**Двигательная активность пожилых людей.**

Только с возрастом многие начинают понимать, что движение – это, действительно, жизнь. **Двигательная активность в пожилом возрасте** продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Умеренные, но регулярные физические нагрузки способствуют нормализации обменных процессов, регулировке работы вегетативных систем органов, поддерживают нормальное соотношение всех процессов, которые происходят в коре головного мозга – возбуждение и торможение.

Двигательная активность позволяет нормализовать и активизировать кровоснабжение головного мозга, повышает сократительную функцию миокарда. При физических нагрузках и интенсивных движениях раскрываются резервные капилляры, благодаря чему улучшается коронарный кровоток.

Польза двигательной активности, о которой нельзя забывать в пожилом возрасте, проявляется в увеличении легочной вентиляции, что улучшает газообмен в легких. Традиционно польза любых активных действий, в отличие от сидячего образа жизни, проявляется в поддержании оптимального веса тела. Жировая ткань у людей в пожилом возрасте, по-прежнему продолжает накапливаться и расти, что приводит к ожирению.

В крови скапливается вредный холестерин, который закупоривает стенки сосудов и повышает риск тромбоза. Физические упражнения и двигательная активность помогают организму быстрее адаптироваться к условиям окружающей среды. Вырабатывается способность иммунной системы противостоять вирусам и бактериям, а значит, простуды и инфекционные заболевания будут иметь меньше шансов атаковать организм.

Многие упражнения рассчитаны на то, чтобы повысить и развить снижающуюся подвижность позвонков, скорректировать положение осанки, снизить возбудимость сердечно сосудистой системы. Кроме того, лечебная физкультура позволит улучшить и сохранить координацию. Любая двигательная активность является профилактикой процессов старения организма и явное его замедление.

В пожилом возрасте, к сожалению, мало тех людей, которые заботятся о своем здоровье правильно. Двигательная активность предполагает не силовые упражнения и не интенсивную аэробику в тренажерном зале, а элементарные действия: прогулку пешком по парку и на свежем воздухе, утреннюю гимнастику, а тем, кому позволяет состояние здоровья, - пробежку. Но нельзя исключать и физические упражнения.

Стареющий организм необходимо поддерживать, и в этом нужно убедить пожилого человека. Весь комплекс упражнений в пожилом возрасте подбирается с учетом всех изменений, происходящих с возрастом, чтобы не допустить нарушение работы систем органов.

**Чтобы двигательная активность принесла пользу и не стала причиной каких-либо нарушений, следует учесть такие рекомендации:**

- перед любыми физическими упражнениями необходимо поговорить с врачом о том, насколько они окажутся безопасными;

- при занятиях нельзя допускать резких движений, сильно ускоряться, поднимать слишком большой вес, резко и быстро менять положение корпуса тела;

- во время физических упражнений недопустимо задерживать дыхание, сильно напрягаться, в противном случае нарушится приток крови к сердечной мышце, а также появится риск развития эмфиземы легких.

При физических нагрузках необходимо учесть вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наличие одышки или профессиональных заболеваний, которые провоцируют затрудненное дыхание.

В пожилом возрасте организм гораздо сложнее адаптируется к тем нагрузкам, которые на него оказываются. Значит, увеличение нагрузок должно происходить постепенно, медленно, не больше 5% за одну неделю. В процессе тренировки нужно постоянно контролировать частоту пульса, а каждое занятие начинать с медленной разминки, постепенно прогревая мышцы.

Если сил нет, стараться выполнять еще упражнения нельзя. Это только для молодого организма полезно работать «на выносливость». Окончание упражнения должно сопровождаться приятной усталостью, полным удовлетворением от проделанной работы, а не истощением и затрудненным дыханием.

Двигательная активность людей, достигших пожилого возраста, предполагает 1-2 тренировки в неделю. Этого вполне достаточно для того, чтобы поддерживать себя в отличной форме. Но при этом нельзя заниматься от случая к случаю, делая долгие перерывы. Если заниматься спортом, то делать это нужно регулярно, потому что в пожилом возрасте организму крайне сложно каждый новый раз привыкать к нагрузке.

Комплекс упражнений для пожилого человека может включать примерно 8-10 упражнений, которые выполняются в одном подходе. После тренировки можно погулять по парку.

**Утренняя гигиеническая гимнастика.**

Эта форма занятий является наиболее доступной для людей среднего и пожилого возраста. Она используется не только для облегчения перехода от сна к бодрствованию, но и как первый вид специальных физических упражнений, рекомендованных для оздоровительных целей.

Утренняя зарядка включает 6-9 упражнений для дыхательного аппарата, нижних и верхних конечностей и туловища. Каждое их них повторяют 5-6 раз с интервалами 5-15 секунд. В пожилом возрасте избегают упражнений, связанных с задержкой дыхания, статическими усилиями, отягощений гирями и гантелями. Рекомендуются упражнения для мышц глаз: движения глаз вверх и вниз, в стороны, сжимание и разжимание век, вращение головы во фронтальной плоскости при фиксированном взгляде, которые важны для профилактики возрастных изменений в органах зрения. Эти упражнения выполняются в положении сидя.

**Ходьба**

Для лиц пожилого возраста этот вид физической нагрузки, также, как и зарядка, широко доступен, полезен по своему влиянию на организм и его легко дозировать.

Рекомендуется начинать ходьбу в медленном темпе (80-100 шагов в 1 минуту), ровно дышать и через 2-3 км пути делать 5-10-минутный отдых. При хорошем самочувствии можно повторить прогулку и в дальнейшем постепенно увеличивать дистанцию. Следует выбирать для прогулок ровную местность, с чистым воздухом, зелеными насаждениями. Лучшее время – раннее утро или вечер.

**Бег**

Бег в пожилом возрасте следует использовать только с разрешения и под контролем врача. Бег требует строгой дозировки в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленности. Его проводят в медленном темпе, с постепенным увеличением дистанции. Бег следует включать в основную часть занятия, когда организм достаточно подготовлен к более или менее значительному напряжению. Начинать или заканчивать занятие бегом нельзя. При появлении во время бега чувства усталости необходимо переходить на ходьбу, которая хорошо восстанавливает дыхание и при чередовании с бегом облегчает развитие выносливости. Бег на скорость, а также участие в соревнованиях по бегу противопоказаны. Лица среднего и пожилого возраста с серьезными нарушениями функции сердечно-сосудистой системы, перенесшие инфаркт, страдающие ишемической болезнью сердца, гипертонией, заниматься бегом не должны. Как правило, бег показан практически здоровым людям.

**Основные принципы лечебной физкультуры для людей пожилого возраста.**

Уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития, продолжительность жизни зависят от двух противоположных тенденций: с одной стороны - угасания, нарушений обмена и функции; с другой стороны -включения механизмов адаптации. Двигательную активность считают одним из стимуляторов продления жизни, а всестороннюю функциональную нагрузку органов и систем стареющего организма путем поддержания двигательной активности - своего рода "защитой" от преждевременной старости, средством структурного совершенствования тканей и органов.

Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!