



Югорский  
государственный  
университет

Физкультурно-оздоровительная программа  
«ЮГОРСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» для лиц пожилого возраста

РЕАЛИЗАЦИЯ  
РЕГИОНАЛЬНОГО  
ПРОЕКТА

ХАНТЫ-МАНСИЙСК , 2020

СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## Цель программы

улучшение качества жизни людей пожилого возраста, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, посредством укрепления физического, психического, социального здоровья, а также создание благоприятной среды в муниципальных учреждениях автономного округа

**СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ**



## Задачи программы

Популяризация социально активного образа жизни и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой среди пожилых людей

Оказание целенаправленного оздоровительного и общеукрепляющего воздействия на организм, повышение его адаптивных возможностей

Сохранение и совершенствование физической формы, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из различных видов гимнастики и фитнеса

Обучение комплексам физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма

**МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРА**

# Характеристика программы

Формирование двух целевых блоков, предполагающих организацию оздоровительных треков на свежем воздухе при комфортных погодных условиях, либо треков, проводимые в условиях спортивного зала.

Поэтапная адаптация к предлагаемым нагрузкам: от обычной ходьбы к бегу трусцой и скандинавской ходьбе в блоке занятий на свежем воздухе до умеренных спортивно-тренировочных нагрузок в блоке современных фитнес-программ

Широкая двигательно-видовая вариативность используемых физических упражнений для достижения комплексного оздоравливающего эффекта.

Минимизация требований к материально-техническому обеспечению занятий

Формирование социально-психологической мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям

Целевая направленность на всестороннее физическое развитие и укрепление основных систем организма

**МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРА**

## Глобальные рекомендации по физической активности для лиц 55-64 лет и старше (ВОЗ, 2010)

Взрослые люди 55-64 лет и 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю аэробным занятиям средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности

Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут

Постепенное увеличение нагрузок аэробных занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю занятий высокой интенсивности

Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья

**МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРМА**

# Структура программы

## Программа «Югорское долголетие»

Блок 1. Занятия на свежем  
воздухе

Блок 2. Занятия в спортивном  
зале

Трек 1.  
Бег и ходьба

Трек 2. ОФП с  
элементами  
дыхательной  
гимнастики

Трек 3.  
Оздоровитель  
ная гимнастика

Трек 4.  
Фитнес для  
старших

**МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРМА**

# Трек 1. Бег и ходьба

Сезонные групповые занятия на свежем воздухе по специально разработанным для людей старшего возраста программам

В программу включены:  
оздоровительная ходьба;  
бег трусцой;  
скандинавская ходьба

Способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению выносливости, повышению физической работоспособности, улучшению психоэмоционального состояния

В некоторых занятиях используется специальный инвентарь (палки для скандинавской ходьбы)





## Трек 2. ОФП с элементами дыхательной гимнастики

Сезонные групповые занятия на свежем воздухе по специально разработанным для людей старшего возраста программам

В программу включены:  
общеразвивающие упражнения;  
силовые упражнения;  
элементы дыхательной гимнастики

Способствуют укреплению мышц, поддержанию адаптационных резервов организма, сохранению резервов дыхательной системы

Занятия проводятся на дворовых или пришкольных спортивных площадках





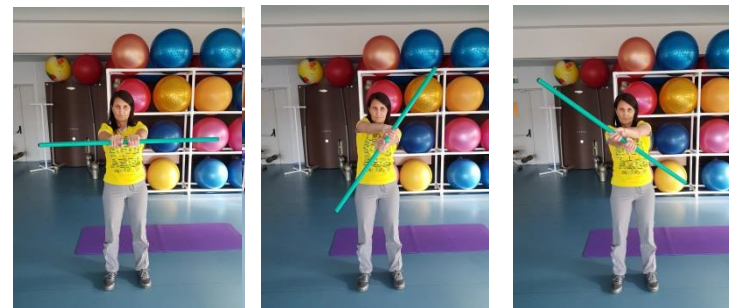
## Трек 3. Оздоровительная гимнастика

Всесезонные групповые занятия в зале по специально разработанным для людей старшего возраста комплексам

В программу включены:  
физические упражнения;  
дыхательные упражнения;  
упражнения суставной гимнастики

Способствуют профилактике заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата, сохранению координации, укреплению мышечного корсета и улучшению осанки

Занятия проводятся в спортивных залах с использованием инвентаря (коврики, палки, обручи)



## Трек 4. Фитнес для старших

Всесезонные групповые занятия в зале по специально разработанным для людей старшего возраста комплексам

В программу включены:

силовые упражнения;  
кардио-упражнения;  
упражнения на растягивание

Способствуют поддержанию активности организма, укреплению мышц, сохранению подвижности суставов, повышению общей гибкости, поддержанию аэробных возможностей

Занятия проводятся в спортивных залах с использованием инвентаря (коврики, гантели, фитболы)



## Примерный недельный объем двигательной активности для лиц 55-64 лет и 65 лет и старше при занятиях по программе «Югорское долголетие»

Возраст	Индивидуальные возможности	ПН	ВТ	СР	ЧГ	ПТ	СБ	Недельный объем двигательной активности, мин
55 лет -64 года	Ослабленное здоровье, низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень двигательной активности	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1		150 мин
		Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	
55 лет -64 года	Удовлетворительное функциональное состояние, удовлетворительный уровень физической подготовленности, низкий или средний уровень двигательной активности	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	180 мин
		Трек 3	Трек 1	Трек 3	Трек 1	Трек 3	Трек 1	
55 лет -64 года	Удовлетворительное или хорошее функциональное состояние, средний уровень физической подготовленности, средний уровень двигательной активности	Трек 3 Трек 4	Трек 1 Трек 2	Трек 3 Трек 4	Трек 1 Трек 2	Трек 3 Трек 4	Трек 1 Трек 2	180 – 210 мин
		Трек 4	Трек 2	Трек 4	Трек 2	Трек 4	Трек 2	
65 лет и старше	Ослабленное здоровье, низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень двигательной активности	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1		150 мин
		Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3		
65 лет и старше	Удовлетворительное функциональное состояние, удовлетворительный уровень физической подготовленности, низкий или средний уровень двигательной активности	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3	Трек 1	Трек 2 Трек 3		150 мин
		Трек 3	Трек 1 Трек 2	Трек 3	Трек 1 Трек 2	Трек 3	Трек 1 Трек 2	
65 лет и старше	Удовлетворительное или хорошее функциональное состояние, средний уровень физической подготовленности, средний уровень двигательной активности	Трек 3	Трек 1 Трек 2	Трек 3	Трек 1 Трек 2	Трек 3	Трек 1 Трек 2	180 мин
		Трек 3	Трек 2	Трек 3	Трек 2	Трек 3	Трек 2	

# Система контроля за пожилыми людьми при занятиях ФК

Оценка морфофункционального статуса

Оценка выраженности утомления

Оценка координационной устойчивости

Оценка психологической устойчивости

**МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРМА**



Югорский  
государственный  
университет

Спасибо за внимание!

**МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРМА**