

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Проблема двигательных возможностей при старении последовательно изучается в связи с ее значением в системе оздоровительных мероприятий. Одним из важнейших вариантов ее решения считают регулярное выполнение физической работы, рационально спланированной по направленности и применяемым средствам. Между достижениями науки в области проблем, связанных со здоровьем, двигательной активностью и повседневной практикой остается значительный разрыв, порождаемый объективными условиями и субъективными факторами.*

**Ключевые слова:** двигательные возможности, физические упражнения, оздоровление, пожилые люди, физическая работоспособность.

**Постановка проблемы. Анализ последних источников и публикаций.** Актуальность оздоровления зрелого и пожилого населения России средствами физической культуры связана с необходимостью применения таких форм организации, которые будут учитывать уровень физической подготовленности, развитие и состояние здоровья, способствовать формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни [2].

Научно-технический прогресс резко изменил и продолжает изменять жизнь человека. В современных условиях роль умственного труда постоянно возрастает, а физического падает. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности не получают физических нагрузок в необходимом объеме. Но организм человека нуждается в этих нагрузках [1, 2].

Поэтому с каждым годом возрастает потребность привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний [3].

В связи с вышесказанным, вопрос привлечения населения к регулярным занятием физической культурой стал очень актуальным [5].

Несмотря на важность затронутой в статье проблемы существует ряд нерешенных вопросов связанных с исследованием влияния оздоровительной тренировки. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний (сердечно-сосудистых, остеопороза и т. д.) и вредных привычек [2].

**Цель работы** состоит в реализации унифицированной методики поддержания физических качеств и психомоторных функций средствами оздоровительной физической культуры.

**Результаты исследования.** В процессе изучения регресса основных функций организма, периодически проводили тестирования (табл. 1), отражающие динамику здоровья людей, ранее занимавшихся и не занимавшихся спортом, с целью определения мнения участников эксперимента по вопросам:

- удовлетворенность пожилого человека различными сторонами своей жизни;
- отношение людей пожилого возраста к физкультурно-спортивной деятельности;
- социальная активность ветеранов спорта;
- влияние субъективных факторов, побуждающих людей среднего и пожилого возраста к проявлению физкультурно-спортивной активности;
- влияние внешних факторов на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности у людей среднего и пожилого возраста;
- форм физической активности людей пожилого возраста.

Пожилые люди, которые ранее не занимались физической культурой и спором, оценивают влияние физических упражнений на здоровье в основном отрицательно. Однако это общественное мнение сформировалось в процессе освещения спортивных событий прессой, отрицательного влияния стрессовых ситуаций, применения допинга спортсменами и недостаточной пропаганды положительного влияния физической культуры и спорта.

Проведенные исследования показывают, что состояние здоровья пожилых людей имеет свои особенности, связанные как с объективными, так и субъективными причинами. Занятия спортом, в зависимости от его вида, по-разному влияют на показатели состояния здоровья.

Таблица 1

### Состояние двигательной активности

№ з/п	Вопрос	да	нет
-------	--------	----	-----

1	Занимаетесь ли Вы сейчас физической культурой?	87,8	12,2
2	Участвуете ли Вы в культурной жизни общества: посещаете театры, выставки и т.д.?	70,7	29,3
3	Принимаете ли Вы участие в общественных мероприятиях: клубы по интересам, туристские походы и т.д.?	56,1	43,9
4	Занимали ли Вы руководящие должности на предприятии (фирме, учреждении)?	22,0	78,0
5	Есть ли у Вас любимое дело, не связанное с работой?	26,8	73,2
6	Считаете ли Вы получаемую физическую нагрузку достаточной?	56,4	43,6
7	Ваше здоровье в процессе занятий улучшилось?	34,1	65,9
8	Проводите ли Вы закаливающие мероприятия?	36,5	63,5
9	Выезжаете ли Вы в выходные дни за город, в лес, на природу?	42,7	57,3
10	Любите ли Вы посещать баню?	68,3	31,7
11	Занимаетесь ли Вы оздоровительным бегом?	26,8	73,2
12	Катаетесь ли Вы зимой на лыжах?	12,6	87,4
13	Отсутствуют ли у Вас вредные привычки?	84,9	15,1
14	Хотите ли Вы достигнуть спортивных успехов, занимаясь физической культурой и спортом?	6,8	93,2
15	Много ли Вы ходите пешком?	72,6	27,4
16	Повышают ли Вашу работоспособность занятия спортом?	64,3	35,7
17	Правильно ли Вы питаетесь?	54,2	45,8
18	Соблюдаете ли Вы режим сна?	38,7	61,3
19	Хотите ли Вы лучше выглядеть, исправить фигуру, осанку?	32,4	67,6
20	Проводите ли Вы восстановительные мероприятия для профилактики усталости?	53,5	46,5

Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который не мыслим без активных занятий физическими упражнениями [6]. Имеется большое количество исследований, подтверждающих положение о том, что рациональное использование физических упражнений не только замедляет процесс старения, но и приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния населения [4].

