

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Братчук К.В.

Вплив фізичного навантаження на покращення якості життя людей похилого віку

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник ст. викл. Корчевська О.Г.

Вікові зміни, що виникають у людей похилого віку спричиняють зниження активності роботи систем організму та фізичних даних людей. Треба наголосити, що формування рухових навичок у цієї категорії людей проходить дуже повільно, до того ж зникають прийоми, здобуті раніше.

Регулярні заняття фізичною активністю допоможе людям цієї вікової категорії допоможуть відновити функціональний стан організму та значно зупинити процес старіння, тим самим покращуючи рівень якості життя.

При проведенні досліджень було доведено, що найбільша ефективність досягається при проведенні групових занять. Доцільно розділити всіх людей на різні групи здоров'я, а саме: особи без серйозних протипоказань для фізичної активності (задовільна група здоров'я), особи з вираженими віковими хворобами, що можуть заважати фізичній активності (незадовільна група), особи з розладами здоров'я та без належної фізичної підготовки. Згідно з таким розподілом формуються групи з різними програмами для занять, але єдиним для всіх є їх кількість: 2-3 рази на тиждень. Комплекс вправ необхідно виконувати протягом декількох календарних років регулярно, а весь період розподіляється на декілька етапів. Перший з них – це підготовчий, тривалість якого може сягати до 7 місяців, а заняття складають близько 40 хвилин на день. Цей етап ставить за мету підвищення загального фізичного тону організму, відновлення втрачених типів рухової активності, покращення витривалості та посиленні координації. Типові вправи, які можуть використовуватися – це спортивна ходьба, вправи на покращенні гнучкості, силові вправи початкового характеру (використання мінімального навантаження). Наступний етап – підвищення фізичних навантажень, до якого допускають людей тільки з задовільною фізичною формою. Час таких вправ триває до 120 хвилин на добу. На цьому етапі вже потрібно враховувати можливості кожного і складати індивідуальну програму занять. Використовуються різні типи навантажень: силові вправи з використанням еспандеру, спеціальних резинових амортизаторів, гантель, загалом використовують принципи занять як і для молодих людей, але зі значно зменшеним навантаженням; вправи направлені на підвищення рівноваги – стояння на одній нозі або з використанням балансирів. Це запобігає падінням у людей похилого віку. Також приділяється увага розвитку гнучкості, але вправи такого характеру виконуються після основного типу фізичних навантажень, щоб не пошкодити м'язи. Якщо є можливість, то використовуються заняття водною аеробікою, які повинні займати не менше 10 хвилин від загальної активності. Найбільший об'єм навантаження повинен припадати на другий період занять, коли організм є найбільш придатним до фізичних навантажень. Важливим етапом кожного тренування є контроль за станом організму після кожного тренування – вимірювання ЧСС(частоти серцевих скорочень). Також слід сказати, що усі фізичні навантаження виконуються з дозволу лікаря, а також необхідно проходити огляд кожні 3 місяці. Дослідження підтвердили, що люди, які займаються фізичними вправами на 4-5 років молодше за біологічним віком, ніж люди, які не займаються фізичною активністю. Також було доведено, що люди з фізичною активністю мають набагато менший показник смертності від ішемічної хвороби серця, високого кров'яного тиску, інсульту, діабету 2 типу, хвороб дихального апарату.

Отже, ведення спортивного способу життя у похилому віці знижує вірогідність розвитку хвороб, позитивно впливаючи на якість життя людей цієї вікової категорії.