



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"



# ВСЕ ПРО СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



МИНСК 2021

## **Физическая культура и спорт для пожилых людей – верный способ долгое время поддерживать организм в тонусе**

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Каждый человек рано или поздно начинает размышлять о старости. Для кого-то мысли о преклонных годах омрачены страхами, другие готовы встретить пенсионный возраст во всеоружии. Однако нет никого, кто не мечтал бы замедлить процессы старения и как можно дольше оставаться активным умственно и физически.

Наука, изучающая аспекты старения и способы prolongation молодости, называется "геронтология". История геронтологии уходит своими корнями в античные времена, когда Гиппократ и Гален систематизировали развивающиеся с возрастом болезни. В советское время большой вклад в развитие науки сделал биолог Илья Ильич Мечников, он же впервые использовал термин "геронтология" и описал основные факторы старения.

Старение - это разрушительный процесс, наступающий в связи с замедлением физиологических процессов в организме под влиянием внешних и внутренних факторов, а показателем состояния человека является его биологический возраст.

Биологический возраст - это характеристика, отражающая степень физиологического развития с учётом скорости обменных процессов. Если биологический возраст превышает реальный, есть повод задуматься над изменением образа жизни, внесением правок в режим питания, сна и отдыха.

### **Выделяют три формы старения:**

- преждевременное - ускоренное под действием разрушающих факторов;
- естественное - соответствует возрастным нормам;
- замедленное - слабо выражены возрастные изменения.

Физическая культура и спорт - профилактическая мера для тех, кто мечтает о долголетию и преследует цель, как можно дольше сохранить физическую и умственную работоспособность, предотвращая её развитие, или облегчить течение некоторых болезней.

## Общие рекомендации

Для пожилых мужчин и женщин спортивные тренировки имеют первоочередное значение. Они помогают:

- укрепить мышечный каркас;
- улучшить координацию движений;
- увеличить подвижность опорно-двигательного аппарата;
- стимулировать интеллектуальную работу головного мозга;
- повысить толерантность сердца и сосудов к физической работе;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать работу пищеварительного тракта;
- сделать дыхание более эффективным;
- стабилизировать вес;
- нормализовать сон;
- улучшить психоэмоциональное состояние;
- снизить риск развития некоторых болезней внутренних органов, нервной системы.



Чтобы достичь всех поставленных задач, тренироваться нужно систематически, соблюдая некоторые правила:

1. Нарращивайте нагрузки постепенно. Начинайте с самых простых заданий. Отводите на их выполнение

не больше 10 минут. Затем каждые 5 дней увеличивайте продолжительность занятий и количество упражнений.

2. Контролируйте свое состояние во время физических нагрузок. Измеряйте артериальное давление, подсчитывайте частоту дыхания и пульса до и после занятий. Нормы прироста показателей и скорость их возвращения к исходным значениям для лиц старшего возраста определяются врачом индивидуально в зависимости от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Подбирайте занятия по силам, не гонитесь за рекордами. Учитывайте, что при болезнях сердца, позвоночника, суставов многие виды нагрузок противопоказаны.

4. Немаловажна также эмоциональная составляющая. Выбирайте приятные для себя занятия, от которых вы будете получать удовольствие.

5. Грамотно распределяйте нагрузки в течение дня. Утром выполняйте простую разминочную гимнастику. На самую напряженную работу отведите дневное время. А вечером можно ограничиться прогулкой на свежем воздухе.

6. Каждую тренировку предваряйте дыхательной гимнастикой и короткой разминкой, чтобы разогреть все группы мышц.

7. Первые занятия лучше проходить под руководством инструктора.

8. Нередко люди в пожилом возрасте стесняются заниматься спортом в зале. В таких случаях лучше посещать групповые тренировки для людей близкой возрастной категории либо записаться на индивидуальные занятия.

### **Важно!**

Перед началом любых тренировок в первую очередь посоветуйтесь с доктором. В зависимости от выявленных

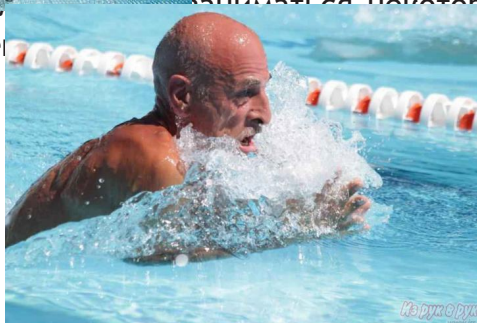
проблем со здоровьем он посоветует подходящие виды физических нагрузок, а также определит оптимальную частоту и длительность занятий.

## ПЛАВАНИЕ



М  
Е  
И  
Е  
Л  
Та  
з  
и  
з

обикой - это один из не-  
я, при котором задейство-  
вляется существенным пре-  
зидами спорта. В зрелом  
ряблыми, а у большинства  
суставами. Многим людям с  
заняться некоторыми фи-





Регулярное посещение бассейна поможет остановить как физическое, так и психологическое старение организма, станет отличной профилактикой деменции за счет улучшения кровоснабжения тканей мозга, поможет вернуть активность, восстановиться после перенесенных заболеваний и травм.

Занятия плаванием и аквааэробикой также хорошо тренируют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, укрепляет иммунитет.

### Особенности!

Основной особенностью

плавания и занятия аквааэробикой является выполнение занятий с использованием комплексных мероприятий, позволяющего во время занятия держать тело в определенном плавательном положении и совершать



регулярные (повторяющие) плавательные движения.

Занятия в бассейне лучше всего подходят пациентам с патологией опорно-двигательного аппарата и престарелым людям с остеопорозом. В воде уменьшается вес тела, поэтому нагрузка на суставы и позвоночник снижается. Даже сложные движения при этом даются легче, а риск повредить суставной хрящ близится к нулю.



## ЙОГА



но и духовное совершенство, которое помогает людям обрести смысл жизни, меняет на более позитивное.

практика для поиска целостности. Состоит из асанов (упражнений), медитаций (пассивных и активных). Человек всесторонне - через



движения, изменение, обрести гармонию с миром.

## Особенности!

Йога включает пре-  
мущественно статиче-  
ски нагрузки, поэтом  
оптимально подход  
лицам с заболеваниями  
сердца, которым прот  
вопоказаны кардиотр  
нировки. Асаны в йо  
многообразны, некото-



рые слишком сложны даже для молодых здоровых людей. По этой причине для пожилых людей рекомендованы тренировки с инструктором.

Для пожилых людей асаны должны быть подобраны с учетом возраста и состояния их здоровья. Упражнения не должны вызывать болезненных ощущений, травм и головокружений.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лечебная физическая ку  
ступный метод восстановления  
неотъемлемый элемент



до-  
вья,  
ятий  
ские  
зна,  
ой гимнастикой позволяют  
организм в здоровом состоя-  
вание возрастных патологий.  
парализованные конечности  
после инсультов и травм, предотвратить рецидивы и воз-  
никновение инфарктов и инсультов, позволяет нормализо-  
вать кровообращение и имеет профилактический эффект  
заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## Особенности!

Занятия проводятся в специально оборудованных помещениях под контролем врача лечебной физической культуры. Они подбирают конкретные тренировочные комплексы в зависимости от того, какие про-



блемы со здоровьем беспокоят пациента больше всего.

Лечебная физическая культура показана даже людям, вынужденным соблюдать постельный или полупостельный режим, но в таких случаях требуется помощь родственников.

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Скандинавская ходьба — это вид спорта, который требует специального аппарата, способствует улучшению иммунитета, повышает общий тонус организма и улучшает кровообращение в воздухе.

Это наиболее подходящий вид спорта для пожилых людей, а также для людей с избыточным весом, подразумевающий перемену или пересеченной местности. Скандинавская ходьба — это вид спорта, который требует специального пояса.



Скандинавская ходьба — это вид спорта, который требует специального пояса. Скандинавская ходьба — это вид спорта, который требует специального пояса. Скандинавская ходьба — это вид спорта, который требует специального пояса.

## Особенности!

Скандинавская ходьба требует специального обучения. Просто взять в руки палки и отправиться заниматься мало. Сначала позанимайтесь с инструктором, чтобы он помог освоить правильную технику скандинавской ходьбы.



Даже если у вас нет заболеваний, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, только тогда польза от скандинавской ходьбы будет максимальной, а вред сведётся к нулю.

## ШАХМАТЫ

Шахматы - это очень популярная игра для пожилых людей, она помогает сохранить остроту ума и способствует развитию когнитивных функций. Игра в шахматы задействует различные отделы мозга, активно функционирующие в старости.



иных  
вре  
зного  
арий,  
рма-

Следует отметить, что занятия шахматами замедляют развитие болезни Альцгеймера и способствуют развитию долголетия, поэтому шахматы можно считать «физкультурой для мозга».

для активного долголетия, поэтому занятия шахматами замедляют развитие болезни Альцгеймера.



## Особенности!

Шахматы не имеют противопоказаний и подходят даже людям достигшим преклонного возраста. Тем не менее учитывайте, что шахматы не заменяют физические тренировки, а дополняют их, усиливают эффект друг друга.



## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис - это игра оказывающая благотворное влияние на человека в любом возрасте, как взрослых и пожилых людей.



н- ная  
ровье  
детей,  
дуна-  
ение,

так и  
крепляет опорно-двигатель-  
енировку всех систем орга-

швейцарского Центра изучения проблем офтальмологии настольный теннис оказывает положительное воздействие на мышцы глазного яблока. Это связано с постоянной тренировкой данных мышц, поскольку игроку все время приходится менять фокусировку зрения за теннисным столом.

## Особенности!

Однако настольный теннис кажется легким только на первый взгляд. Он требует слаженной работы многих групп мышц, поэтому на первых порах важно не слишком увлечься игрой и не переутомляться.



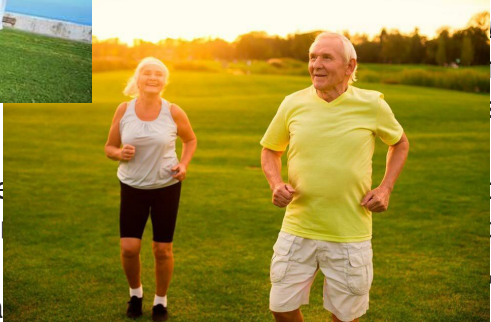
## БЕГ



профилактике ишемии,  
териальной гипертензии.

Умеренные физические  
в тонус мышцы и связки  
пляют кости и за счет  
мозга предотвращают на  
аппарата, а значит, уменьшается риск падений, травм,  
переломов.

(сцой) - это отличная карди-  
т подобный бег оказывает на  
ельную системы и опор-  
ремя пробежек происхо- дит



да,  
т в  
ар-

дят  
ре-  
ом  
го

## Особенности!

Бег трусцой в пожилом возрасте может принести как много пользы для организма, так и значительно ухудшить его состояние. Пожилым людям обязательно необходимо пройти консультацию лечащего



врача. После оценки общего состояния, исключения противопоказаний можно начинать занятия.

Удобно то, что никакого специального оборудования для пробежек не требуется. Нужно только подобрать качественную спортивную обувь, которая хорошо фиксируется и амортизирует каждый шаг. В жаркое время года обязательно ношение головного убора.

Перед началом тренировки делать разминку, по окончании бега - заминку. Слишком резкий старт занятий, долгие дистанции, бег на пределе возможностей однозначно не принесут пользы. Бег трусцой может обернуться для пожилого человека головокружениями, появлением или усилением интенсивности болей в суставах, спине, сердце и резкими скачками давления.



## ЕЛОСИПЕДЕ

Р также отличная кардиотрени-  
с к циклическим видам физиче-  
д епляют сердечно-сосудистую,  
р шают выносливость, стимули-  
р зрение и  
слуха, тренируют  
ставов длительное

также отличная кардиотрени-  
к циклическим видам физиче-  
епляют сердечно-сосудистую,  
шают выносливость, стимули-  
зрение и  
жность су-

Езда на велосипеде  
серьёзных болезн  
мозгом, диабет,  
местам, единение



ноже-ство  
сердцем,  
красивым  
ода меди-  
льные пе-

Стрессовая  
реживания, неустойчивый эмоциональный фон просто  
обязаны сочетаться с велопогулками!

Велосипед можно использовать просто для прогулочных  
поездок или для полезного времяпрепровождения, доби-  
раясь с его помощью до магазина, дачи, почтамта, рынка и  
т.п.

