ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТОАНИЯ В СРЕДНЕМ И ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Цель - изучение методик и систем физической подготовки людей пожилого и старшего возраста.

Задачи:

1. Изучение понятия «старение» и его зависимости от социальных факторов.
2. Исследование этапов старения и возможностей препятствия им с помощью физических упражнений.
3. Разработка комплекса упражнений для людей пожилого и старшего возраста и исследование противопоказаний к упражнениям.

Демографическая ситуация в современном мире свидетельствует об увеличении количества людей пожилого и старшего возраста. К 2050 году количество людей от 60-ти лет и старше достигнет примерно двух миллиардов.

От чего зависит, как быстро человек стареет?

Связь между образом жизни и состоянием здоровья стала объектом особого внимания

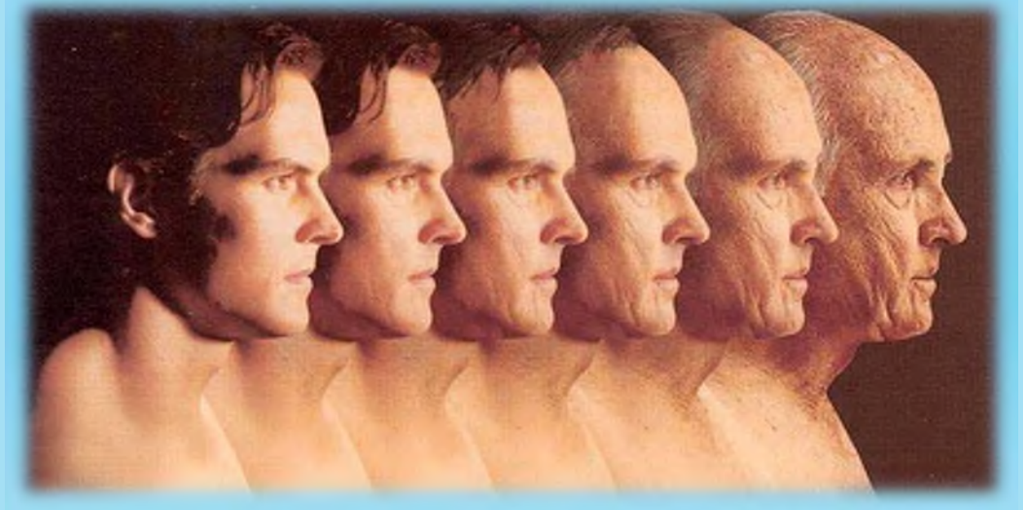
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Понятие старения

- **Старение** - это биологический процесс постепенной деградации частей и систем организма человека и последствия этого процесса
- **Старость** — период жизни человека от утраты способности организма к продолжению рода до смерти. Характеризуется ухудшением здоровья, умственных способностей, угасанием функций организма

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

- Период расцвета и наиболее устойчивого функционирования организма человека продолжается с 20-22 до 35 лет.
- Начиная с 35 и до 50-55 лет у женщин и 55-60 лет у мужчин, в организме происходят изменения, приводящие к начальной инволюции.
- Период жизни с 55 до 75 у женщин и с 60 до 75 лет у мужчин характеризуется ускоренным развитием инволюционных перестроек - это пожилой возраст
- После 75 лет наступает старость.



МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЦ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Системы организма человека и их основные функции:

- Центральная нервная система - регуляция и интеграция жизненных функций организма
- Эндокринная система - регуляция деятельности внутренних органов
- Опорно-двигательная система - опорная, защитная , двигательная, рессорная, биологическая.
- Сердечно-сосудистая система - циркуляция крови
- Дыхательная система - внешнее дыхание
- Система органы чувств - получение и первичный анализ информации из внешней среды и внутренней среды организма.

Люди, которые не занимаются физкультурой, замечают снижение силы в возрасте к 50 годам; у тех, кто регулярно тренируется — к 60 годам. Поэтому тренированные люди замечают своё преимущество в возрасте 5О - 6О лет и старше

НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

- ❖Кондиционное
- ❖Оздоровительное
- ❖Реабилитационное

- ❖Рекреационное
- ❖Гигиеническое

ОГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛЮДЬМИ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- Тренажеры
- Занятия в воде
- Ходьба на лыжах
- Скандинавская ходьба
- Комплексы лечебной гимнастики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общественное мнение формирует определённое отношение членов общества к людям пожилого и старшего возраста, что оказывает не самое лучшее влияние на людей данной возрастной категории. Под влиянием общества меняются такие психологические показатели как удовлетворённость жизнью, настроение, самочувствие, активность. Из-за этого меняются физиологические показатели

Анализ научно-методической литературы по теме нашего исследования позволяет сделать выводы о разнообразии физических упражнений, используемых для людей пожилого и старшего возраста с целью реабилитации и повышения их физического здоровья. Значимость данного способа воздействия на организм определяется его естественной стимуляцией адаптивных механизмов, что для людей старшего поколения очень важно. Актуальными остаются и вопросы дозировки мышечной деятельности с учетом морфофункциональных изменений при старении

Применение средств физической культуры, воздействующих позитивно не только на Функциональное состояние пожилого человека, но и на его самооценку, положительным образом влияет на степень успешности его социальной и психологической адаптации и является неотъемлемым компонентом для сохранения здоровья и достойным уровнем качества жизни.