В настоящее время актуален поиск, как новых форм двигательной активности, так и доступность их для среднего и старшего возрастных слоев населения.

Показано, что для укрепления здоровья необходимо применять упражнения профилактического характера, направленные на реабилитацию организма после перенесенных заболеваний, устранению патологических проявлений состояния здоровья, полученных в результате профессиональных перегрузок [6].

Для поддержания работоспособности пожилых людей разработаны упражнения, построенные на основании закономерности возрастного регресса адаптационных возможностей организма, способствующие поддержанию физических качеств [4, 6].

Практическая значимость проведенного нами исследования состоит в реализации унифицированной методики поддержания физических качеств и психомоторных функций средствами оздоровительной физической культуры.

Занятия физическими упражнениями, в зависимости от их вида, по-разному влияют на показатели состояния здоровья. Научно обоснованы критерии допуска лиц пожилого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям. Для задания интенсивности и продолжительности построенных специфических нагрузок необходимо провести оценку физической подготовленности состояния здоровья и перспективы его улучшения, найти величину отягощения, количество повторений и продолжительность рабочих фаз [4, 6].

Наиболее сложным является подбор оптимального сочетания используемых средств оздоровительной физической тренировки. Предпочтение отдается упражнениям аэробной направленности в сочетании с упражнениями силового характера и упражнениями на гибкость, а также дыхательной гимнастике [4].

В комплексе оздоровительных мероприятий, предлагаемых людям пожилого возраста, оказывается воздействие на эмоционально-интеллектуальную сферу человека. Рациональные физические нагрузки нормализуют, тонизируют, расширяют функциональные возможности, укрепляют защитные силы организма [6]. Очевидно, что только комплексное, совместное воздействие оздоровительных средств физической культуры способствует улучшению состояния здоровья, повышению работоспособности пожилого человека, а значит, увеличивает период активного долголетия.

**Выводы:** 1. Показатели физических качеств человека зависят от уровня двигательной активности. Мужчины и женщины, занимающиеся физической культурой и спортом с молодого возраста, имеют показатели двигательной активности выше, по сравнению с не занимающимися.

При целенаправленном воздействии на поддержание отстающих физических качеств, заключающемся в подборе специальных упражнений соответствующей направленности, происходит коррекция изменений физических качеств и увеличения показателей двигательной активности.

2. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры и спорта, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

3. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная "доза" двигательной активности. Для естественного старения характерно постепенное появление старческих изменений, развивающихся в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Ускоряют старение малоподвижный образ жизни, длительные или повторные стрессовые ситуации, нерациональное питание, хронические заболевания, вредные привычки, наследственная предрасположенность. В настоящее время большинство специалистов считают, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем стареющего организма путем занятий физической культурой, спортом, туризмом не только препятствует процессам преждевременной старости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов.

*Рекомендации:* В соответствии с уровнем физического состояния режим занятий для людей пожилого возраста может предусматривать интенсивность нагрузки по ЧСС в пределах 60–85% от максимальной; кратность занятий в недельном цикле – 2–7 раз; продолжительность одного занятия – 15–120 минут.

#### **Использованные источники**

1. Гаврилов Д.Н. Успехи геронтологии / Д.Н. Гаврилов, И.Н. Хохлов. – Санкт-Петербург, 2009. – т. 22. №2. – 184 с., ил.
2. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / И.С. Краснов. – 2004. – №2. – С. 61-63.
3. Мимокова И.В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И.В. Мимокова, Т.А. Евдокимова. – М., 2004. – 862 с.
4. Малинин А.В. Теория и практика физической культуры / А.В. Малинин, М.А. Савенко, Д.Н. Гаврилов. – Санкт-Петербург. – 2006. – 54 с.
5. Савенко М.А. Применение средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и работоспособности людей среднего и пожилого возраста / М.А. Савенко. – СПб., 2009. – 45 с.
6. Савенко М.А. Рациональные средства спортивной тренировки для ветеранов спорта / М.А. Савенко, И.Н. Хохлов. – СПб. – 2003. – 58 с.

*Konovalova L.A., Udovichenko O.V.*

#### **EFFECT OF MOTOR ACTIVITY IN THE HUMAN BODY OF MATURE AND ELDERLY**

*The problem of motor abilities in aging consistently studied in relation to its value in the health measures. One of the most important options to address it is considered a regular performance of physical work, rationally planned in direction and means utilized. Between the achievements of science in the field of problems related to health, physical activity and daily practice remains a significant gap generated by the objective conditions and subjective factors.*

**Key words:** motor capabilities, exercise, rehabilitation, elderly, physical performance.

*Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.*

