

*Автор: Государственное учреждение "Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения"*

"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 окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Каждый человек рано или поздно начинает размышлять 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 продления молодости, называется "геронтология". История геронтологии уходит своими корнями в античные времена, когда Гиппократ и Гален систематизировали развивающиеся с возрастом болезни. В советское время большой вклад в развитие науки сделал биолог Илья Ильич Мечников, он же впервые использовал термин "геронтология" и описал основные факторы старения.

**Старение** - это разрушительный процесс, наступающий в связи с замедлением физиологических процессов в организме под влиянием внешних и внутренних факторов, а показателем состояния человека является его биологический возраст.

**Биологический возраст** - это характеристика, отражающая степень физиологического развития с учётом скорости обменных процессов. Если биологический возраст превышает реальный, есть повод задуматься над изменением образа жизни, внесением правок в режим питания, сна и отдыха.

Выделяют **три формы старения**:

- преждевременное - ускоренное под действием разрушающих факторов;
- естественное - соответствует возрастным нормам;
- замедленное - слабо выражены возрастные изменения.

**Физическая культура и спорт** - профилактическая мера для тех, кто мечтает о долголетию и преследует цель, как можно дольше сохранить физическую и умственную работоспособность, 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 аппарата;
- стимулировать интеллектуальную работу головного мозга;
- повысить толерантность сердца и сосудов к физической работе;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать работу пищеварительного тракта;
- сделать дыхание более эффективным;
- стабилизировать вес;
- нормализовать сон;
- улучшить психоэмоциональное состояние;
- снизить риск развития некоторых болезней внутренних органов, нервной системы.

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

1. Нарращивайте 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.

2. Контролируйте свое состояние во время физических 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 старшего возраста определяются врачом индивидуально в зависимости от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Подбирайте занятия по силам, не гонитесь за рекордами. Учитывайте, что при болезнях сердца, позвоночника, суставов многие виды нагрузок противопоказаны.

4. Немаловажна также эмоциональная составляющая. Выбирайте приятные для себя занятия, от которых вы будете получать удовольствие.

5. 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.

6. Каждую тренировку предворяйте дыхательной гимнастикой и короткой разминкой, чтобы разогреть все группы мышц.

7. Первые занятия лучше проходить под руководством инструктора.

8. Нередко люди в пожилом возрасте стесняются заниматься спортом в зале. В таких случаях лучше посещать групповые тренировки для людей близкой возрастной категории 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.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Начинать любые тренировки в пожилом возрасте непросто, особенно если раньше вы со спортом «не дружили». Есть несколько хитростей, которые помогут адаптироваться к занятиям и сделать их неотъемлемой частью жизни.

Найдите единомышленников. Это могут быть ваши ровесники, 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 тренировок 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 нагрузок, не зацикливайтесь на чем-то одном.

Выбирайте занятия, соответствующие сезону. Например, 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 помещении 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, регулируя 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.**