

Оздоровительная физическая культура людей пожилого возраста

В современных социально-экономических условиях достаточно актуальной является проблема сохранения здоровья у людей пожилого возраста. Люди пожилого возраста – это женщины от 55 до 75 лет и мужчины от 60 до 75 лет. После 75 лет следует старший возраст, границы этого возраста – от 75 до 90 лет. После достижения 90 лет люди считаются долгожителями.

Главная социальная функция физического воспитания людей в пожилом возрасте – оздоровление. Исходя из этого, можно сформулировать основные задачи физической культуры в пожилом возрасте [1]:

1) дополнить и углубить знания, необходимые для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

2) остановить ухудшение жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) способствовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, снижая возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности;

Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте – лечебная, гигиеническая и основная гимнастика. Комплексы гимнастических упражнений, разработанные для пожилого возраста, воздействуют на ослабленные группы мышц, обеспечивают прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, поддерживают силовые качества и гибкость, восстанавливают координацию движений, поддерживают нормальную осанку. Для общего оздоровления и направленного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную систему используются: дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда

на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Целесообразно использование различных спортивных игр, которые не предполагают интенсивных нагрузок – бадминтон, настольный теннис [2].

Двигательная активность в режиме жизни людей пожилого возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима снижается. С уходом на пенсию увеличивается время досуга, которое можно посвятить регулярным занятиям физкультурой, так же увеличивается возможность использования полезных природных факторов (таких, как свежий воздух) и соблюдения индивидуального режима занятий, отдыха, сна, питания.

Физическое воспитание людей пожилого возраста может производиться в двух основных формах организации занятий: коллективные занятия (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, туристические походы) и самостоятельные (индивидуальные) занятия [3].

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах с помощью физкультурных и других организаций. Самостоятельное использование средств физической культурой в этом возрасте все чаще сочетается с групповыми занятиями, которые организуются в коллективах физической культуры, на спортивных базах по месту жительства, в центрах общественного отдыха. Для занимающихся самостоятельно создаются методические и врачебные консультационные пункты, где каждый имеет возможность получить квалификационную помощь. Все больше людей пожилого и старшего возраста занимается под руководством методистов в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки. Разница в возрасте зачисляемых в одну и ту же группу, может быть 5-10 лет в зависимости от уровня физической подготовленности при численном составе 20-25 человек [4].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями состоят из: утренней гигиенической гимнастики, аэробных упражнений циклического

характера умеренной интенсивности, которые не вызывают резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег), различных игр по упрощенным правилам, спортивных упражнений с ограничением тренировочных нагрузок [3].

Бег, плавание, ходьба на лыжах способствуют повышению жизненной емкости легких, т.е. общему количеству воздуха, которое человек может выдохнуть во время самого глубокого вдоха. Жизненная емкость часто характеризует общее физическое развитие.

Физическими упражнениями улучшается артериальное и венозное кровообращение в тканях, повышается обмен веществ, усиливаются функции кровеносной и лимфатической систем. Физические упражнения – враг склеротических изменений, часто приводящих людей умственного труда к инвалидности и преждевременной смерти [4].

Физические упражнения оказывают большое положительное влияние на совершенствование нервной и гуморальной регуляции систем дыхания и кровообращения. Наибольший эффект достигается при правильном сочетании различных упражнений, вызывающих активизацию. Эффективность совершенствования дыхательной функции также зависит от взаимодействия специальных дыхательных и общеразвивающих упражнений.

При продолжительной ходьбе, часто используемой на начальных этапах занятий, нагрузка дозируется исходя из следующих примерных норм: скорость ее на первом этапе от 4-6 км/час до 6-7 км/час. Длительность для практически здоровых людей – 70-100 минут. Для людей с незначительными отклонениями функционального характера или с начальными формами заболеваний – 60-80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья – 30-60 минут. Пешие прогулки рекомендуется совершать по режиму – в одно и то же время, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. Темп и продолжительность ходьбы при этом регулируется по самочувствию. Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте 10-25 км, велосипедных 30-50 км. Средняя скорость передвижения 4-5 км в час.

Во второй половине жизни у человека проявляются возрастные изменения, связанные прежде всего с менее интенсивным обменом веществ, ослаблением функциональных возможностей всех органов и систем, нарушением обмена веществ (процессы диссимиляции преобладают над процессами ассимиляции), различными нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата. Нередки в это время различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, суставов, нарушения обмена веществ.

Старость – это определенный этап жизни, и искусство продления творческого долголетия заключается в том, чтобы вести правильный образ жизни и широко использовать различные оздоровительные мероприятия.

Большое значение для сохранения здоровья имеют правильная организация труда, отдыха, питания, использование вспомогательных оздоровительных средств, а также отказ от всяких излишеств и вредных привычек, таких, как курение, употребление алкоголя и т.п.

Важную роль в борьбе за здоровье играют физическая культура и спорт. Систематические физические упражнения повышают устойчивость организма к различным влияниям внешней среды, улучшают обмен веществ, работоспособность. Они компенсируют недостаток двигательной деятельности у людей пожилого возраста. Физические упражнения в этом возрасте – признанное и эффективное средство профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ожирение, нарушение обменных процессов. Очень важно и то, что в процессе систематических занятий физкультурой улучшаются самочувствие, сон, аппетит, настроение, появляется ощущение бодрости, жизнерадостности, повышается работоспособность и творческая активность.

Список литературы

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М. – 1986. – 234 с.
2. Карсаевская Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. – М. – 2007. – 247с.

3. Матвеев Л.П., Новиков АД. Теория и методика физического воспитания. – М. –1976. 321 с.

4. Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. // Практика медицины. – 2013. – № 2. – С. 34-36.

Лунева Е.И., Саломатова Е.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Мотивационные аспекты физической деятельности студентов

Актуальность. В настоящее время, студенты сталкиваются с множеством трудностей: увеличение учебной нагрузки, низкая двигательная активность, проблемы в межличностном общении, что пагубно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние молодых людей. В связи с этим, ведется активная и целенаправленная поддержка здорового образа жизни молодого поколения Российской Федерации со стороны олимпийского движения, путем проведения спортивных мероприятий, обеспечивающих и гарантирующих здоровую среду для молодежи, посещающих данные мероприятия, тем самым – призывая и мотивируя, вести здоровый образ жизни, без пагубных привычек, при этом подавая пример подрастающему поколению.

Цель исследования: выявление комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования: изучить степень влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на молодой человеческий организм; выявить средства, повышающие уровень мотивации студентов к занятию спортом.

Методы и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников.

Анализ и результаты исследования. Мотивация к физической активности – состояние личности, направленное на достижение оптимального