

Фитнес без границ



Автор: Филоненко Юлия
Александровна

Тренер-преподаватель по
адаптивной физической
культуре

г. Урай, 2023 г.

Цель

Улучшение качества жизни жителей г. Урай в возрасте от 55 лет и старше, посредством укрепления физического, психического, социального здоровья, через проведение занятий адаптированным фитнесом на бесплатной основе

Задачи

- Создание условий для занятий спортом жителями г. Урай в возрастной категории 55 лет и старше, обеспечение информационных, материально-технических и кадровых ресурсов для реализации проекта.
- Проведение организационных мероприятий с целевой группой, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
- Сохранение и совершенствование физической формы, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из различных видов гимнастики, пилатеса и фитнеса.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой среди жителей г. Урай в возрасте от 55 лет и старше, популяризация социально активного образа жизни.

Работа в цифрах

- Срок реализации программы – **12 месяцев**
- Общее количество жителей г. Урай в возрасте от 55 лет и старше в рамках проекта – **100 человек**
- Общее количество тренировок – **240**
- **24** тренировки на каждого человека

Программа

Данным проектом предусмотрена поэтапная адаптация лиц старшего возраста к предлагаемым нагрузкам по принципу **«от простого к сложному»**.

Широкая двигательно-видовая вариативность используемых физических упражнений представлена общеукрепляющей, **дыхательной, силовой гимнастикой, фитнесом и пилатесом**, адаптированным для людей в возрасте от 55 лет.

Разнообразие спортивного оборудования поможет варьировать тренировки для поддержания интереса к занятиям спортом.

Для участников проекта будут подготовлены **памятки** по ограничениям и противопоказаниям к выполнению физических упражнений при хронических заболеваниях, а также **план-конспект эффективных упражнений** для людей старше 55 лет с описанием техники выполнения упражнений, методическими рекомендациями и дозированием нагрузки для дальнейших самостоятельных занятий в домашних условиях.

Занятия на **бесплатной** основе.

Положительное действие двигательной активности на физическое состояние

- Умеренные физические нагрузки помогают ускорить метаболизм
- Физическая активность поддерживает работу иммунной системы
- Регулярная активность позволяет держать в тонусе координационную систему тела, увеличивает гибкость и умение держать баланс
- Улучшение работы сердца, повышении прочности костей и нормализации кровообращения в мышцах всего тела

Преимущества физической активности для психической сферы

- Умеренные нагрузки на тело эффективно устраняют бессонницу
- В процессе физической активности выделяется гормон радости – эндорфины. Они способствуют повышению настроения и подъему общего психоэмоционального состояния
- Физические упражнения помогают держать в тонусе регуляторные функции мозга. Нейронная активность сохраняется, что позволяет иметь хорошую память и когнитивные способности.
- Хорошее кровообращение в мозге предотвращает развитие старческого слабоумия.

ИТОГИ

Итогом проводимой работы станет спортивный Фестиваль для жителей г. Урай в возрасте от 55 лет и старше с памятными призами, позитивными эмоциями, зарядом бодрости и хорошим настроением!



Данное мероприятие замотивирует людей серебрянного возраста продолжать заниматься своим здоровьем , осваивать новые направления фитнеса и жить в гармонии с собой.