

**Кадетова Наталья Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

## **К ВОПРОСУ О ВАЖНОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА У ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема преумножения важности физкультурного движения у пожилого слоя населения нашей страны. Факт повышения пенсионного возраста, введенный нашим правительством с 2018 года, формирует новый взгляд на проблему поддержания уровня здоровья пожилого населения на должном уровне, учитывая все аспекты, связанные с образовавшимися изменениями. Высокая двигательная активность, нежелание пассивно смиряться с возрастными изменениями, поиск внутренних ресурсов для улучшения своего физического и духовного потенциалов должно стать нормой для современных пенсионеров.

*Ключевые слова:* двигательная активность, пенсионный возраст, геронтология, старение.

Как известно, в соответствии с федеральным законом от 3 октября 2018 года в России началось постепенное повышение общеустановленного возраста, который дает право на получение страховой пенсии по старости и пенсии по государственному обеспечению. Примечательно, что изменения будут происходить поэтапно в течение длительного переходного периода, который составит 10 лет – с 2019 по 2028 год. По итогу пенсионный возраст в России будет повышен на 5 лет: до 60 лет – для женщин, до 65 лет – для мужчин. Все эти факторы формируют у населения России обновленного взгляда на вопрос поддержания своего здоровья на должном уровне.

Рассматривая аспекты геронтологии – науки, которая изучает процесс старения, ученые всего мира проводят исследования в области увядания организма. Геронтология, как наука возникла около ста лет назад и в последнее время развивается ускоренными темпами. Вопрос о том, каким образом не только

продлить жизнь пожилого человека, но и сделать ее качественной, все больше вызывает интерес у населения нашей планеты. А растущая продолжительность жизни подводит к мысли о возможности бессмертия. Общеизвестный факт, что с возрастом снижаются общие защитные силы организма и многие люди страдают хроническими инфекционно-воспалительными процессами. Нарастающие нарушения обмена являются причиной возникновения атеросклероза. Также качество жизни значительно снижается из-за обменно-дистрофических нарушений в костно-суставной системе. Одним словом, все, что изучает геронтология, относится к старению организма.

Однако, ученые утверждают, что процесс старения организма человека в последние десятилетия значительно отодвинулся. С чем это связано, еще точно не установлено. И все же ухудшающаяся экологическая обстановка не ускорила эти процессы. Еще в начале XIX века средняя продолжительность жизни была около 40 лет, и в этом возрасте человека уже называли пожилым. Сегодня же возраст 40–55 лет является средним, 60–75 лет – пожилым, 76–90 лет – старческим. Тех, кто перешел рубеж 90 лет, считают долгожителями. И их на нашей планете все больше.

Понимание вопросов старения открывает возможности построить способы оптимизации внутренних процессов, как отдельно взятого индивида, так и целого класса людей. Также это дает возможность вырасти срокам активного трудоспособного возрастного периода, улучшить репутацию взрослых людей в обществе, устроить деятельность каждого пожилого человека таким образом, чтобы она была полноценной, активной и процветающей. И, что немало важно в этом возрасте, позволить человеку раскрыть свой собственный потенциал и найти самореализацию.

Что же приводит человека к старению? Помимо медико-биологических причин, в соответствии с генетической программой, аспектов физиологии и психологии возрастных изменений организма человека, к старению его подводят и условия существования, и качество ведущей им жизни. Многие ученые в области геронтологии и медицины отмечали тот факт, что в основе изменений

человека в процессе жизнедеятельности лежат и социальные причины в том числе. Ну и конечно величина цивилизованности общества, уровень экономического развития, достигаемость различных социальных благ [2].

Неоспорим тот факт, что люди с опытом жизни, как правило, обладают и опытом профессиональным, что использование их опыта крайне важно для общества в целом. Таким образом, в вопросе повышения работоспособности пожилого населения планеты, поддержки функциональных возможностей их организма требуется заинтересованность ученых умов различного направления, работников здравоохранения, общественных организаций и людей, работающих в сфере социального обеспечения.

Преобразования любого организма, будь то организм человека или животного, происходят в течение всего его существования. Многие исследователи сошлись во мнении, что состояние индивида пожилого возраста или «третьего возраста», как его называют, напрямую коррелирует с приспособлением его в более молодом возрасте и имеет зависимость от воздействия целого набора факторов внешней среды. Сюда можно отнести и бытовую атмосферу, и условия трудовой деятельности, режим питания и двигательную деятельность.

В наши дни непредвзято выяснено, что завершение человеком его профессиональной практики по причине выхода на пенсию влечет за собой явное ухудшение, как физического состояния, так и психического [5].

Неоспоримо умение человека не стариться. И здесь подразумевается, так называемый, жизненный тонус или жажда жизни. Именно эти аспекты не позволяют человеку расслабляться при наличии очевидных признаков приближения старости. Актуальные сведения о взаимосвязи двигательной деятельности, эмоциональной и поведенческой составляющих человеческой сущности с устройствами нейрогуморальной регуляции подтверждают достоверность и факт воздействия окружающей среды и образа жизнедеятельности на функциональное состояние стареющего организма. Общее признание факта совокупности большого художественного труда, двигательного тонуса, жизни, наполненной эмоциями, не пассивного, а активного отдыха, рационального пищевого

режима не дает гарантии соблюдения людьми всех этих пунктов. Внимание к состоянию своего здоровья является гражданской обязанностью каждого человека. А особенно это касается людей преклонного возраста. Ведь развитие личного старения становится более динамичным при прямом ослаблении физической активности. А это, как правило, происходит при выходе человека на пенсию. Причем не только физическая активность идет на явный спад, но и духовная. Образ жизни отличный от привычного, когда человек больше времени проводит лежа, сидя, не нагружая свои сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, становится нормой. Помимо этого, зачастую, новоявленные пенсионеры полностью отказывают себе в упражнениях своих интеллектуальных навыков и в том числе памяти, внимания, готовности углубить свой кругозор. А ведь духовная бездеятельность порождает духовную бедность и способствует убыстрению различных старческих изменений не меньше, чем физическое бездействие.

Люди пенсионного возраста сталкиваются с проблемой образования склонности к минимизации двигательной деятельности, к отсутствию реакций на стрессовые ситуации. И эти факторы способствуют проявлению именно личностных особенностей человека. Так как кто-то находит ресурсы внутри себя, чтобы изменить свое отношение к вышеуказанным факторам и изыскать позитивные нотки в своем настоящем образе жизни, а кто-то пассивно смиряется и не хочет пользоваться даже теми ресурсами, которыми располагали ранее. А все это рано или поздно приводит к тотальному разрушению неиспользованных физиологических механизмов.

Режим воздействия любой двигательной деятельности на организм человека разносторонний и достаточно непростой. Высокая двигательная активность априори умножает предельные физические качества индивида и сокращает физиологические нагрузки на человеческий организм при работе такой мощности, которая не превосходит эти качества, таким образом, вызывая в организме сдвиги, кардинально противоположные процессам старения.

Доказано, что для людей старшего поколения особенно эффективным методом достичь долголетия считается применение методики адаптивной физической культуры. Именно эта область физической культуры имеет вектор развития внутреннего потенциала здоровья человека, пуска механизмов саморегуляции посредством совокупного применения физических упражнений и психологических тренировок. А также адаптивная физическая культура направлена на использование аутогенных комплексов, позволяющих кардинально преобразовывать отношение к своей личности и собственным проблемам [1].

Необходимо отметить, что, начиная заниматься адаптивной физической культурой, пожилые люди главным образом преследуют следующие задачи: предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний и повышение своей функциональности. Известно, что любая двигательная деятельность, связанная с физическими нагрузками, увеличивает выработку ряда гормонов (адреналина, серотонина, допамина), что провоцирует усиление стабильности к стрессовым воздействиям, рост плотности опиоидных пептидов, которые вызывают благоприятное психическое состояние и, соответственно, изменение настроения в лучшую сторону.

Помимо этого, людям пенсионного возраста нельзя забывать о ежедневной нагрузке на мышечный аппарат, совершать прогулки пешком на достаточно большие расстояния, утром уделять время зарядке и гимнастическим упражнениям, по возможности подключать езду на велосипеде на открытом воздухе. Немало важным аспектом при выполнении всех этих движений является развитие психических качеств пожилого человека, таких как, удовлетворенность своими достижениями и соответственно уверенность в себе и способность к самоконтролю [4].

Безусловно, двигательные навыки у людей пенсионного возраста будут ухудшаться, но достигнутые результаты будут пребывать на том же уровне благодаря наработанному опыту и длительной практике [3].

Таким образом, учитывая аспекты геронтологии и важности процессов двигательной деятельности, можно подвести итог всему вышесказанному. Ра-

циональные физические нагрузки в пожилом возрасте оказывают неоспоримо положительное воздействие на деятельность всех систем организма человека и являются мощнейшим стимулятором психомоторных функций человека.

### ***Список литературы***

1. Евсеев С.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры»: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Мечников И.И. Что такое старость?: публ. лекция: / проф. И.И. Мечников; перевод с французского. – СПб.: тип. уч-ща глухонемых, 1905. – 32 с.
3. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. – М.: СПб., 2001, 2004.
4. Унесталь Л.Э. Психические навыки для спорта и жизни / Л.Э. Унесталь // Спорт и здоровье: сб. научных трудов – СПб.: НИИ ФК, 1992. – С. 29–36.
5. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология / под общей редакцией Р.С. Яцемирской. – М.: Издательство МГСУ «Союз», 1998. – 275 с.