Уважаемые односельчане, коллектив спортивного комплекса «Волна», директора школ!

Предлагаем вам совместно с ГУЗ «Долгоруковская РБ» организовать оздоровление граждан старше трудоспособного населения путем создания групп бесплатного преподавания оздоровительной гимнастики на базе спортивных залов школ, а также спортивного комплекса.

«Каждый хочет жить долго, но никто не хочет быть старым»Д. Свифт

В современном мире растет доля людей пожилого возраста, Россия не исключение: число лиц пенсионного возраста составляет 20,6%, и тенденция увеличения доли пожилых людей в общей массе населения сохраняется. Это отражается на всех сферах общественной жизни: рынке труда, здравоохранении, обеспечении старости и т. п.

* У пожилых людей наиболее часты такие патологические состояния как: артриты (45-55%); гипертония (35-45%); коронарная болезнь (30-40%); остеопороз (25-60%); сахарный диабет (10%); сосудистые заболевания (10-20%). Также не мало важны психологические проблемы: замедление и ослабление психических процессов (мышления, внимания, памяти, способности к адаптации и др.); депрессия; дефицит общения.

Исходя из этого главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная.

Основные задачи заключаются в том, чтобы:

— содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья

— не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их, сформировать необходимые;

— пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания.

— организовать разнообразный и полноценный досуг.

Существует множество видов оздоровительной физической активности. Такие, к примеру, как ходьба, бег, езда на велосипеде , гимнастические и силовые упражнения, прыжки,аэробика, дыхательная гимнастика и т.д.

Бесплатное преподавание оздоровительной гимнастики лицам среднего и пожилого возраста, делает ее доступной для каждого желающего, и как результат мы имеем «омоложение» населения, сопутствующий рост рождаемости и улучшение демографической ситуации..