## Особенности!

Противопоказания к езде на велосипеде связаны с общими проблемами здоровья, которые мешают безопасно управлять им. Осторожность нужно соблюдать людям с нарушением памяти и внимания, им не следует выезжать на велосипеде на проез-



жую часть и отдаляться далеко от дома.

Вред может быть и от неправильной экипировки, неправильно подобранного уровня нагрузки, питания и процесса восстановления.



## ПЕТАНК



Петанк - это игра, появившаяся во Франции и ставшая популярной по всему миру не только у пожилых людей, но и молодежи, включая людей с ограниченными физическими возможностями. Правила очень простые и понятные. Любой человек, знающий цену активному образу жизни, ответит, что петанк приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение и крепкий иммунитет на долгие годы.

### Особенности!

Участие в игре не требует специальной подготовки, применения сложного оборудования. Нужен лишь набор шаров и ровный, чистый земельный



участок, что оставляет огромный простор для общения, неторопливых бесед, прогулок по игровому полю.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Начинать любые тренировки в пожилом возрасте непросто, особенно если раньше вы со спортом «не дружили». Есть несколько хитростей, которые помогут адаптироваться к занятиям и сделать их неотъемлемой частью жизни.

Найдите единомышленников. Это могут быть ваши ровесники, соседи или знакомые из группы ЛФК. Если таковых не находится, то попробуйте приобщить к занятиям внуков: запишитесь вместе с ними в бассейн, играйте в теннис и шахматы, ходите на лыжах зимой.

Не позволяйте себе лениться: составьте план тренировок и следуйте ему неукоснительно.

Приобретите абонемент в бассейн или спортзал, купите палки для скандинавской ходьбы, велосипед или лыжное снаряжение. Если вам станет жалко потраченных денег, то в дальнейшем вы будете стараться, чтобы они не пропали впустую.

Разнообразьте тренировки, чередуйте разные виды нагрузок, не зацикливайтесь на чем-то одном.

Выбирайте занятия, соответствующие сезону. Например, не пытайтесь бегать трусцой зимой по обледенелой дорожке. Вы можете упасть на льду и получить серьезную травму. А вот игра в настольный теннис в закрытом помещении подойдет для любого времени года.

Иногда в качестве тренировки могут выступать прогулки с собакой, игры с внуками на детской площадке или даже обычный поход в магазин. Работа в огороде тоже может пойти на пользу, но только при правильной организации. Важно поменьше работать в наклон, не поднимать тяжести и находиться в тени.

Какой бы вид спорта вы не выбрали, помните о том, что бросаться с места в карьер нельзя, как и в любом другом деле. К тренировкам нужно подходить планомерно, ре-

гулируя продолжительность и интенсивность физических

нагрузок, чутко «прислушиваясь» к своему организму. Если нагрузки будут для него чрезмерными, он обязательно подаст сигнал.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ТОЛЬКО АКТИВНЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ,  
ПОДДЕРЖИВАЯ ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПОМОГАЕТ ПРОДЛИТЬ  
ЖИЗНЬ.**

Подготовлено на основе интернет-источников.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ



# ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ услуги

## Многостраничная полиграфия

Брошюры  
Журналы  
Книги  
Каталоги

## Представительская полиграфия

Блокноты  
Бланки  
Календари  
Открытки  
Папки

## Рекламная полиграфия

Буклеты  
Листовки  
Плакаты  
Баннеры  
Флаеры  
Визитки  
Бейджи  
Этикетки

 220073, г. Минск, ул. Гусовского, 4-1

 [WWW.RUMC.BY](http://WWW.RUMC.BY)

 + 375 17 358 71 29

 [RUMCZAKAZ@TUT.BY](mailto:RUMCZAKAZ@TUT.BY)

 + 375 17 375 79 54

 [RUMC.BY](https://www.instagram.com/RUMC.BY)

Информационный материал

# ВСЕ ПРО СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Дизайн и компьютерная верстка**  
А.П. Коротченя

**Корректор**  
А.М. Зиновик

Формат 60x90 1/16 . Бумага офсетная №1.  
Гарнитура Gilroy  
Усл.-печ. л. 2.30, Уч.-изд. л. 0,28. Полиграфическое  
исполнение:  
Государственное учреждение «Республиканский  
учебно-методический центр физического воспитания населения»  
Свидетельство №1/447 от 14 ноября 2014 г.  
Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск.