Тема 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ

2.1. Характеристика вікових особливостей життя дорослих

2.2. Чинники, що впливають на якість життя людини

2.3. Фізична активність та стан здоров'я

2.1. Характеристика вікових особливостей життя дорослих

Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють чотири періоди зрілий, похилий, старший вік та довгожителі.

Зрілий вік поділяють на 2 періоди:
- перший у чоловіків – 22-35 років, у жінок відповідно - 21-35 років;
- другий у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років.

До похилого віку відносять:
- чоловіків – 61-74 роки;
- жінок – 58-74 роки;

До старшого віку: 75-90 років.
Довгожителів: старше 90 років.

Наведена класифікація пов'язана з певними віковими змінами в організмі людини. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності, найкраща адаптація до несприятливих умов зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте вже починаючи з **30 років** відбувається поступове зниження ряду показників фізичної працездатності, таким чином:
- у 30-39 років вони складають 85-90%;
- у 40-49 років - 75-80%;
- у 50-59 років – 65-70%;
- у 60-69 років – 55-60% від рівня 20-29 літніх.

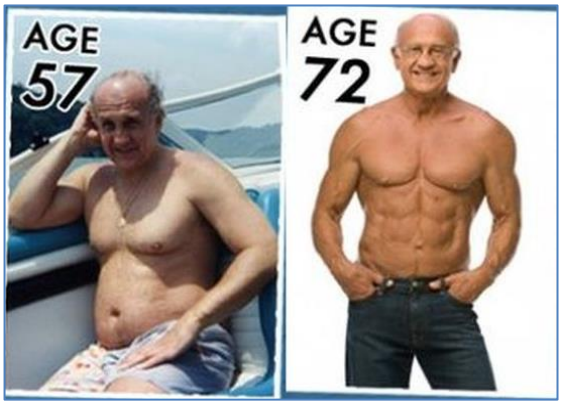
Зниження фізичної працездатності пов'язане з:
- Обмеженням рухової активності;
- Порушенням обміну речовин, функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- Зниженням аеробного та анаеробного забезпечення працездатності ;
- Уповільненням відновлювальних процесів;
- Зменшенням витривалості;
- Погіршенням економічності роботи.

Одноразово з віком проходять зміни у фізичних якостях. Так максимальний прояв сили спостерігається у жінок в 23-25 років, у чоловіків відповідно у 26-30 років. Перші ознаки зниження прояву сили відмічаються уже в першому періоді зрілого віку., проте її різке падіння відмічене після 50 років.

Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається у 18-19 років, у жінок – у 14-16 років. До 25 -29 років витривалість стабілізується, після 30 до 50 років настає її поступове зниження, після 50 років – різкий спад.

Швидкість знижується в період 22-50 років, спритність, координація рухів погіршуються у 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, а у жінок – після 25 років. Погіршення фізичного стану у віці 30-50 років має зворотній функціональний характер. За допомогою фізичних вправ можна відновити в певній мірі фізичну працездатність і підготовленість.

Стан органів і систем організму характеризує біологічний вік. Якщо рівень фізичного стану високий, біологічний вік може бути на 10-20 років менший паспортного, і навпаки.



Ще більше прогресування вікових змін спостерігається у похилому віці., в першу чергу, у функціонуванні нервової системи: порушується баланс процесів гальмування і збудження, а також їхня інтенсивність, що проявляється в ускладненні утворення нових рухових навичок, погіршенні точності рухів.

У серцево-судинній системі відмічається послаблення скорочувальної функції міокарда, зниження еластичності кров'яних судин, з'являються ознаки вікової гіпертензії.

У системі дихання відбувається погіршення еластичності легеневої тканини, послаблення дихальних м'язів, обмеження рухливості грудної клітини, зменшення легеневої вентиляції.

В опорно-руховому апараті зв'язки і м'язи втрачають свою еластичність та міцність, що збільшує ризик отримання травм. У суглобовому апараті – звужуються суглобові порожнини, руйнується кісткова тканина. Кістки стають крихкими, з'являється деформація хребта і кінцівок.

