

ПЕДАГОГИКА

Бальчюнене Наталья Ильинична

младший научный сотрудник

Кирилина Валентина Михайловна

канд. биол. наук, доцент, директор института

ФГБОУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация: в данной статье показано, что с серьезным изменением физических функциональных способностей людей с возрастом организация физических занятий пожилых людей должна иметь свои особенности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, пожилые люди.

В рамках реализации Программы стратегического развития в Петрозаводском государственном университете ведутся исследования особенностей занятий физической культуры и спорта за рубежом [1 – 5], при которых особое внимание уделяется адаптивной физической культуре. Учитывая то, что, по нашему мнению, все еще недостаточно внимания уделяется физическим занятиям пожилых людей, мы сочли необходимым привести рекомендации, изложенные в работе [8], в которой акцентируется внимание на том, что сила и мышечная сила необходимы повседневной жизни (доставка продуктов, вынос мусора, подъем по лестнице и др.).

Исследования показывают, мышечная сила уменьшается примерно на 15% за десятилетие в шестом и седьмом десятилетии, и 30% после. Потеря мышечной силы в значительной степени вызвано потерей небольших двигательных единиц и потере мышечной массы. Это может быть особенно проблематично для женщин, потому что они имеют меньше мышечной массы.

Очень важно, что в работе [8] делается акцент на необходимость снижения страха падения с возрастом и приводятся данные о том, что падения являются ведущей причиной смертельных и несмертельных травм для пожилых людей в возрасте от 65 лет и старше.

Люди старше 50 лет обычно имеют в суставах и мышцах дискомфорт после тяжелой тренировки. Частота интенсивных тренировок должны быть тщательно запрограммирована. Если боль в суставах или жесткость по-прежнему испытывали, то частота тяжелой нагрузки день должен быть дополнительно уменьшено или подготовки зоны повторения должна быть соответствующим образом изменена. Так пожилые люди могут иметь пониженную способность справляться с увеличением в мышцах и кислотности крови, отдых между подходами не должен быть уменьшен быстро. Рекомендуется обратить особое внимание на негативные реакции, таких как тошнота и головокружение при уменьшении длины периодов отдыха во всех участников, особенно для лиц, старше 50 лет, в связи с сокращением буферной емкости. Отмечается, что задержка дыхания во время тяжелых подъемов может привести к неоправданному повышению артериального давления [8].

Таким образом, рассмотренная работа представляет серьезный интерес, но, по нашему мнению, необходим комплексный подход, учитывающий не только увеличение веса и нагрузок. В частности, нашему мнению, для устранения травм нужно с детства учить людей правильному и безопасному падению с использованием рекомендаций [6 – 7] и закреплять этот навык в дальнейшем.

Список литературы

1. Бальчюнене Н.И. Физическая активность: исследования финских ученых [Текст] / Н. И. Бальчюнене // Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (23.04.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

2. Бальчюнене Н.И. Шведский опыт в сфере адаптивной физкультуры [Текст] / Н. И. Бальчюнене, В. М. Кирилина // Образование и наука в современных условиях: материалы IV междунар. науч.-практ. конф. (10.07.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

3. Бальчюнене Н.И., Кирилина В. М. Физкультура для людей с ограниченными возможностями: финский опыт [Текст] / Н.И. Бальчюнене, В.М. Кирилина // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17.07.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

4. Кирилина В.М. Международный опыт комплексного тестирования уровня физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и различных ступеней обучения: монография [Текст] / В. М. Кирилина, Н. И. Бальчюнене // . – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2014. – 76 с.

5. Кирилина В.М. Развитие физической активности, тестирования физической дееспособности и адаптивной физической культуры в Финляндии и Швеции [Текст] / Н. И. Бальчюнене, В. М. Кирилина // Инновации в промышленности и социальной сфере. Материалы 2-ой республиканской научно-технической конференции, посвященной 75-летию Петрозаводского государственного университета. Петрозаводск: ООО «Verso», 2015. – С. 21-23.

6. Шегельман И.Р. Концепция использования элементов национального вида единоборств «Самбо» в качестве дополнительных нормативов при сдаче норм ГТО [Текст] / И. Р. Шегельман // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (05.06.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

7. Шегельман И.Р. Некоторые аспекты внедрения комплекса физического воспитания ГТО [Текст] / И.Р. Шегельман, А.Н. Годинов, А.М. Крупко // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 02 апр. 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

8. Weight Training for Specific Populations: Older Adults [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.exrx.net/WeightTraining/Weightlifting/Masters.html>