

## Зачем нужна физкультура в «золотом возрасте»



Понятие "здоровое старение" включает не только отсутствие хронических заболеваний и инвалидности, но и сохранение ясного разума, способности поддерживать социальную активность, хорошую физическую форму. Регулярные занятия физкультурой в зрелом возрасте в 7 раз увеличивают шансы на хорошее физическое и умственное здоровье в старости. Физическая активность людей в зрелом возрасте имеет мощное профилактическое влияние, способное значительно снизить заболеваемость многими видами болезней и обеспечить долголетие. По мнению большинства учёных, если человек будет тратить в неделю всего 2,5 часа на занятия физкультурой, то продлит себе жизнь на несколько лет.

Ошибаются те, кто считает, что пожилым вполне достаточно той физической нагрузки, которую они получают во время работы, к примеру, на огороде. Такой труд не всегда полезен: в нём преобладают однообразные движения, перегружающие одни и те же мышечные группы, физическая активность осуществляется в вынужденной неудобной позе. На даче часто что-то надо делать быстро, человек имеет определённый план действий, который может не совпадать с возможностями организма. Это негативно влияет на здоровье, поэтому сезонный труд на огороде нужно сочетать с регулярной физкультурой. Кроме того, существует такое явление, как «дачный инсульт». Люди работают на своих земельных участках в неблагоприятных температурных условиях: по исследованиям, человек при температуре 30°C может работать без ущерба для здоровья только в течение одного часа. А для пожилых людей такая работа должна продолжаться не более 15–20 минут, поскольку существует угроза солнечного удара, инсульта, инфаркта. Эти обстоятельства редко кто из активных «дачников» воспринимает всерьёз. Иное дело – правильно подобранные физические упражнения. Некоторые считают, что для пожилых людей упражнения на укрепление мышц бесполезны и травматичны – однако это тоже неверно. Доказано, что любые посильные упражнения весьма эффективны и в преклонном возрасте. О необходимости движения очень образно сказал китайский врач Хуа То, живший во II веке н. э.: «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет, так и человек – если он много двигается, то не болеет».

Такой неизменный спутник старости, как слабость, возникает из-за того, что с возрастом мышцы значительно уменьшаются в размерах, а вместе с этим уходят и силы. Малоподвижный образ жизни пожилых людей ведёт

к возникновению целого ряда заболеваний, так как в организме развиваются застойные явления, замедляется ток крови в сосудах, от недостатка кровоснабжения страдают важнейшие органы и ткани. Если человек постоянно находится в покое, то в сосудах циркулирует только 55–75 %, остальная же её часть задерживается как резерв в печени, селезёнке, костном мозге. Лишь при мышечной нагрузке почти вся кровь поступает в кровяное русло, доставляя клеткам и тканям дополнительную порцию кислорода – следовательно, нормализуется и обмен веществ в целом.

Ослабление мышечного тонуса ведёт к уменьшению поясничного изгиба позвоночника, а со временем – к наступлению ограничения подвижности не только позвоночника, но и суставов. Регулярные физические упражнения помогают людям, страдающим от артрита, сохранить подвижность суставов: для этого необходимы 20-минутные физические упражнения три раза в неделю.

Установлено, что болезни сердца и так называемый метаболический синдром (высокое кровяное давление, высокий холестерин, повышенное содержание сахара в крови и ожирение), у людей, начавших заниматься физкультурой в пожилом возрасте, наблюдается в два раза реже, чем у их пассивных ровесников.

Наконец, физическая активность помогает пожилым людям восстановить память: в результате получаса упражнений, выполняемых трижды в неделю, некоторые участки мозга начинают работать значительно лучше. Более того, регулярные занятия физкультурой могут приостановить развитие болезни Альцгеймера, улучшают сон и способствуют лечению таких заболеваний, как депрессия.

Самым простым и универсальным способом держать себя в форме в «золотом возрасте» является обычная утренняя гимнастика. Важно только выполнять её постоянно и регулярно: нельзя год сидеть без движения, а летом, к примеру, компенсировать это физическими занятиями. Ежедневная гимнастика должна стать такой же привычкой, как чистка зубов. При выборе комплекса упражнений нужно учитывать возраст, наличие хронических заболеваний, степень физической подготовки. Самое главное, чтобы человек получал удовольствие от занятий, и тогда хорошее самочувствие и настроение будут гарантированы.

**Ходьба** – наиболее естественное состояние человека, она полезна в любом возрасте, особенно пожилым. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить – долго жить». Для регулярной дозированной ходьбы не нужно посещать спортзал, обращаться за консультацией к тренеру или покупать специальную спортивную форму. Она финансово незатратна, но для организма очень эффективна. Если вы проходите в день около трёх километров, то снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшается уровень холестерина в крови, сжигается лишний жир, укрепляются и подтягиваются мышцы. Дозированной ходьбой могут заниматься даже слабейшие больные, так как она почти не утомляет человека, тонизирует нервную систему, появляется чувство приятной усталости, хорошее настроение. Более эффективный вид физических упражнений – бег. Причём он не противопоказан в любом возрасте. Во время него сжигаются жиры, укрепляются мышцы, вместе с потом из организма выходят вредные вещества, тренируется сердечная мышца. Но в пожилом возрасте бегом желательно заниматься после консультации со специалистом и комплексного исследования.

Не противопоказана в пожилом возрасте езда на велосипеде, катание на лыжах, особенно по живописной местности, это создаёт эмоциональный подъём. Учиться этому не поздно и в 60–70 лет, необходимо только освоить технику. Можно заниматься в любое время года и при любой погоде в пределах собственной квартиры, приобретая тренажёры, имитирующие езду на велосипеде или ходьбу на лыжах.

Такой вид физкультуры, как плавание, рекомендуют пожилым людям, которые жалуются на боли в суставах. Во время плавания тело преодолевает естественное сопротивление воды и набирает силу. Улучшается работа сердца и лёгких.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются и танцы – естественно, такие, в которых нет резких поворотов и сложных па. Даже дома можно включить любимую музыку и танцевать. Танец – отличный способ тренировки, кроме того ещё и сжигает лишние калории.

Существует и такой вид физической активности, как лечебная физкультура, которая представляет собой комплексы специальных упражнений, учитывающих различные физические состояния и заболевания у людей. Лечебной физкультурой можно заниматься в домашних условиях или посещать специальные группы, где занятия проводят специалисты.

Возможно, вам нелегко поверить, что результат занятий физкультурой зависит не от большой физической нагрузки, а от регулярности. Выбирайте удобное для вас время, цикл упражнений и старайтесь придерживаться одного режима.

Если вы начнёте ежедневно выполнять несложные физические упражнения, то ваши мышцы будут расти, становиться крепче и выносливее, суставы вновь станут подвижными, а вероятность атрофии мышц будет сведена к нулю. Всего лишь 5–10 минут ежедневно, и вы вновь почувствуете, каково это – иметь прекрасное расположение духа, лёгкость во всем теле, запас сил и желание жить. Ценность упражнений состоит ещё и в том, что вам не будут страшны операции, переломы и инфекции, которые обычно надолго приковывают к постели.

Н. В. Козырева, врач областного центра медицинской профилактики