

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет дополнительного профессионального образования  
Кафедра андрагогики

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Курсовая работа  
слушателя второго года обучения  
группы Ф-172 специальности  
переподготовки 1-03 01 71  
«Физкультурно-оздоровительная  
работа в учреждениях образования»  
заочной формы  
получения образования  
Гончаровой Евгении Петровны  
Научный руководитель:  
Остапенко Г.А., кандидат  
педагогических наук, доцент  
Защищена  
\_\_\_\_\_ 2018  
с оценкой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Минск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

3

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В  
ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

**Ошибка! Закладка не определена.**

1.1. Старение и социальные проблемы, им обусловленные

**Ошибка! Закладка не определена.**

1.2. Морфофункциональные особенности развития лиц старшего и  
пожилого возраста

**Ошибка!**

**Закладка не определена.**

ГЛАВА 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ

**Ошибка! Закладка не определена.**

2.1. Направления организации занятий для людей пожилого и старшего  
возраста

**Ошибка! Закладка не определена.**

2.2. Методика организации оздоровительных занятий с людьми  
старшего и пожилого возраста

**Ошибка! Закладка не определена.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Ошибка! Закладка не определена.**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

**Ошибка! Закладка не определена.**

## ВВЕДЕНИЕ

Демографическая ситуация в современном мире свидетельствует об увеличении количества людей пожилого и старшего возраста. К 2050 г. количество людей от 60-ти лет и старше достигнет примерно двух миллиардов [5].

«В последние годы средства физической культуры начинают занимать все большее распространение в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, уровень которого имеет тенденцию к снижению в связи с низкой двигательной активностью, со стрессовыми воздействиями и другими факторами.

Связь между образом жизни и состоянием здоровья стала объектом особого внимания. Важное значение эта задача приобретает для населения старших возрастов. С возрастом постепенно снижается возможность развития физических качеств, овладение новыми формами движений. Но при систематическом и целенаправленном использовании средств физической культуры возрастает возможность не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и продлить поступательное развитие двигательных способностей», [7].

Данная работа направлена на изучение оздоровительных свойств физической культуры для людей пожилого и старшего возраста.

Цель работы – изучение методик и систем физической подготовки людей пожилого и старшего возраста.

Объект исследования – оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста:

Предмет исследования – формы, средства; и методы; организации, занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста.

Задачи работы:

- изучение понятия «старение» и его зависимости от социальных факторов;
- исследование этапов старения и возможностей препятствия им с помощью физических упражнений;
- разработка комплекса упражнений для людей пожилого и старшего возраста и исследование противопоказаний к упражнениям.