

Физическая активность как «лекарство» от старения



*«Движение – жизнь»
Аристотель*

Абаскалова Н.П.

**Док. пед. наук, профессор,
Заслуженный работник
ВШ РФ**

Как утверждают долгожители: образ жизни – это образ деятельности!



- На X Международном психологическом конгрессе, проходившем в Бонне, была предложена классификация старости в виде трех личностных типов:
 - Старик - негативист, отрицающий старость.
 - Старик - экстраверт, признающий старость.
 - Старик - интроверт, остро переживающий старость.

- **Малоподвижный образ жизни** (гиподинамия) увеличивает риск развития многих болезней (атеросклероз, ожирение, гипертония, сахарный диабет, остеопороз, заболевания ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, снижение иммунитета)

Не исключена полезность принятия во внимание мудрого размышления Конфуция:



В тридцать лет я имел прочную опору.

В сорок лет у меня не осталось сомнений.

В шестьдесят лет я настроил свой слух.

В свои семьдесят лет я следую зову сердца, не нарушая правил

Надо принимать возраст как новый период своей жизнедеятельности - это стимулирует необходимость осмыслить новую стратегию и тактику своей жизнедеятельности



- **Женщины в России в среднем живут дольше, чем мужчины.** По данным Росстата, ожидаемая продолжительность жизни женщин более чем на 10 лет превысила мужскую (77,8 года против 67,5 года). На 1 января 2023 года среди населения от 65 лет и старше женщины составляют две трети (65,4%), а в возрасте от 85 лет их численность уже в 3,3 раза превышает число сверстников-мужчин (76,9% от всех мужчин и женщин в таких возрастах).

Некоторые последствия социальной изоляции для физического здоровья:



- ☐ **Увеличение риска развития заболеваний.** Социальная изоляция влияет на здоровье сердца и иммунную систему, делая пожилых людей более уязвимыми к различным болезням. Среди возможных проблем — сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия, инсульты.
- ☐ **Атрофия мозга.** У социально изолированных людей проявляется больше изменений в белом веществе, что может привести к деменции.
- ☐ **Развитие пагубных привычек.** Некоторые люди, испытывающие социальную изоляцию, обращаются к неправильному питанию, употреблению алкоголя, курению или увлечению психоактивными веществами, **резко снижают двигательную активность.**
- ☐ **Ухудшение сна.** Люди страдают от бессонницы, тревожности или неполноценного сна, что отрицательно влияет на их физическое и психологическое здоровье.

Некоторые последствия социальной изоляции со снижением двигательной активности для психического здоровья:



- ☐ **Повышенный риск развития ментальных состояний.** Среди них — депрессия, тревожность, фобии и ухудшение самооценки.
- ☐ **Ограничение возможностей общения** и социального развития. Изоляция преграждает доступ к новым людям, идеям и опыту, что приводит к ограничению личного и профессионального роста.
- ☐ **Ухудшение отношений с близкими.** Ограниченная возможность встречаться и общаться с близкими людьми провоцирует напряжённость и конфликты в отношениях.
- ☐ **Увеличение риска самоубийства.** Одиночество и отчуждение усиливают моральную боль и безнадёжность.

Физическая энергетика человека фундаментальная основа его духовной энергетики!



1. Клетки нашей психики после преодоления человеком возрастного Рубикона 60 -70 лет, как это не удивительно, оказываются менее изношены, чем телесные клетки физиологических органов нашего организма. **Поэтому телесные нагрузки по времени полезно сделать более продолжительными**, чем время, используемое на духовные упражнения.

2. Обследуемые пожилые люди, вне зависимости от степени их материального достатка, реже страдали от проблем с ухудшающимся здоровьем и одряхлением в тех случаях, когда их **"индекс оптимизма" был высоким.**

3. Как свидетельствуют имиджелогия, **«эффект обаяния»** в отличие от «эффекта красоты» не имеет возрастных пределов жизненного функционирования.

Физические изменения и самооценка



- **Первое — изменить критерии.** Красота в 70 — это не красота в 20. Это другая красота — мудрых глаз, добрых рук, спокойного лица. Харизма жизненного опыта, которой нет у молодых.
- **Второе — фокус на возможностях, а не ограничениях.** Да, вы не можете бегать. Но можете ходить. Не можете поднимать тяжести, но можете заниматься йогой. Не можете кричать, но можете шептать мудрые слова.
- **Третье — забота о том, что есть.** Тело прослужило вам много лет, пора относиться к нему с благодарностью и уважением. Правильное питание, разумная **физическая активность**, медицинский контроль — не из тщеславия, а из любви к себе.
- А ещё **важно не определять себя через тело.** Вы — это не только физическая оболочка. Это ум, душа, опыт, отношения, творчество. **Самоидентичность шире физических возможностей.**



КРИПО
ИМ. А. М. ТУЛЕЕВА

**Двигаемся
без вреда
здоровью**

На выбор физической активности для пенсионеров влияют следующие факторы:



- ☐ **Возраст и исходные данные.** Если человек раньше занимался спортом, он может и в зрелом возрасте продолжать кататься на велосипеде, бегать трусцой, заниматься танцами. При наличии серьёзных болезней или при отсутствии спортивного опыта рекомендуется подходить к выбору занятий более осторожно.
- ☐ **Состояние здоровья.** Если у пенсионера есть проблемы со здоровьем, вся физическая активность должна проходить с присутствием родственников, тренеров или более молодых и здоровых товарищей. При этом программу активности предварительно должен одобрить врач, который учтёт текущее состояние здоровья.
- ☐ **Комфорт и безопасность.** Нагрузка должна быть максимально комфортной и безопасной. Если человек до этого двигался очень мало, первое время надо контролировать пульс и давление.
- ☐ **Удовольствие.** Процесс занятий должен доставлять удовольствие. Если человек скучает или слишком напрягается, надо сменить упражнение или сам вид занятий.
- ☐ **Социальные факторы.** Участие в спортивных мероприятиях и групповых тренировках способствует социальной активности. Пожилые люди заводят новые знакомства, общаются с единомышленниками, что улучшает их психоэмоциональное состояние.

Для пенсионеров полезны разные виды физической активности, в том числе:



- ☐ **Упражнения**, тренирующие общую выносливость организма. К ним относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи.
- ☐ **Упражнения на равновесие**. Помогают сохранять равновесие и избегать падений. Примеры таких упражнений: стояние на одной ноге, ходьба с переваливанием на стопе, йога.
- ☐ **Упражнения для силы**. Направлены на укрепление мышечной силы. В пожилом возрасте можно использовать маленькие гантели или работать с сопротивлением (специальным эспандером).
- ☐ **Утренняя гигиеническая гимнастика**. Используется для облегчения перехода от сна к бодрствованию, а также как первый вид специальных физических упражнений.

Некоторые безопасные виды физической активности для пенсионеров:



- ☐ **Ходьба.** Ежедневные прогулки в парке или скандинавская ходьба с палками улучшают кровообращение и укрепляют мышцы ног.
- ☐ **Плавание, аквааэробика.** Эти виды спорта позволяют укреплять мышечный корсет без нагрузки на позвоночник и суставы.
- ☐ **Йога и пилатес.** Развивают баланс и гибкость, мягкие упражнения на растяжку помогают сохранить подвижность суставов и снизить напряжение в спине.
- ☐ **Велосипед или велотренажёр.** Тренируют сердце без избыточной нагрузки на колени.
- ☐ **Танцы.** Отличный вариант для улучшения координации, тренировки памяти и укрепления мышц.
- ☐ **Настольный теннис.** Один из самых безопасных видов спорта, так как нагрузка распределяется равномерно на все мышцы.

Для пожилых людей (пенсионеров) подходят разные варианты интенсивности физической активности:



- **Умеренная активность — не менее 150 минут в неделю.** Подойдут ходьба, медленная езда на велосипеде, народные танцы, занятия йогой, настольный парный теннис, подъём по лестнице пешком, плавание (не соревновательного характера).
- **Интенсивная активность — не менее 75 минут в неделю.** Для занятий интенсивной активностью необходимо дополнительное медицинское обследование. Подойдут бег трусцой, баскетбол, футбол, быстрая езда на велосипеде, ходьба на лыжах по ровной местности, одиночный теннис и бадминтон, силовые упражнения с большим весом.

