

45.1
0-43

ВЕСЛАВ ОСИНСКИЙ

ГЕРОКИНЕЗИОЛОГИЯ

Наука об активном долголетии



/ С П О Р Т /

ВЕСЛАВ ОСИНСКИЙ

ГЕРОКИНЕЗИОЛОГИЯ

**Наука
об активном
долголетии**



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

УДК 796/799

ББК 75.1

О73

Перевод с польского В.И. Ляха

Осинский Веслав

О73 Герокинезиология. Наука об активном долголетии. / В. Осинский; пер. с польск. В.И. Лях. – М.: Спорт, 2021. – 312 с.

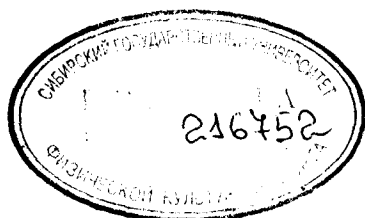
ISBN 978-5-907225-46-6

В монографии всесторонне исследуются теоретические и практические проблемы герокинезиологии – науки об активном долголетии, обосновывающей идеи, принципы, формы и методы физической активности людей пожилого возраста. Раскрываются личностные, социальные и организационные аспекты стимулирования физической активности пожилых людей, особенности разработки и реализации соответствующих программ, содержание диагностических и оценочных процедур с целью их адаптации к индивидуальным потребностям занимающихся. Приводятся комплексы упражнений, направленных на укрепление физических качеств – силы мышц, гибкости, ловкости, равновесия и др.

Книга, без сомнения, будет полезна широкому кругу читателей – от специалистов, занимающихся исследованием теоретических проблем герокинезиологии, до организаторов и инструкторов программ физической активности, а также самих людей старшего возраста, заинтересованных в сохранении и поддержании своего физического и психического здоровья и активной жизнедеятельности на долгие годы.

УДК 796/799

ББК 75.1



ISBN 978-5-907225-46-6 (рус.)

ISBN 978-83-200-4623-6 (польск.)

© Copyright by Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2013
© Лях В.И., пер. с польск., 2021
© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2021

Содержание

Введение	7
-----------------------	---

Глава 1.

ПРОБЛЕМЫ СТАРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ И РАЗВИТИЕ

ГЕРОКИНЕЗИОЛОГИИ	11
1.1. Демографические аспекты старости: анализ и прогноз	11
1.2. Современные теории старения: социальные предпосылки и факторы этиопатогенеза.	15
1.3. Наследственность и старение.	19
1.4. Показания к физической активности пожилых людей.	20
1.5. Герокинезиология – междисциплинарная область научных исследований об активном долголетии	25

Глава 2.

ЛИЧНОСТНЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

	29
2.1. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической активностью	29
2.2. Выработка положительных установок на участие в программах физической активности.	36
2.3. Социальные и организационные факторы стимулирования физической активности пожилых людей.	42
2.3.1. Политика Европейского Союза по созданию условий для повышения физической активности населения.	43
2.3.2. Преодоление дискриминации по возрастному признаку и устранение препятствий для участия пожилых людей в физической активности ...	44
2.3.3. Организационные и институциональные факторы развития физической активности пожилых людей.	46
2.4. Будущее – за интегрированными программами физической активности для лиц пожилого возраста.	50

Глава 3.

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

	53
3.1. Значение программ физической активности для улучшения физического, нравственного и социального самочувствия пожилых людей.	53
3.2. Учет при разработке программ индивидуальных особенностей и физических возможностей пожилого человека.	56

3.3. Принципы подбора упражнений и проведения занятий с пожилыми людьми	58
3.4. Выбор форм и интенсивности физической активности, адекватных цели программы	61
3.5. Предварительная оценка готовности пожилых людей к участию в программе	72
3.6. Основные принципы правильного питания пожилых людей	78

Глава 4.

ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, А ТАКЖЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛИЦ 85

4.1. Диагностические и оценочные процедуры в подготовке и коррекции программ физической активности для лиц пожилого возраста	85
4.2. Оздоровительная концепция физической активности H-RF как теоретическая основа разработки программ для пожилых людей	90
4.3. Особенности H-RF-диагностики отдельных аспектов физической подготовленности пожилых людей	94
4.4. Понятие функциональной подготовленности и его структура	99
4.5. Фитнес-диагностика физической и функциональной подготовленности в программах физической активности для пожилых людей	103
4.5.1. Методы диагностики и оценивания физической и функциональной подготовленности	103
4.5.2. Оздоровительный фитнес-тест «Еврофит для взрослых»	105
4.5.3. Функциональный фитнес-тест для пожилых людей	108
4.5.4. Тесты для оценки повседневных действий пожилых людей	111
4.6. Понятие физической активности и методы ее оценки	112
4.6.1. Методы измерения, основанные на наблюдении и анкетировании	114
4.6.2. Диагностика с использованием механических и электронных устройств измерения движения	117
4.6.3. Методы, основанные на измерении физиологических реакций	119

Глава 5.

ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ 125

5.1. Возрастные изменения физиологических функций и физическая активность	125
5.2. Понятия аэробной работоспособности и выносливости	130
5.3. Физиологические механизмы тренировки выносливости	134
5.4. Оценка физической работоспособности и выносливости	138
5.5. Рекомендации по целенаправленному развитию аэробных способностей: определение частоты, интенсивности, продолжительности и типа тренировки	139
5.6. Рекомендуемые формы и режим физической активности	145

Глава 6.**ТРЕНИРОВКА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ (СИЛОВАЯ) 149**

- 6.1. Оздоровительные эффекты тренировок с сопротивлением и особенности их использования на занятиях с пожилыми людьми 149
- 6.2. Типы мышечных сокращений и методы измерения мышечной силы 154
- 6.3. Воздействия силовой тренировки на функциональные возможности организма 156
- 6.4. Величина нагрузки в силовой тренировке 159
- 6.5. Основные типы упражнений с сопротивлением в программах для пожилых людей 162
- 6.6. Безопасность и меры предосторожности в силовых тренировках 169
- 6.7. Примеры упражнений с сопротивлением 170

Глава 7.**ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА 181**

- 7.1. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и необходимость поддержания подвижности суставов 181
- 7.2. Измерение гибкости тела 184
- 7.3. Методы тренировки гибкости тела 186
- 7.4. Примеры упражнений на гибкость 191

Глава 8.**СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАДЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ 202**

- 8.1. Причины снижения устойчивости и потери равновесия тела 202
- 8.2. Факторы увеличения риска падений 205
- 8.3. Оценка постуральной устойчивости 208
 - 8.3.1. Клинические тесты для оценки постуральной устойчивости 209
 - 8.3.2. Лабораторные измерения постуральной устойчивости 213
 - 8.3.3. Измерения координационно-двигательных способностей 214
- 8.4. Особенности программы, направленной на улучшение равновесия тела и предотвращение падений 215
- 8.5. Примеры упражнений на равновесие 219

Глава 9.**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ 226**

- 9.1. Возрастные изменения когнитивных и неврологических функций 226
- 9.2. Физическая активность и психическое состояние пожилых людей 229
- 9.3. Воздействие физической активности на мозг человека 232
- 9.4. Физическая активность и качество жизни пожилых людей 234
- 9.5. Мифы и стереотипы, связанные с физической активностью пожилых людей 236

Глава 10.	
ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛИЦАМ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАРУШЕНИЯХ ЗДОРОВЬЯ.	238
10.1. Физическая активность при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	241
10.1.1. Ишемическая болезнь сердца.	244
10.1.2. Гипертония.	248
10.1.3. Инсульт.	251
10.2. Физическая активность при заболеваниях дыхательных путей и легких.	254
10.2.1. Астма.	255
10.2.2. Хроническая обструктивная болезнь легких.	256
10.3. Физическая активность при диабете.	258
10.4. Физическая активность при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	261
10.4.1. Остеопороз.	261
10.4.2. Остеоартроз и ревматоидный артрит.	270
10.4.3. Дегенеративные изменения позвоночника.	271
10.5. Физическая активность лиц с неврологическими и когнитивными расстройствами.	274
10.5.1. Болезнь Паркинсона.	274
10.5.2. Болезнь Альцгеймера.	275
10.5.3. Рассеянный склероз.	278
Глава 11.	
ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	279
11.1. Требования к инструктору программ физической активности для пожилых людей.	279
11.2. Практические рекомендации инструктору по организации и проведению занятий с пожилыми людьми.	285
Библиография.	291