

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**
10.53885/edinres.2021.92.49.025

М.М.Тураев

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

CONTENTS OF THE PROCESS OF ORGANIZATION HEALTH FACILITIES FOR ELDERLY

M. M. Turayev

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**KEKSA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI
TASHKIL ETISH JARAYONI**

M. M. Turayev

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы старения организма и его устранения при помощи физических упражнений, о подборе физических упражнений и оптимальной нагрузки для людей пожилого возраста.

Ключевые слова: физическая активность, пожилой возраст, активное движение, физическое упражнение, нагрузка, занятия.

Annotation: This article discusses the problems of aging of the body and its elimination with the help of physical exercises, the selection of physical exercises and the optimal load for the elderly.

Key words: physical activity, old age, active movement, physical exercise, load, classes.

Аннотация: Ushbu maqolada tananing qarishi va uni jismoniy mashqlar yordamida bartaraf etish muammolari, jismoniy mashqlarni tanlash va keksa yoshdagi insonlar uchun maqbul yuklanish muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, qarilik, faol harakat, jismoniy mashqlar, yuk, sinflar.

В последние годы число людей пожилого возраста в экономически развитых странах увеличивается в результате повышения уровня жизни и достижений в области социальной защиты. В результате проблемы старения и старости становятся социальной проблемой международного значения. В данном случае старение понимается как процесс, старость как его результат.

Действия, мышечная активность, физическая активность играют важную роль в развитии человеческого тела, ведь его выживание и образ жизни напрямую требуют активных движений. Такая связь была неотъемлемой частью жизни с момента зарождения человека и эволюционно укреплялась.

Таким образом, движение стало необходимостью для нормального функционирования всех внешних и внутренних органов, а не только для жизни (поиск пищи, защита от врага, защита от неблагоприятных факторов и т. д.). В современных условиях быстрое развитие техники, все более широкое использование автоматизации и механизации в повседневной жизни, существенно ограничили непосредственное передвижение человека.

При ограничении активных движений нарушается нормальное функционирование всех органов в организме, потому что они выполняют свои функции в полном объеме, преимущественно в загруженной среде. Поэтому совершенно необходимо, чтобы физическая активность и спорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Другими словами, при таком образе жизни естественная потребность всех органов и систем человеческого тела в

движении должна дополняться дополнительной деятельностью или занятиями физической культурой и спортом [1].

Активный образ жизни гарантирует, что человеческий организм менее подвержен болезням и легко и быстро выздоравливает после болезни. В жизни есть много ярких примеров этого. Известно, что образ жизни наших предков был связан с постоянными физическими нагрузками.

Обычные физические упражнения - один из ключевых инструментов, позволяющих людям среднего и пожилого возраста оставаться здоровыми и вести осмысленную и безмятежную жизнь.

Активное движение у таких людей положительно сказывается на обмене веществ, обмене веществ и энергии в системе кровообращения, дыхании, секреторных органах, железах внутренней секреции. Конечно, в пожилом возрасте физическая активность должна выполняться с учетом возраста, иначе она не принесет пользы. (По мере того, как вы становитесь старше, экономия энергии от физической активности уменьшается, поэтому пожилые люди, как правило, тратят меньше энергии на работу и быстрее устают. Если в возрасте 18-20 лет юноши поднимали вес (штангу) до усталости на 230 кг работы, то пожилые люди в результате выполняют работу всего лишь на 142 кг [2].

Частота сердечных сокращений и дыхательная функция менее выражены, когда пожилые люди тренируются по максимуму. Максимальная нагрузка на велоэргометре увеличивает потребление кислорода молодым организмом до 4,4 л / мин, в то время как у пожилых этот показатель составляет 2,1-2,5 л / мин. У них нет высокой частоты сердечных сокращений. Один исследователь измерил частоту сердечных сокращений с максимальной производительностью и провел эксперимент на себе в возрасте от 36 до 70 лет. Результаты показали, что в возрасте 36 лет частота пульса должна была составить 172 в результате максимальной производительности, а к 70 годам такая нагрузка должна была достичь 150 ударов в минуту.

Основная причина неэффективности физических нагрузок у пожилых людей - снижение функционального состояния дыхательной системы в сердечно-сосудистой системе.

По мере того как человек начинает стареть, период восстановления будет дольше после завершения физической активности. В них рекомендуется слегка помассировать тело после работы, чтобы ускорить период восстановления.

Лучшее физическое упражнение для пожилых людей - это циклическая работа средней интенсивности (легкая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание и т. д.). Такие движения снова укрепляют опорно-двигательные суставы и обеспечивают их бесперебойную работу. В этом возрасте следует избегать статических нагрузок (поднятие тяжестей, длительное нахождение в любом неудобном положении).

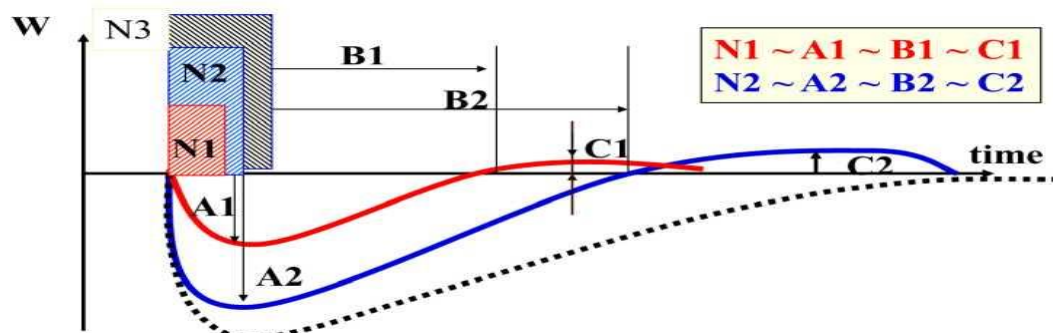
Физические упражнения, выполняемые пожилыми людьми, должны соответствовать их возрасту и другим характеристикам. Когда это будет сделано, их сердечно-сосудистая система, дыхательная система и обмен веществ улучшатся.

Для пожилых людей развитие мускулов, расширение их силы и качества, участие в различных соревнованиях и марафонах не так уж и сложно, но когда они понимают, что главное богатство жизни - это здоровье, им хочется активности, хорошего настроения, профилактики усталость.

Принимая во внимание индивидуальные особенности пожилых людей, их безопасность в лечебно-профилактических мероприятиях должна учитывать уровень интенсивности физических нагрузок, а также профилактику травм.

Интенсивность нагрузки зависит от активности физических показателей (скорость бега, сокращение мышц в силовых упражнениях) или функционирования исполнительской (нервно-мышечной системы) системы (сердечно-сосудистой, нейроэндокринной).

То есть физиологические функции, отвечающие за отдых в организме, являются биохимическими.



Оценочное отношение нагрузки во время занятий

Нагрузка N1 для пожилых людей, нагрузка N2 для обучаемых и высокая нагрузка (пунктирная линия) в специально обученной зоне в течение определенного периода времени.

Видно, что после снижения активности при индивидуальной оптимальной нагрузке начинается фаза высокой активности.

Если во время тренировки увеличить оптимальное значение нагрузки, то возможности организма будут ограничены, что приведет к двум неприятным ситуациям.

А) Период восстановления организма продлевается. Это нарушение физиологических функций приводит к снижению способности центральной нервной системы, что в свою очередь, представляет прямую угрозу для организма.

Б) Если организм, который еще не восстановился, подвергается дальнейшим физическим нагрузкам, период утомления удлиняется, происходит постоянное ухудшение функций организма, то есть чрезмерная утомляемость, что чрезвычайно опасно для пожилых людей [3].

Таким образом, исходя из приведенных выше соображений, можно отметить, что несоблюдение принципов, изложенных в физическом воспитании, может привести к чрезмерной утомляемости, особенно у пожилых людей, и поставить под угрозу их жизнь. Напротив, хорошо организованная и хорошо задокументированная физическая подготовка освежает и закаляет человека, обеспечивает основу для долголетия, одновременно защищая здоровье пожилых людей.

После 60 лет необходимо сократить масштабные упражнения, отказаться от длительных, быстрых и энергоемких упражнений. Не рекомендуется выполнять статические упражнения, часто использующие силу, а также упражнения, связанные с свисанием и толчками с опущенной головой.

Проводить занятия в группах 2-3 раза в неделю. Желательно по очереди находиться в здании на свежем воздухе. Норма физических нагрузок, особенно для людей с ограниченными возможностями, определяется на основании врачебного наблюдения. Пожилым людям, особенно пожилым людям, следует постепенно увеличивать и уменьшать нагрузку, предпочтительно использовать дыхательную гимнастику и упражнения на расслабление.

В условиях модернизации общества сама жизнь требует защиты образа жизни пожилых людей, их деятельности, жизненных потребностей, интересов, установок, целей, ценностей, а также здоровья, которое является главным критерием

деятельности. Этого можно достичь за счет создания системы специальных физических упражнений и тренировок, направленных на восстановление здоровья и благополучия наших пожилых людей с учетом местных условий и нашего национального менталитета.

Литература:

1. Альперович В. Проблемы старения: демография, психология, социология. М.:Астрель. АСТ, 2004.-352стр. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002465361>
2. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости.//Психол.Ж.-2001.т-22,№3. стр-15. <https://studfile.net/preview/2429395/page:21/>
3. Курбонов Ш., Курбонов А. “Жисмоний машкларнинг физиологик асослари” Тошкент “УАЖБНТ” Маркази. 2003. <http://www.inp.uz/uz/node/438>