

**Федоров Сунтарий Сунтариевич**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается вопрос об особенностях физического развития в пожилом возрасте. Автором раскрываются понятия старения и старости. Выявлены функциональные изменения и задачи направленного физического воспитания в пожилом возрасте, основы методики занятий физкультурными упражнениями и их влияние на организм.

*Ключевые слова:* пожилой возраст, физическое воспитание, упражнения, мотивация, физическая культура.

Анатомо-физиологические особенности. В период развития организма от рождения до взрослого состояния возможности функциональных систем увеличиваются и достигают пиковых значений в 20–25 лет. Период с 25 до 35 лет характеризуется наиболее стабильным состоянием возможностей различных функций организма. Но после 35 лет происходит неуклонное снижение возможностей организма и к 60–65 годам такие физиологические качества, как работоспособность, максимальные возможности кровообращения и дыхания уменьшаются до 70 и даже до 50% тех значений, которые были у того же человека в 25–35 лет, даже если он оставался все время здоровым.

В настоящее время большинство специалистов считают, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем стареющего организма путем занятий физической культурой, спортом, туризмом не только препятствует процессам преждевременной старости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов. Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма. Вместе с тем

лицам этого возраста необходимо при занятиях физическими упражнениями учитывать возрастные изменения (снижение функциональных возможностей резервов функций, понижение реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и пр.). На этом этапе онтогенеза следует исключить из программы занятий упражнения скоростного и скоростно-силового характера. В это же время в содержание занятий следует вводить упражнения аэробного характера: лыжные гонки, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба и т. д.

Средства и методика физкультурного воспитания. Для людей первого периода зрелого возраста задачами физического воспитания являются дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как спортивной, так и оздоровительной направленностью.

Людям второго периода зрелого возраста необходимо формировать мотивации постоянных и систематических занятий физическими упражнениями, занятий различными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий. При этом интенсивность тренировочных нагрузок должна быть невысокой.

Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью для лиц первого периода 2 часа, второго – 1,5 часа с дополнительным занятием оздоровительного или рекреационного характера. Зарядка выполняется ежедневно.

В здоровый образ жизни следует включать выполнение приемов восстановления умственной и физической работоспособности: аутогенной тренировки, водных процедур, сауны, массажа, самомассажа и тому подобное.

Физкультура для пожилых людей предлагает следующие упражнения:

- 1) на ширине плеч поставить ноги и на пояс положить руки, через нос вдыхать и через 20 сек. выдыхать через рот;
- 2) в первую очередь, ходьба медленная, потом постепенно ускоряющаяся и в конце упражнения замедляющаяся, руки и дыхание свободные 2 минуты;

3) ноги расставить на ширине плеч, поднимать руки и подниматься на цыпочки вверх с вдохом, с выдохом опускаться и опускать руки вниз (2–5 раз);

4) руки на поясе ноги на ширине плеч, к плечам медленно наклонять голову, вперед и назад, в сторону поворачивать (1 минута);

5) с вздохом на ширине плеч поставить ноги, вправо и с выдохом совершить наклон, правой рукой достать правое колено, а левой рукой – левую подмышечную впадину, влево повторить (2–5 раз в каждую сторону);

6) перед собой руками «ножницы», вдыхать разводя руками, выдыхать сводя 2–5 раз);

7) руки на поясе, а ноги на ширине плеч, плечами вперед совершать круговые движения только с вдохом и назад выдохом (2–5 раз в каждую сторону) и др.

Постепенно физкультура для пожилых людей предлагает вводить в тренировку дозированную ходьбу, умеренной интенсивности бег, прогулки на лыжах, езду на велосипеде, плавание и другое. Наиболее эффективно, если эти упражнения будут проводиться циклически не менее 10 минут с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.

### ***Список литературы***

1. Васильев В.Е. Лечебная физическая культура / В.Е. Васильев. – М., 1996. – 305 с.

2. Гаврилов Д.Н. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – 404 с.

3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 340 с.

4. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М., 1987. – 165 с.

5. Физическая культура в зрелом возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sports-vik.3dn.ru/index/fizicheskaja\\_kultura\\_v\\_zrelom\\_vozraste/0-31](http://sports-vik.3dn.ru/index/fizicheskaja_kultura_v_zrelom_vozraste/0-31) (дата обращения: 8.12.2017).