание до 300 метров (в зависимости от имеющихся противопоказаний);
- гимнастические упражнения разной направленности;
- приседания, приседания с отягощением (сила мышц ног);
- метание в цель, например дартс (меткость);
- наклоны вперёд из положения стоя (подвижность суставов);
- дыхательная гимнастика;
- корригирующие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Для определения эффективности проведенных занятий необходимо провести диагностику всех показателей состояния организма и уровня физической подготовленности людей, занимающихся физическими упражнениями и повторную диагностику провести после окончания курса занятий оздоровительной физической культурой.

При планировании нагрузки необходимо чтобы длительность занятий первоначально была не более 45 минут с последующим возрастанием занятий до 75 минут (при достаточно длительном времени занятий и относительно высоким уровнем подготовки).

Изучая особенности работы в рамках оздоровительной физической культуры с людьми пожилого возраста, при планировании занятий необходимо использовать следующие методы:

- анализ научно-методической литературы (для понимания особенностей контингента занимающихся);
- метод опроса (определение предпочтений, желаний, ожиданий занимающихся, определение болезней и общего состояния людей);
- метод эксперимента (направлен на определения результативности и эффективности проведенных занятий).

В заключение, можно отметить, что дешевле заниматься профилактикой заболеваемости, чем лечением, что лучше поддерживать высокий уровень физической активности у людей пожилого возраста, в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Следовательно, систематические занятия оздоровительной физической культурой будут способствовать решению проблемы наиболее частых заболеваний, связанными со старением людей пожилого возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дворецкий, Л.И. Качество жизни пожилого человека / Л.И. Дворецкий // Руководство по геронтологии и гериатрии: В IV т. / Под ред. акад. РАМН, проф. В.Н. Ярыгина, проф. А.С. Мелентьева. – Т.П. Введение в клиническую гериатрию. Часть I. Глава 11. – М., 2005. – С. 154–160.
2. Пасечник Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья / Л.В. Пасечник // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 68–70.
3. Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – С. 126–146.
4. Хазова С.А., Манакова Я.А., Ногинов М.П. Индивидуально-дифференцированное содержание занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2021. – № 1. – С. 89–96.