

## 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 дополнительном уменьшено или подготовки зоны повторения должна быть соответствующим образом изменена. Так пожилые люди могут иметь пониженную способностьправляться 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. Бальчунене Н.И. Физическая активность: исследования финских ученых [Текст] / Н. И. Бальчунене // Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (23.04.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

2. Бальчунене Н.И. Шведский опыт в сфере адаптивной физкультуры [Текст] / Н. И. Бальчунене, 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. Бальчунене Н.И., Кирилина В. М. Физкультура для людей с ограниченными возможностями: финский опыт [Текст] / Н.И. Бальчунене, 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 степеней обучения: монография [Текст] / В. М. Кирилина, Н. И. Бальчунене //. – 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. Бальчунене, 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>