

**ВСЕ ПРО СПОРТ**

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ”РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ“



ВСЕ ПРО СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



МИНСК 2021

## Физическая культура и спорт для пожилых людей – верный способ долгое время поддерживать организм в тонусе

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окру- жающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиоло- гических и психических процессов, что снижает вероят- ность различных заболеваний и увеличивает продолжи- тельность жизни человека.

Каждый человек рано или поздно начинает размыш- лять о старости. Для кого-то мысли о преклонных годах омрачены страхами, другие готовы встретить пенсионный возраст во всеоружии. Однако нет никого, кто не мечтал бы замедлить процессы старения и как можно дольше оставаться активным умственно и физически.

Наука, изучающая аспекты старения и способы прод- ления молодости, называется ”геронтология”. История ге- ронтологии уходит своими корнями в античные времена, когда Гиппократ и Гален систематизировали развиваю- щиеся с возрастом болезни. В советское время большой вклад в развитие науки сделал биолог Илья Ильич Меч- ников, он же впервые использовал термин ”геронтология“ и описал основные факторы старения.

Старение – это разрушительный процесс, наступаю- щий в связи с замедлением физиологических процессов в организме под влиянием внешних и внутренних факто-

ров, а показателем состояния человека является его био- логический возраст.

Биологический возраст – это характеристика, отража- ющая степень физиологического развития с учётом ско- рости обменных процессов. Если биологический возраст превышает реальный, есть повод задуматься над измене- нием образа жизни, внесением правок в режим питания, сна и отдыха.

## Выделяют три формы старения:

* преждевременное – ускоренное под действием раз- рушающих факторов;
* естественное – соответствует возрастным нормам;
* замедленное – слабо выражены возрастные изме- нения.

Физическая культура и спорт – профилактическая мера для тех, кто мечтает о долголетии и преследует цель, как можно дольше сохранить физическую и умственную рабо- тоспособность, предотвращая её развитие, или облегчить течение некоторых болезней.

## Общие рекомендации

Для пожилых мужчин и женщин спортивные тренировки имеют первоочередное значение. Они помогают:

* укрепить мышечный каркас;
* улучшить координацию движений;
* увеличить подвижность опорно-двигательного ап- парата;
* стимулировать интеллектуальную работу головного мозга;
* повысить толерантность сердца и сосудов к физиче- ской работе;
* укрепить иммунитет;
* отрегулировать работу пищеварительного тракта;
* сделать дыхание более эффективным;
* стабилизировать вес;
* нормализовать сон;
* улучшить психоэмоциональное состояние;
* снизить риск развития некоторых болезней внутрен- них органов, нервной системы.



Чтобы достичь всех поставленных задач, тренироваться нужно систематически, соблюдая некоторые правила:

1. Наращивайте нагрузки постепенно. Начинайте

с самых простых заданий. Отводите на их выполнение

не больше 10 минут. Затем каждые 5 дней увеличивайте продолжительность занятий и количество упражнений.

1. Контролируйте свое состояние во время физи- ческих нагрузок. Измеряйте артериальное давление, подсчитывайте частоту дыхания и пульса до и после занятий. Нормы прироста показателей и скорость их возвращения к исходным значениям для лиц стар- шего возраста определяются врачом индивидуаль- но в зависимости от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Подбирайте занятия по силам, не гонитесь за рекор- дами. Учитывайте, что при болезнях сердца, позвоночника, суставов многие виды нагрузок противопоказаны.
3. Немаловажна также эмоциональная составляю- щая. Выбирайте приятные для себя занятия, от которых вы будете получать удовольствие.
4. Грамотно распределяйте нагрузки в течение дня. Утром выполняйте простую разминочную гимнастику. На самую напряженную работу отведите дневное время.

А вечером можно ограничиться прогулкой на свежем воздухе.

1. Каждую тренировку предваряйте дыхательной гимна- стикой и короткой разминкой, чтобы разогреть все группы мышц.
2. Первые занятия лучше проходить под руководством инструктора.
3. Нередко люди в пожилом возрасте стесняются зани- маться спортом в зале. В таких случаях лучше посещать групповые тренировки для людей близкой возрастной ка- тегории либо записаться на индивидуальные занятия.

## Важно!

Перед началом любых тренировок в первую очередь посоветуйтесь с доктором. В зависимости от выявленных

проблем со здоровьем он посоветует подходящие виды физических нагрузок, а также определит оптимальную частоту и длительность занятий.

# ПЛАВАНИЕ



Плавание и занятия аквааэробикой – это один из не- многих способов оздоровления, при котором задейство- ваны все группы мышц, что является существенным пре- имуществом перед другими видами спорта. В зрелом возрасте мышцы становятся дряблыми, а у большинства людей возникают проблемы с суставами. Многим людям с такими заболеваниями нельзя заниматься некоторыми фи- зическими упреждениями.

Регулярное посещение бассейна поможет остановить как физическое, так и психологическое старение орга- низма, станет отличной профилактикой деменции за счет улучшения кровоснабжения тканей мозга, поможет вернуть активность, восстановиться после перенесенных заболе- ваний и травм.

Занятия плаваньем и аквааэробикой также хорошо тренируют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, укрепляет иммунитет.

## Особенности!

Основной особенно- стью плавания и занятия аквааэробикой явля- ется выполнение зани- мающимися комплекса мероприятий, позволя- ющего во время занятия держать тело в опреде- ленном плавательном положении и совершать

регулярные (повторяющие) плавательные движения.

Занятия в бассейне лучше всего подходят пациентам с патологией опорно-двигательного аппарата и престаре- лым людям с остеопорозом. В воде уменьшается вес тела, поэтому нагрузка на суставы и позвоночник снижается.

Даже сложные движения при этом даются легче, а риск повредить суставной хрящ близится к нулю.

# ЙОГА



Йога – это очень древняя практика для поиска целост- ности в занятиях и в жизни. Состоит из асанов (упражне- ний), дыхательных техник и медитаций (пассивных и актив- ных), поэтому развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции.

Йога подразумевает не только физические трениров- ки, но и духовное совершенствование. Это целое учение, которое помогает людям выйти из депрессии, обрести смысл жизни, меняет их отношение к окружающему миру на более позитивное.

## Особенности!

Йога включает преи- мущественно статиче- ские нагрузки, поэтому оптимально подходит лицам с заболеваниями сердца, которым проти- вопоказаны кардиотре- нировки. Асаны в йоге многообразны, некото-

рые слишком сложны даже для молодых здоровых людей. По этой причине для пожилых людей рекомендованы тре- нировки с инструктором.

Для пожилых людей асаны должны быть подобраны с учетом возраста и состояния их здоровья. Упражнения не должны вызывать болезненных ощущений, травм и голово- кружений.

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Лечебная физическая культура – это эффективный и до- ступный метод восстановления и укрепления здоровья, неотъемлемый элемент реабилитационных мероприятий для людей, переживших травмы, различные соматические и психические заболевания.

Лечебная физическая культура очень многообразна, регулярные занятия лечебной гимнастикой позволяют долгое время поддерживать организм в здоровом состоя- нии, замедлить прогрессирование возрастных патологий. Она помогает восстановить парализованные конечности после инсультов и травм, предотвратить рецидивы и воз- никновение инфарктов и инсультов, позволяет нормализо- вать кровообращение и имеет профилактический эффект заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## Особенности!

Занятия проводятся в специально оборудо- ванных помещениях под контролем врача лечеб- ной физической культу- ры. Они подбирают кон- кретные тренировочные комплексы в зависимо- сти от того, какие про-

блемы со здоровьем беспокоят пациента больше всего. Лечебная физическая культура показана даже людям,

вынужденным соблюдать постельный или полупостельный режим, но в таких случаях требуется помощь родственни- ков.

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Скандинавская ходьба – это наиболее подходящий вид физических упражнений для пожилых людей, а также людей, ослабленных болезнью, подразумевающий пере- мещение человека по ровной или пересеченной местно- сти со специальными палками, за счет которых плечевой пояс активно участвует в движениях.

Скандинавская ходьба укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствует тренировке всех систем организ- ма, улучшает иммунитет, помогает сжечь калории и улуч- шить общий тонус организма, поскольку проводится на свежем воздухе.