У процесі старіння обмін речовин стає менш інтенсивним у зв'язку із сповільненням окислювальних процесів. Слабшають секреторна та рухова функції кишечника, погіршується травлення. Знижуються опірність організму, збільшуються періоди втягування у роботу і відновлення працездатності.

Усе це призводить до деградації фізичного стану. Так за даними Пирогова, Іваненко (1986), у 20-29 років – 20,9 % людей мають високий рівень фізичного стану, то у 30-39 років -20,8 %, у 40-49 років – 10,8 %, а у 50-59 років – тільки 2,3 %.

Між рівнем фізичного стану та захворюваністю існує тісний взаємозв'язок. У дорослих з низьким рівнем фізичного стану найбільш розповсюджені хвороби серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем та опорно-рухового апарату.

2.2. Чинники, що впливають на якість життя людини

На здоров'я людини впливають такі чинники:
- спосіб життя людини – 50 %;
- генетичні чинники– 20 %;
- навколишнє середовище – 20 %;
- стан охорони здоров'я – тільки 10 %.

Під способом життя розуміють сукупність форм діяльності, завдяки яким виражають свою сутність особистості, індивіди, соціальні групи, суспільство (студенти, робітники, службовці, громади та ін.). Саме від способу життя в більшій мірі залежить наше здоров'я.

До чинників, що впливають на спосіб життя людини, належать також:
- Рухова активність;
- Шкідливі звички (паління, вживання алкоголю, наркотиків та ін.);
- Характер харчування (переїдання чи недоїдання, якість продуктів харчування тощо);
- Систематичність загартування та дотримання інших принципів цього процесу;
- Режим роботи та відпочинку;
- Особиста гігієна;
- Зовнішнє середовище;
- Захоплення громадською діяльністю (музикою, малюванням, спортом, ін.)

Дехто ототожнює здоровий спосіб життя з регулярними заняттями спортом. Це хибна думка тому, що спорт чи інші надмірні навантаження можуть призвести до травм, зриву компенсаторних можливостей організму, серйозних патологій. Отже здоровий спосіб життя передбачає використання оптимальних фізичних навантажень. Але він цим не обмежується.

Здоровий спосіб життя – це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які приводять до вдосконалення резервних спроможностей організму, успішного виконання соціальних і професійних функцій, підвищують опірність до захворювань.

Здоровий спосіб життя передбачає відмову від шкідливих звичок, здорове харчування, щоденний хороший настрій, вміння отримувати задоволення від самовдосконалення, творчої роботи, спілкування та багато іншого. Отже це завжди комплекс чинників, провідними з яких є такі (Л.Я.Іващенко, А.Л.Благій, 2008):

- регулярне триразове харчування;
- щоденний сніданок;
- регулярна рухова активність середньої інтенсивності;повноцінний сон (7-8 год.);
- відмова від паління;
- підтримання оптимальної маси тіла;
- не вживання або обмежене вживання алкоголю;
- додаткове вживання вітамінів А. Е, С і бета-каротину;
- зниження чутливості до стресів;
- залучення до громадської діяльності;
- *хороший настрій, вміння отримувати задоволення від життя та роботи.*

Слід зазначити, що здоровий спосіб життя робить його якісно кращим, приємнішим, збільшує його тривалість. Доведено, що спосіб життя людини впливає на її стан здоров’я на 50 %

На здоров’я та тривалість життя звичайно впливають і генетичні чинники. Але їх вклад до загального показника здоров’я всього 20 %. Ще стільки ж залежить від середовища проживання та професійної діяльності. Це означає, що у загазованому місті проживати менш здорово ніж у сільській місцевості, чи високогірному районі, працювати лісником краще для здоров’я, ніж шахтарем чи бухгалтером.

Найменший вклад у здоров’я людини, всього 10 %, має медичний догляд. Відомо, що медичний догляд не є ефективним способом покращення здоров’я. Зазвичай медична допомога надається, коли хвороба вже прогресує. Тому повного одужання медики не гарантують. До того ж сучасне медичне обслуговування є надто дорогим і не завжди по кишені пересічним громадянам.

2.3. Фізична активність та стан здоров’я

Між фізичною активністю та здоров’ям існує тісний зв'язок. Автоматизація та механізація виробництва, розвиток різноманітних засобів зв’язку, транспортний бум, телебачення та комп’ютери значно обмежили нашу рухову активність.

Внаслідок недостатньої рухової активності у практично здорових людей з’являються скарги на:

- задишку при невеликих фізичних навантаженнях;
- зниження працездатності та швидку стомлюваність;
- біль у ділянках серця і спини;
- порушення сну;
- підвищення нервово-емоційного збудження.

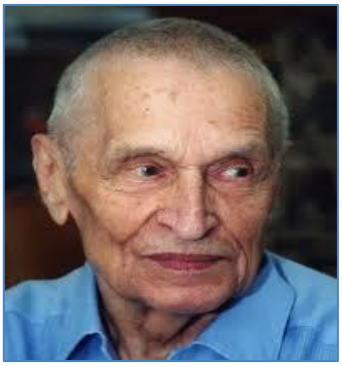
У той самий час фізичні вправи та спорт стимулюють функції організму, сприяють їх економічній роботі. Вони також впливають на тривалість життя. Було встановлено, що щоденні заняття спортом, при яких енергетичні витрати становлять 2 тис. кілокалорій на тиждень, подовжують життя на 2 роки у віці до 60 років, після 60 років – на 8 місяців.

Фізичні вправи вважаються засобом омолодження організму, серед них ефективними є такі:

- фізичні вправи, що формують адаптаційні і компенсаторні механізми, які допомагають пристосовуватися організму до змін зовнішнього середовища;

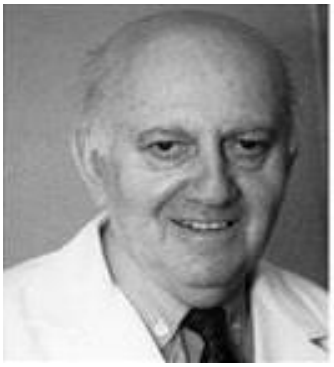
- фізичні вправи, що знижують чутливість до стресів (релаксаційні вправи);

- фізичні вправи, що підвищують стійкість організму до дії вільних радикалів, які стимулюють утворення в організмі надмірної кількості природних антиоксидантів *(молекули кисню з високим запасом енергії, що руйнує структуру генів)*.



М.М.Амосов (1913-2002)

Стосовно норми рухової активності дорослих людей існує кілька думок. Згідно з однією точкою зору, доросла людина повинна щоденно витрачати понад основного обміну на м’язову роботу мінімум 1200-1300 ккал. Так, Микола Михайлович Амосов та Яков Абрамович Бендет (1984) вважають, що невиконання цієї норми рухової активності породжує своєрідний „дефіцит” м’язової діяльності, який шкодить здоров’ю.



Я.А.Бенедет (1927-2006)

Спеціально організовані фізичні вправи приводять до більш швидкого одужання хворих, чи до легшого протікання хвороби. Вони попереджають розвиток ускладнень, наприклад, після операцій попереджають розвиток пневмонії, серцевих захворювань.

Але надмірні та невідповідні фізичні навантаження можуть нашкодити здоров'ю. Отже основною умовою використання рухової активності з метою зміцнення і збереження здоров'я дорослих людей є її відповідність можливостям організму за спрямованістю, інтенсивністю і обсягом навантажень.

Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. На які періоди поділяється зрілий вік людини?
2. Якого віку люди відносяться до похилого віку?
3. Якого віку люди відносяться до старшого віку?
4. З якого віку починається зниження показників фізичної працездатності?
5. Що є причинами вікового зниження фізичної працездатності?
6. На скільки років біологічний вік може бути меншим за паспортний?
7. Які чинники впливають на здоров'я людини?
8. Яким чином фізичні вправи впливають на тривалість життя?
9. Яким чином фізичні вправи омолоджують організм?
10. Хто з вчених обґрунтовував норми рухової активності дорослих людей?

Література та джерела.

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.
2. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.