

*"Здоровье - это вершина,  
на которую каждый должен забраться сам."*

И.Брехман

Гимнастические упражнения были известны еще в Древнем Египте и Древнем Риме. Сравнительно давно гимнастика начала распространяться и в нашей стране. Так, при Петре I в ряде учебных заведений были введены физические упражнения, а полководец А.В. Суворов ввел в войсках утреннюю гимнастику. Массовое развитие гимнастика получила только при Советской власти.

Однако нередко люди, в молодости занимавшиеся гимнастикой, в возрасте 40-50 лет бросают ее. Пожилые люди жалуются на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и живость. Основная причина - не столько старение мышц, костей и связок, сколько, главным образом, отсутствие упражнений, меньшая подвижность. Из-за этого ухудшается управление движениями со стороны высших отделов центральной нервной системы.

Физиологическое воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной трудовой жизни. Идеология системы активного долголетия – жить не только долго, но и быть бодрым, востребованным в обществе, вести активный образ жизни.

На базе МАУ ДО "ДШИ" в этом году была организована группа здоровья "Активное долголетие", где с большим удовольствием занимаются люди пожилого возраста ушедшие на заслуженный отдых, но в зимний период времени объем двигательной активности уменьшается, а систематическая гимнастика,



проводимая по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к

тучности, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение и повышает трудоспособность.





Физические упражнения в этом возрасте – признанное и эффективное средство профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ожирение, нарушение обменных процессов. Очень важно и то, что в процессе систематических занятий физкультурой улучшаются самочувствие, сон, аппетит, настроение, появляется ощущение бодрости, жизнерадостности, повышается работоспособность и творческая активность.

Для тех, кто никогда не занимался физкультурой, начинать нужно с небольшого количества упражнений и их повторений.

Принципы занятий физкультурой:

1. Постепенность повышения нагрузки – идти «от простого к сложному» и «от меньшего к большему».
2. Постоянные и регулярные физические нагрузки в течение недели.
3. Правильное выполнение движений.

Само по себе движение здоровья не даёт. Здоровье приносит только «правильное движение», т.е. правильный подбор комплекса физической нагрузки, в который входят силовые упражнения, растягивающие и аэробные. В своих занятиях я придерживаюсь рекомендаций С.М.Бубновского .

Также на базе МАУ ДО "ДШИ" ведутся занятия в фитнес группе для всех желающих более молодого возраста, для тех кто желает поддерживать свою форму и оставаться в тонусе. Мы находимся в шаговой доступности и когда вы привели ребенка на занятие, можете с пользой для себя провести этот час.

Фитнес – философия, которой нужно найти место в своей жизни, потому что увлечение ею в результате дает множество плюсов и преимуществ. Какую пользу приносят занятия фитнесом человеку?



- Оздоровление организма: нормализацию метаболизма, пищеварения, укрепление сердечно-сосудистой, костной, мышечной систем, повышение иммунитета;
- стройную, подтянутую фигуру, красивое тело;
- развитие координации движений, формирование правильной осанки, походки;
- профилактику остеопороза, тромбоза;
- снижение стрессовых воздействий на организм, уменьшение нервного напряжения;
- улучшение общего самочувствия, прилив сил, бодрости, повышение работоспособности;
- выработку активной жизненной позиции.

Решив начать занятия фитнесом, нужно усвоить несколько базовых правил, которые помогут войти в колею и не потерять желание тренироваться.



**1. Не надейтесь на быстрые результаты: первый эффект будет замечен через полтора-два месяца.**

**2. Занимайтесь умеренно: усиленные и частые тренировки не только вскоре сойдут на «нет», но и могут подорвать здоровье вместо того, чтобы его улучшить.**

**3. Выполняйте упражнения правильно, научитесь для этого чувствовать свои мышцы, управлять ими.**

**4. Соблюдайте технику безопасности, предварительно ознакомьтесь с правилами их выполнения. Занятия должны быть не изнуряющими, но регулярными – через день или 4 раза в неделю. Ежедневные тренировки не дают мышцам восстановиться. В свободные дни можно заняться другим видом спорта, например, бегом или теннисом.**

**5. Продолжительность занятий зависит от уровня подготовки и состояния здоровья: для начинающих время тренировок составляет 30-40 минут в день, для опытных – до 1.5 часа.**

**6. Не забывайте использовать страховку и экипировку, предусмотренную в некоторых видах упражнений.**

**7. Выполняйте разминку перед началом упражнений – это могут быть вращательные или маховые движения, растяжка.**

**8. Следите за самочувствием: не переутомляйтесь, в случае ухудшения состояния тренировку следует немедленно прекратить.**

**И последний совет: начиная заниматься, обязательно нужно настраивать себя на положительный результат – тогда все получится.**

*С уважением Возилова Л.Н.*