Рекомендуется сочетать разные виды активности



- **Аэробные нагрузки** — ходьба, плавание, езда на велосипеде, водная аэробика.
- **Силовые тренировки** — упражнения с собственным весом (приседания, отжимания), гантели, эспандеры, тренажёры. Рекомендации — 2 раза в неделю по 30–45 минут, задействующих все крупные группы мышц.
- **Упражнения на баланс** — стояние на одной ноге, йога, тайчи, специальные упражнения из реабилитационных программ. Рекомендации — 3 раза в неделю по 10–15 минут.
- **Гибкость и растяжка** — поддерживают подвижность суставов, уменьшают напряжение в мышцах и риск травм. Примеры: классические упражнения на растяжку, динамическая гимнастика, пилатес. Рекомендации — ежедневно, особенно перед и после тренировок.

Польза регулярных тренировок разной направленности:



- **Замедляют** возрастную потерю мышечной массы и **сохраняют** независимость от окружающих — человек может передвигаться без посторонней помощи
- **Снижают** риск падений и переломов
- **Нормализуют** сон
- **Улучшают** настроение и повышают уровень энергии
- **Уменьшают** симптомы депрессии и тревожности
- **Помогают** лучше контролировать хронические заболевания. Например, гипертонию или сахарный диабет второго типа

Как правильно увеличивать нагрузку для пенсионеров



- **Нагрузку и длительность занятий для пенсионеров нужно увеличивать постепенно**, позволяя организму привыкать к новым нагрузкам. Для тех, кто только начинает, достаточно заниматься по 10–15 минут в день, постепенно увеличивая время до получаса.
- Чтобы тренировки не надоели, можно **чередовать разные виды нагрузок** — прогулки, мягкую растяжку и простые упражнения.
- **Все упражнения нужно выполнять медленно и плавно**, избегая резких движений и рывков, чтобы не перегружать суставы.
- **Если появляются неприятные ощущения, нужно уменьшать нагрузку или делать перерывы**. При общем недомогании — головной боли, температуре, ломоте — от тренировки следует отказаться.

Для пенсионеров, в том числе и с ограниченными возможностями, полезны следующие упражнения:



- **Изометрические упражнения.** Суть таких занятий в том, что нужно сократить определённую мышцу, преодолевая сопротивление, и удерживать её в таком состоянии в течение нескольких секунд, не совершая при этом движения в суставах.
- **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Это отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны, круговые вращения плечами, скрестные движения руками, поочерёдные движения руками в различных направлениях.
- **Упражнения для мышц туловища и шеи.** Это повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперёд, в стороны, наклоны прогнувшись вперёд, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений, наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперёд, в стороны.
- **Упражнения для мышц ног и таза.** Это ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу, полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов.
- **Упражнения с частой сменой движений под музыку.** Это различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнёров и частыми переходами от одного движения к другому.
- **Дыхательные упражнения.** Это комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.
- **Корректирующие упражнения.** Такие занятия направлены на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки из различных исходных положений — стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ



Разминка (разогрев)	5-10 минут. Может состоять из легких потягиваний, гимнастических упражнений или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьбы). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физическим нагрузкам.
Активная фаза	Эта фаза сердечно-сосудистая или аэробная. Длится 10-60 минут.
Период остывания	5-10 минут. Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.



Простые упражнения для бодрого утра



- **Повороты головы.** Наклоните ее поочередно влево и вправо, сидя с прямой спиной, задерживаясь на пару секунд в каждом положении. Упражнение убирает напряжение в мышцах шеи и улучшает кровоток в сосудах.
- **Разминка плечевых суставов.** Для снятия напряжения с плеч сделайте круговые вращения руками вперед и назад по несколько раз, сидя или стоя с расслабленными плечами. Это помогает повысить гибкость плечевых суставов.
- **Повороты корпуса.** Сделайте скручивание корпуса в обе стороны, сидя на стуле и выставив ноги на ширину плеч, задерживаясь на пару секунд. Это упражнение повышает подвижность позвоночника и укрепляет мышцы спины.
- **Подъемы на носках.** Для улучшения равновесия и поддержки силы ног выполняйте подъемы на носочки, держась за опору. Рекомендуется делать это 10–15 раз, плавно поднимаясь и опускаясь.



Некоторые упражнения, которые можно выполнять сидя:



- **«Подъёмы ног сидя».** Упражнение укрепляет мышцы бёдер и улучшает подвижность тазобедренных суставов. Нужно сесть на стул с прямой спинкой, поднять правую ногу, выпрямляя её перед собой, задержаться в этом положении на 2–3 секунды, опустить ногу обратно. Повторить для левой ноги. Выполнить по 10–12 подъёмов каждой ногой.
- **«Растяжка подколенных сухожилий».** Упражнение улучшает гибкость задней поверхности бёдер и снижает напряжение в пояснице. Нужно сесть на стул, вытянуть правую ногу перед собой, пятка касается пола. Наклониться вперёд от бёдер, стараясь дотянуться до пальцев правой ноги. Задержаться в этом положении на 15–20 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить для левой ноги.
- **«Сжимание–разжимание кистей».** Нужно сесть на стуле, ноги чуть развести в стороны. Руки вытянуть вперёд, сжимать-разжимать кулаки на счёт от 1 до 8, работают только кисти. Выполнить 3 повторения, прибавить скорость, сделать ещё 2 повторения максимально быстро, встряхнуть руками, откинувшись на спинку стула.
- **«Потягивания».** Нужно сесть на стуле, взять детский мячик в виде ёжика, но можно выполнять упражнение и без него. Руки с мячом соединить в замок, вытянуть их вперёд, вывернуть ладони наружу, тянуться до хруста. Выполнять на счёт от 1 до 8, сделать 5–6 повторений. После окончания упражнения крутить кистями, сомкнутыми в замок, влево и вправо.
- **«Перекаты».** Нужно сесть на стул, руками держаться за сиденье, чтобы обрести устойчивость. Ноги согнуть в коленях под прямым углом. перекачивать ступни с пятки на носок и обратно.

Почему пожилые люди не выполняют силовые тренировки?



В каких случаях необходимо остановить занятия (но не отказываться от ежедневных нагрузок)

Если у Вас появились:

- Головокружение
- Ощущение «прилива крови» к лицу
- Дискомфорт и боль в области сердца, груди
- Сильное утомление
- Боль в икроножных мышцах
- Одышка
- Нарушение координации
- Посинение конечностей
- Превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений
- Падение АД или чрезмерное повышение АД
- Резкие боли в суставах/пояснице

При повторении симптомов обратитесь к врачу !

Когда противопоказаны занятия физической культурой (на время прекратить занятия)

- В острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.)
- Если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту
- При тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца
- Если АД выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт.ст.
- При грубых нарушениях памяти, умственной работоспособности

После купирования острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности

Осознанные движения «разбудят» суставы, улучшат смазку хрящей и предотвратят утреннюю скованность. Особенно важно при артритах и после сна.



- ❖ **Разминка голеностопов.** Комфортно сядьте на стуле, поднимите ногу и медленно описывайте стопой круги в обе стороны по 5–10 повторений. Повторите то же действие с другой ногой.
- ❖ **Проработка коленных суставов.** Чтобы улучшить подвижность коленей, сидя на стуле, поднимайте и опускайте ноги, сгибая их в коленях. Повторите такие движения по 10–15 раз для каждой ноги.
- ❖ **Разминка рук.** Вытяните вперед руки и вращайте кистями по кругу по 10 раз в обе стороны. Так вы разомнете запястья и улучшите кровоток.
- ❖ **Разминка шейного отдела.** Для снятия напряжения в шее медленно наклоняйте голову вправо и влево, задерживаясь в каждом положении на пару секунд. После выполнения мышцы расслабляются, поэтому улучшается кровообращение мозга.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ



Частота

Не менее 3-5
раз в неделю



Продолжи- тельность

- разминка
(5-10 минут)
- нагрузка
(15-40 минут)
- расслабление
(5-10 минут)



Интенсивность

- Умеренная
(от 50 до 70%
МЧСС)
- Интенсивная
(70% МЧСС и
более)



Типы физических упражнений

Повторяющаяся
ритмическая
активность,
вовлекающая
большие группы
мышц

«Ничто не истощает так организм, как физическое бездействие»

Что в итоге...



- **Физическая активность в пожилом возрасте необходима для поддержания хорошего самочувствия и нормального качества жизни. Приступить к тренировкам можно в любом возрасте, но чем раньше, тем лучше.**
- **Пожилым людям рекомендуется заниматься аэробной активностью умеренной интенсивности не менее 150—300 минут в неделю. Также от двух раз в неделю нужно выполнять силовые упражнения на все группы мышц и от трех раз в неделю — упражнения на равновесие и баланс.**

Сохраните здоровье и энергию для активной жизни



Спасибо за внимание!
Здоровья на долгие годы!

