

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

В развитии духовных и физических сил человека, в укреплении его здоровья исключительно важную роль играет физкультура. В пожилом возрасте физическое движение является фактором, противодействующим преждевременному увяданию организма.

Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце даже в покое начинает экономно работать, ритм сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Благоприятно влияет физкультура и спорт на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у людей пожилого возраста.

Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека.

Из физических нагрузок для пожилых лучше ходьба, а не бег. Ежедневно или через день, что более физиологично. Следует помнить, что оптимальность физических нагрузок должна соответствовать объективным показателям здоровья и физической подготовленности, а не основываться на самочувствии пожилого человека. Пренебрежение тщательным обследованием перед занятиями физкультурой может привести к трагическому исходу.

После тщательного осмотра обследуемого относят к одной из четырех групп для занятия физкультурой:

- 1 – лица с хорошей физической подготовкой без патологических отклонений;
- 2 – пожилые люди с незначительными отклонениями при хорошей компенсации;

3 – пациенты с отклонениями в состоянии здоровья, которые, однако, не препятствуют выполнению трудовой деятельности, а также со слабой физической подготовкой;

4 – люди с различными заболеваниями, которым можно заниматься только лечебной физкультурой под наблюдением врача или инструктора лечебной физкультуры.

Физкультура и спорт – это средство воспитания самоорганизованности и сильного характера.

Важно формирование и сохранение хорошей осанки, определяемой взаимно правильным расположением головы, туловища, ног. Хорошая осанка – это не только приятный внешний вид человека, но и одной из условий здоровья. У людей с нормальной осанкой внутренние органы занимают правильное положение, сердце и легкие работают в нормальных условиях, живот всегда подтянут, а это имеет большое значение для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта.

С учетом особенностей пожилого организма, из занятий следует исключить упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы, быстрой перемены положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах, потерю равновесия, падение, травмы. Таким образом, лучшим из физических упражнений является ходьба.

Темп ходьбы может быть следующим:

-медленный – 70 шагов в минуту;

-средний – 90 шагов в минуту (3-4 км/час);

-высокий – 90-100 (для здоровых);

-для хорошо тренированных – 110-130 шагов в минуту (частота пульса 50-60; 80-84 в одну минуту).

Дистанцию ходьбы увеличивать постепенно. На работу и с работы ходить пешком. Занятия с частым пульсом не эффективны (из-за быстроты наступает утомление). Пульс не должен превышать 50 (регистрируется до ходьбы).

Занятия должны быть регулярными, систематическими. При этом необходимо соблюдать последовательность, если кроме ходьбы в комплекс упражнений входят физические нагрузки на руки, ноги, туловище. Заключением таких упражнений должны быть упражнения на расслабление мышц и успокаивающие дыхательные упражнения. Наибольший подъем нагрузки должен быть в середине занятий. Необходимо подобрать нужный темп и следить за дыханием. Хорошо, если есть возможность, а главное – желание заниматься утренней гимнастикой в хорошо проветриваемом помещении. Выполнение не очень утомительных упражнений улучшает общее самочувствие. Люди слабые и выздоравливающие могут также выполнять более легкие гимнастические упражнения, только по совету врача.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются танцевальные занятия.

Согласно вышеизложенному, совершенно точно можно сказать, что рациональный двигательный режим является неистощимым родником активности, здоровья и долголетия.

В заключение хочется привести очень полезные и разумные советы медиков XII—XIV веков о здоровом образе жизни:

*Если ты хочешь здоровье вернуть и болезней не ведать,
Тягость забот отгони и считай недостойным сердиться,
Скромно обедай, о винах забудь,
Не сочти бесполезным бодрствовать после еды,
Полуденного сна избегая.
Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков,
Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо.
Долго мочу не держи, не насилуй потугами стула.
Будешь за этим следить – проживешь ты долго на свете.
Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими трое:
1)веселый характер,
2)покой,
3)умеренность в еде.*