## Особенности!

Скандинавская ходьба требует специального обучения. Просто взять

в руки палки и отпра- виться заниматься мало. Сначала позанимайтесь с инструктором, чтобы он помог освоить пра-

вильную технику скандинавской ходьбы.

Даже если у вас нет заболеваний, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, только тогда польза от скандинавской ходьбы будет мак- симальной, а вред сведётся к нулю.

# ШАХМАТЫ



Шахматы – это очень полезный вид спорта для пожилых людей, он помогает сохранять ясность мышления. Во время игры в шахматы задействованы оба полушария головного мозга, активно функционирует кора больших полушарий, обеспечивающая анализ, синтез, запоминание информа- ции.

Шахматы весьма полезны для активного долголетия, по- скольку они являются отличной «физкультурой для мозга». Считается, что регулярные занятия шахматами замедляют старение мозга и препятствуют развитию болезни Альц- геймера.

## Особенности!

Шахматы не имеют противопоказаний и подходят даже людям, достигшим преклонного возраста. Тем не менее учитывайте, что шахматы не заменяют физические

тренировки, а дополняют их, усиливают эффект друг друга.

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Настольный теннис – это малотравматичная динамич- ная игра оказывающая благоприятное воздействие на здоровье человека в любом возрасте, она полезна для детей, взрослых и пожилых людей. Это не только междуна- родный вид спорта и интересная игра, но и развлечение, эффективная тренировка всего организма.

Настольный теннис полезен как для физического, так и психического здоровья, он укрепляет опорно-двигатель- ный аппарат, способствует тренировке всех систем орга- низма, улучшает зрение.

Согласно исследованию швейцарского Центра изуче- ния проблем офтальмологии настольный теннис оказыва- ет положительное воздействие на мышцы глазного яблока. Это связано с постоянной тренировкой данных мышц, по- скольку игроку все время приходится менять фокусировку зрения за теннисным столом.

## Особенности!

Однако настольный теннис кажется легким только на первый взгляд. Он требует слаженной работы многих групп мышц, поэтому на первых порах важно не слишком увлечь- ся игрой и не переусерд- ствовать.

# БЕГ



Бег в медленном темпе (трусцой) – это отличная карди- отренировка. Основной эффект подобный бег оказывает на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опор- но-двигательный аппарат. Во время пробежек происхо- дит насыщение крови большим количеством кислорода, повышается ритм сердечных сокращений. Это помогает

в профилактике ишемии, сердечной недостаточности, ар- териальной гипертензии.

Умеренные физические нагрузки во время бега приводят в тонус мышцы и связки, повышают выносливость, укре- пляют кости и за счет хорошего снабжения кислородом мозга предотвращают нарушение работы вестибулярно- го аппарата, а значит, уменьшается риск падений, травм, переломов.

## Особенности!

Бег трусцой в пожилом возрасте может при- нести как много пользы для организма, так и значительно ухудшить его состояние. Пожило- му человеку обязатель- но необходим осмотр и консультация лечащего

врача. После оценки общего состояния, исключения про- тивопоказаний можно начинать занятия.

Удобно то, что никакого специального оборудования для пробежек не требуется. Нужно только подобрать каче- ственную спортивную обувь, которая хорошо фиксируется и амортизирует каждый шаг. В жаркое время года обяза- тельно ношение головного убора.

Перед началом тренировки делать разминку, по оконча- нии бега – заминку. Слишком резкий старт занятий, долгие дистанции, бег на пределе возможностей однозначно не принесут пользы. Бег трусцой может обернуться для по- жилого человека головокружениями, появлением или уси- лением интенсивности болей в суставах, спине, сердце и резкими скачками давления.

# ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ



Езда на велосипеде – это также отличная кардиотрени- ровка. Велосипед относится к циклическим видам физиче- ской нагрузки, которые укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, повышают выносливость, стимули- руют работу вестибулярного аппарата, органов зрения и слуха, тренируют мышцы ног, сохраняя подвижность су- ставов длительное время.

Езда на велосипеде помогает предупредить множе- ство серьёзных болезней, таких, как проблемы с сердцем, мозгом, диабет, рак. Вдобавок, катание по красивым местам, единение с природой – это своего рода меди- тация. Стрессовая работа, тяжелые эмоциональные пе- реживания, неустойчивый эмоциональный фон просто обязаны сочетаться с велопрогулками!

Велосипед можно использовать просто для прогулочных поездок или для полезного времяпрепровождения, доби- раясь с его помощью до магазина, дачи, почтамта, рынка и т.п.

## Особенности!

Противопоказания к езде на велосипеде связаны с общими проблема-

ми здоровья, которые мешают безопасно управлять им. Осто- рожность нужно со- блюдать людям с на- рушением памяти

и внимания, им не следует выезжать на велосипеде на проез-

жую часть и отдаляться далеко от дома.

Вред может быть и от неправильной экипировки, непра- вильно подобранного уровня нагрузки, питания и процес- са восстановления.

# ПЕТАНК



Петанк – это игра, появившаяся во Франции и ставшая популярной по всему миру не только у пожилых людей, но и молодежи, включая людей с ограниченными физически- ми возможностями. Правила очень простые и понятные.

Любой человек, знающий цену активному образу жизни, ответит, что петанк приносит отличное самочувствие, пре- красное настроение и крепкий иммунитет на долгие годы.

## Особенности!

Участие в игре не требует специальной подготовки, примене- ния сложного обору- дования, нужен лишь набор шаров и ровный, чистый земельный

участок, что оставляет огромный простор для общения, неторопливых бесед, прогулок по игровому полю.

**СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА**

Начинать любые тренировки в пожилом возрасте непро- сто, особенно если раньше вы со спортом «не дружили».

Есть несколько хитростей, которые помогут адаптировать- ся к занятиям и сделать их неотъемлемой частью жизни.

Найдите единомышленников. Это могут быть ваши ро- весники, соседи или знакомые из группы ЛФК. Если таковых не находится, то попробуйте приобщить к занятиям внуков: запишитесь вместе с ними в бассейн, играйте в теннис и шахматы, ходите на лыжах зимой.

Не позволяйте себе лениться: составьте план трениро- вок и следуйте ему неукоснительно.

Приобретите абонемент в бассейн или спортзал, купите палки для скандинавской ходьбы, велосипед или лыжное снаряжение. Если вам станет жалко потраченных денег, то в дальнейшем вы будете стараться, чтобы они не пропали впустую.

Разнообразьте тренировки, чередуйте разные виды на- грузок, не зацикливайтесь на чем-то одном.

Выбирайте занятия, соответствующие сезону. Напри- мер, не пытайтесь бегать трусцой зимой по обледенелой дорожке. Вы можете упасть на льду и получить серьезную травму. А вот игра в настольный теннис в закрытом поме- щении подойдет для любого времени года.

Иногда в качестве тренировки могут выступать прогулки с собакой, игры с внуками на детской площадке или даже обычный поход в магазин. Работа в огороде тоже может пойти на пользу, но только при правильной организации.

Важно поменьше работать в наклон, не поднимать тяжести и находиться в тени.

Какой бы вид спорта вы не выбрали, помните о том, что бросаться с места в карьер нельзя, как и в любом другом деле. К тренировкам нужно подходить планомерно, ре- гулируя продолжительность и интенсивность физических

нагрузок, чутко «прислушиваясь» к своему организму. Если нагрузки будут для него чрезмерными, он обязательно подаст сигнал.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ТОЛЬКО АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ,

**ПОДДЕРЖИВАЯ ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПОМОГАЕТ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ.**

Подготовлено на основе интернет-источников.



Информационный материал

**ВСЕ ПРО СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**Дизайн и компьютерная верстка**

А.П. Коротченя

**Корректор**

А.М. Зиновик

Формат 60х90 1/16 . Бумага офсетная №1.

Гарнитура Gilroy

Усл.-печ. л. 2.30, Уч.-изд. л. 0,28.

Полиграфическое исполнение:

Государственное учреждение «Республиканский

учебно-методический центр физического воспитания населения» Свидетельство №1/447 от 14 ноября 2014 г.

Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск.