

Белицкий Кирилл Андреевич

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.31483/r-104119

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос о пользе двигательной активности для пожилых людей, а также о том, каким образом она помогает пожилым людям оставаться в форме.*

***Ключевые слова:** старение, пожилые люди, двигательная активность.*

Пожилые люди считаются малоподвижными людьми. Но как влияет малоподвижный образ жизни на здоровье людей? Давайте разберемся.

Физическая активность очень важна не только пожилым людям, но и всем остальным. Если пожилые люди желают быть здоровыми и активными, им необходимо постоянно заниматься физической активностью.

Если пожилые люди мало двигаются и ведут сидячий или лежачий образ жизни, то:

- 1) они начинают набирать вес;
- 2) нарушается кровообращение;
- 3) ухудшается выносливость;
- 4) ухудшается обмен веществ;
- 5) нарушается гормональный фон;
- 6) кости становятся хрупкими;

Из вышесказанного можно сказать, что малоподвижный образ просто может привести к очень серьезным заболеваниям, а, если они есть, то могут обостряться.

Малоподвижный образ приводит к таким заболеваниям как:

- 1) ожирение;
- 2) гипертония;

- 3) остеохондроз;
- 4) сколиоз;
- 5) остеопороз;
- 6) сахарный диабет;
- 7) сосудистые заболевания;
- 8) тромбоз.

Все эти заболевания опасны. Поэтому нужно беречь свое здоровье и регулярно двигаться, ведь не зря говорят «движение – это жизнь».

Сидячий образ жизни значительно сокращает жизнь и приводит к смерти.

Пожилые люди, которые регулярно занимаются спортом, выглядят моложе, чувствуют себя увереннее и более здоровы.

Некоторым пожилым людям в силу своего здоровья нельзя заниматься спортом, но все же есть щадящие упражнения, которые они могут выполнять и также поддерживать форму.

Пожилым людям в возрасте 65+ нужно заниматься хотя бы 30 минут в день. Каждому понятно, что в таком возрасте тяжело вести активный образ жизни, особенно тем, кто никогда его не вел. Но для своего здоровья люди должны понимать, что эти процедуры необходимы.

Приведу некоторые упражнения, которые не составят особо труда людям в возрасте:

- 1) быстрая ходьба;
- 2) йога;
- 3) танцы;
- 4) плавание;
- 5) скандинавская ходьба;
- 6) езда на велотренажере;

Как мы видим, есть разные виды физической активности, которые могут принести пожилым людям уйму удовольствия. К слову, многие пожилые люди одиноки. Посещая организации, которые предоставляют такие услуги, у людей в возрасте появляется возможность познакомиться с кем-то, завести друзей.

Если у пожилых людей нет возможности посещать какие-то организации, они могут организовать занятия у себя дома. В наше время, практически у каждого человека есть усовершенствованный гаджет, смартфон. Также есть огромное количество приложений, где подробно показаны все упражнения. С помощью таких приложений, тренировки можно проводить и дома.

Очень важно не переусердствовать! Также есть специальные наручные часы, которые показывают частоту сокращения сердца (пульс), давление. Используя такие часы, пожилые люди могут контролировать свое состояние и смогут вовремя остановиться.

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.

Рассмотрим меры предосторожности и то, когда нужно немедленно прекратить упражнения:

- 1) началось головокружение;
- 2) тошнота или рвота;
- 3) чувствуется давление в груди;
- 4) жжение в груди;

- 5) онемение конечностей;
- 6) боль во время тренировки;

Если у пожилых людей есть какие-то заболевания, то начинать тренировки следует только после одобрения врача.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что физическая активность полезна в любом возрасте. Здоровье важнее всего, поэтому его нужно поддерживать и ухаживать за собой. Пожилым людям сделать это гораздо тяжелее, но и им не стоит забывать об этом, так как сидячий образ жизни приводит к медленной смерти.

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; пер. с фр. – СПб.: Тип. уч-ща глухонемых, 1905. – 32 с.
3. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. – М., 2001; СПб., 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.