

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

**Безруких Виктория Владимировна**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема Формирование здорового образа жизни у женщин старшего возраста  
средствами фитнеса.

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Направленность  
(профиль) образовательной программы «Физическая культура и  
здоровьесберегающие технологии»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
доктор педагогических наук, профессор, Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор, Московченко О.Н.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
доктор педагогических наук, профессор, Московченко О.Н.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Рецензент  
доктор биологических наук, профессор Бордуков М.И.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающаяся Безруких В.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы формирования здорового образа жизни средствами фитнеса.....	9
1.1 Здоровье как личностная потребность человека и социальный аспект здорового образа жизни.....	9
1.2 Понятие здорового образа жизни и его составляющие.....	12
1.3 Двигательная активность как главный фактор здорового образа жизни.....	15
1.4 Средства фитнес тренировки для формирования здорового образа жизни.....	19
1.5 Особенности женского организма старшего возраста и их учет при построении фитнес тренировки.....	25
Глава 2 Методы и организация исследования.....	31
2.1 Методы исследования.....	31
2.2 Организация исследования.....	38
Глава 3 Разработка и экспериментальное обоснование программы формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста.....	40
3.1 Программа формирования здорового образа жизни .....	40
3.2 Эффективность программы формирования привычки здорового образа жизни средствами фитнеса.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ «А».....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ «Б» .....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ «В» .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ «Д» .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

### **Проблема и актуальность исследования.**

Необходимость ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) было и остается одним из актуальных направлений научных исследований.

С давних времен философы и врачи указывали на физическую активность человека, как неотъемлемую часть его здоровья. В своем трактате Гиппократ писал: «Одного только потребления пищи недостаточно для сохранения здоровья мужчины (женщины), он (она) должен также выполнять физические упражнения».

В последнее двадцатилетие ускорился темп жизни, изменились привычные стереотипы, возросли психоэмоциональные перегрузки в процессе деятельности человека на фоне гиподинамии, пассивного отдыха, нерационального питания, что приводит к росту заболеваемости. По статистическим данным жители мегаполиса страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, различными нарушениями гомеостатических систем организма. Значительное влияние на здоровье оказывают стрессы, а также вредные привычки, экология окружающей среды.

Нерациональное питание и отсутствие физической активности неизбежно ведут к ожирению, а избыточный вес – это нагрузка на опорно-двигательный аппарат – это огромные риски заболевания ЖКТ, развитие различных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Согласно заключению экспертов ВОЗ состояние здоровья населения на 10 % определяется уровнем развития медицины как науки и состоянием медицинской помощи, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды и на 50–55 % – образа жизни. Следовательно, здоровье человека зависит от образа жизни в 4–5 раз больше, чем от функционирования системы здравоохранения.

Принимая во внимание, что уровень здоровья более чем на 50 % зависит от образа жизни, важно стимулировать непосредственно деятельность человека в поддержании собственного здоровья за счет средств оздоровительной физической нагрузки. Регулярные физические нагрузки оптимизируют не только функциональное состояние организма, но повышают физическую работоспособность и являются профилактикой многих заболеваний. По нашему мнению все виды фитнеса – аэробные нагрузки, силовые упражнения и упражнения на укрепление нервно-двигательных функций (координации движений) будут способствовать формированию здорового образа жизни у женщин старшего возраста.

Однако следует отметить, что в доступной нам литературе мы не нашли работ, направленных на проявление потребности занятий фитнесом женщин в старшем возрасте, как одного из средств здорового образа жизни, что указывает на актуальность данного исследования.

Недостаточный уровень разработанности проблемы, ее актуальность и значимость определили выбор темы исследования: «Формирование здорового образа жизни у женщин старшего возраста средствами фитнеса».

Практически во всех исследованиях посвященных здоровому образу жизни уделяется достаточно внимания двигательной активности. Вместе с тем, анализ литературных источников показал, что существует **противоречие** между необходимостью укрепления здоровья за счет ведения здорового образа жизни и недостаточным научно-методическим обеспечением по оздоровлению женщин старшего возраста средствами фитнес тренировки.

Выявленное противоречие позволило определить научную **проблему исследования**, которая формулируется следующим образом: при каких условиях занятия фитнесом женщин старшего возраста окажутся результативными для формирования здорового образа жизни.

**Объект исследования** – процесс формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста.

**Предмет исследования** – средства фитнес тренировки для формирования здорового образа жизни женщин старшего возраста как фактора сохранения их здоровья.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально апробировать программу формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста средствами фитнеса как фактора сохранения их здоровья.

**Гипотеза** - формирование здорового образа жизни у женщин старшего возраста как фактора сохранения их здоровья будет более эффективным, если:

- выявлены теоретические и научно-методологические предпосылки к ведению здорового образа жизни женщин старшего возраста;

- определено с помощью анкетирования ценностное отношение женщин к занятиям фитнесом и ведению здорового образа жизни как фактору здоровьесбережения;

- разработана и внедрена программа оздоровительно-тренировочной направленности с применением средств фитнеса, направленная на формирование здорового образа жизни;

- обоснована эффективность формирования здорового образа жизни средствами фитнеса по результатам, полученным в ходе эксперимента.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы и решались следующие **задачи исследования**:

1. Изучить состояние проблемы исследования в теории и практике оздоровительной физической культуры, а также раскрыть содержание понятия фитнес тренировки как инструмента укрепления здоровья.

2. Разработать программу формирования здорового образа жизни для женщин старшего поколения, интегрирующей методику оздоровительной фитнес тренировки, рекомендации по питанию, ведение дневника как главного компонента мотивации на ведение здорового образа жизни.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы формирования здорового образа жизни для женщин старшего возраста, как фактора сохранения здоровья.

**Методологическую основу и теоретическую базу исследования составили основные положения в области:** теории и методики физической культуры и спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, О.Н. Московченко, Б.И. Огородников); теории и методики оздоровительной физической культуры (А. А. Васильков; В. К. Бальсевич; К. Д. Чермит; Селуянов В.Н.); работы в области фитнеса (О. В. Буркова; Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.; Ростовцева М.Ю.; Пилатес Дж.); индивидуально-дифференцированный подход к подбору физической нагрузки (Ф.С. Евсеев; О. Н. Московченко; Э. М. Казин).

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение педагогической и научно-методической литературы; эмпирические методы – анкетирование, наблюдение, отбор, интервьюирование; педагогический эксперимент; антропометрические методы; методы оценки уровня физического развития и физической подготовленности.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в четыре этапа

**Первый этап** – поисково-аналитический (с октября 2015 по май 2016 гг.), на котором изучалось состояние вопроса по исследуемой проблеме по отечественным и зарубежным источникам. Выявили факторы, препятствующие формированию здорового образа жизни, изучили особенности работы с женщинами старшего возраста. Определяли объект, предмет, цель и базу исследования, сформулировали гипотезу и задачи.

**Второй этап** – проектно-констатирующий (с сентября по декабрь 2016 г.). Провели исследования на выбранном контингенте испытуемых путем кратковременного наблюдения за тренировочным процессом, анкетирования и беседы. На основании результатов исследования разработали методику оздоровительной фитнес тренировки, программу формирования здорового образа жизни. Написание статей.

**Третий этап** – экспериментально-формирующий (с января 2017 по март 2017 г.), заключался в доказательном обосновании результатов исследования путем апробации методики тренировки и программы формирования в естественных условиях фитнес клуба. Обработка экспериментального материала.

**Четвертый этап** – заключительно-обобщающий (апрель – май 2017 г.), на котором сформулированы выводы, завершено оформление диссертации.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что:

- выявлены причины предпочтения активного образа жизни женщинами старшего возраста, в основном это проблемы со здоровьем или набор веса;
- подобраны и обоснованы средства и методические приемы, параметры нагрузки для реализации оздоровительной фитнес тренировки для женщин старшего возраста;
- обоснована и апробирована программа, учитывающая информационный, включающий результаты анкетирования, курс лекций, и физический компоненты, содержащий методику фитнес тренировки, рекомендации по питанию, дневник самоконтроля и направленная на привитие навыков здорового образа жизни и мотивацию на двигательную активность.

**Теоретическая значимость работы** заключается: в расширении знаний в области теоретических положений формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста; доказана перспективность использования фитнеса как эффективного средства формирования здорового образа жизни. Изучены причинно-следственные связи между использованием средств фитнеса и формированием бережного отношения к своему здоровью; раскрыты методы и содержание оздоровительных тренировок для женщин старшего возраста, занимающихся фитнесом.

Результаты исследования существенно расширяют представления о роли здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья.

**Практическая значимость.** Теоретический анализ и выводы исследования могут быть применены при организации тренировочного процесса женщин старшего возраста в фитнес клубах, группах здоровья.

**Апробация результатов исследования.** Материалы магистерской диссертации опубликованы в статьях: Формирование здорового образа жизни у лиц старше 55 лет средствами физической активности; Формирование привычки сбалансированного питания у женщин старше 30 лет; Приобщение к здоровому образу жизни населения г. Красноярска.

### **Положения, выносимые на защиту**

1. Потребность в сохранении здоровья, как определяющее условие развития и саморазвития человека, зависит от готовности личности к ведению здорового образа жизни. Данная готовность определяется определенными знаниями по вопросам здорового образа жизни, в освоении двигательных умений и навыков.

2. Качество привития навыков здорового образа жизни для женщин старшего возраста, обеспечивается программой, направленной на укрепление здоровья средствами фитнеса. Программа включает:

а) методический уровень физического воспитания представлен социальными смыслами и потребностями личности к ведению здорового образа жизни на основе анкетирования;

б) методикой фитнес тренировки, способствующей уровню повышения функционального и физического потенциала, включающей рекомендации по питанию, мотивационно-ценностный компонент, доминирующей внутренней мотивации к сохранению и укреплению здоровья (на основе ведения дневника).

**Структура диссертации.** Работа изложена на 94 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, списка литературы (39 источников литературы) и 4 приложений.



## **Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы формирования здорового образа жизни средствами фитнеса**

### **1.1. Здоровье как личностная потребность человека и социальный аспект здорового образа жизни**

Большинство исследователей, занимающихся проблемой здоровья констатируют, что здоровье населения значительно ухудшилось.

В современной литературе существуют десятки понятий «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. Наиболее широко распространенный подход к этой проблеме основан на принципе прямого противопоставления двух качественно различных состояний: нормального физиологического («хорошее здоровье», норма) и патологического («плохое здоровье», болезнь). Значительная часть существующих определений здоровья содержит или подразумевает это полярное разграничение [9, С. 43].

Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения гласит - «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов».

При этом выделяется 4 степени адаптации к условиям окружающей среды или 4 уровня функциональных возможностей человека:

- удовлетворительная адаптация, достаточные функциональные возможности человека;
- состояние функционального напряжения;
- неудовлетворительная адаптация, функциональные возможности организма снижены;
- значительное снижение функциональных возможностей организма, истощение физиологических резервов, срыв адаптации [5, С. 13].

Ряд исследователей Астранд П. О. [4, С. 64–69], Васильева О. С. [10, С. 150–154], Виленский, М.Я. [11, С. 2–7.], Гончаренок И.Н. [13, С. 176–187]; Гуров В. А. [14, С. 53–59], Московченко О.Н. [21, С. 4], Щедрина А. Г. [34, С. 18 и др.]

считают, что в понятие «здоровье» должны включаться биологический, психологический и социальный компоненты, а также деятельность по сохранению и развитию каждого из них. Так, биологическое здоровье определяется степенью саморегуляции организма и гармонией физических процессов; деятельность самого человека обеспечивает уровень и возможности адаптации, саморегуляции и степень соответствия физиологических процессов. Личностно-психологическое здоровье характеризуется как стратегия жизни, обусловленная степенью мотивации на деятельность по поддержанию физического и психического здоровья. Социальное здоровье определяется самочувствием человека или уровнем его социально-психологической защищенности, выступает как мера социальной активности, которая проявляется через деятельное отношение к миру, к себе, к своему физическому состоянию.

Связь адаптивных возможностей организма с состоянием здоровья доказана многими исследователями [30, С. 132; 34, С. 95 и др.], которые отмечают, что даже незначительные отклонения в адапционном потенциале человека могут вызвать самые разнообразные нарушения здоровья, снизить качество жизни человека.

Казначеев В. П. [15, С. 35] акцентирует внимание на взаимосвязи здоровья с процессом адаптации, откуда следует, что «здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма».

По мнению Смирнова Н. К. [30, С. 18] состояние здоровья является интегральным показателем, отражающим влияние комплекса факторов окружающей среды, в том числе условий воспитания, обучения, трудовой деятельности, образа жизни. В сохранении и формировании здоровья первостепенная роль отводится самому человеку, его образу жизни, его

ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

В современных педагогических, валеологических, социологических и медицинских исследованиях среди ряда факторов формирования здоровья основным определяется здоровый образ жизни, что нашло подтверждение в работах Р. А. Айзмана [2, С. 25], В. К. Бальсевича [6, С. 22–25], О. С. Васильевой [10, С. 152], Р. Г. Оганова [27, С. 15], А. Г. Щедриной [34, С. 135] и др.

Исследования В. П. Казначеева [15, С. 160], А. П. Фёдорова [32, С. 6], И. Н. Ганчеренок [13, С. 185] и др. установили, что существуют группы людей, которые предпочитают здоровый стиль поведения, и группы поведения с риском для здоровья. Укрепление первого стиля, переориентация на него людей второй группы возможна, по их мнению, на основе формирования ценностно-мотивационной сферы человека и ведения ЗОЖ.

Одной из основных задач Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года является «Создание условий и формирование... особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни путем повышения информированности...о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения» [17].

Существуют традиционные взгляды на определение здоровья, которые по обобщенным данным можно рассматривать через призму здорового образа жизни такие как:

– оптимальное состояние систем организма, которое обеспечивает реализацию генетических программ и фенотипическое поведение человека, направленных на социальную и культурную сферы жизнедеятельности;

– результат собственной деятельности и способность увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;

– способность к самосохранению и увеличению жизненных сил человека, а также способность улучшать возможности, свойства и способности своего организма;

– возможность выполнения основных функций человека, учитывая то, что человек есть живая система, в основе которой лежат физическое и духовное, природное и социальное, наследственные и приобретенные начала;

– уровень адаптационных возможностей организма и способность приспособляться к среде обитания и своим возможностям, сохраняя для себя искусственную и естественную среду обитания;

– способность созидать адекватное самосознание, морально-этическое отношение к себе, своему окружению и будущим поколениям через систему воспитательно-образовательных учреждений посредством формирования здоровьесберегающей образовательной среды и медико-физиологического сопровождения процесса обучения.

Государственная политика рассматривает главный показатель полноценной человеческой жизни, его здоровье, через программы здравоохранения, которые обуславливаются комплексом социальных, экологических, наследственных факторов, а также образом жизни.

Согласно заключению экспертов ВОЗ (1985 г.) состояние здоровья населения на 10 % определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи, на 20 % – наследственными факторами, на 20 % – состоянием окружающей среды и на 50 % – образом жизни [26, С. 7].

Таким образом, здоровье человека зависит от образа жизни в 4–5 раз больше, чем от функционирования системы здравоохранения.

## **1.2 Понятие здорового образа жизни и его составляющие**

Специалисты в области медицины [8; 34 и др.] понятие «здоровый образ жизни» рассматривают как один из показателей, характеризующий здоровье человека. Однако существуют более широкие смысловые интерпретации этого понятия.

Так, А. В. Чоговадзе и М. М. Рыжак [33, С. 8] полагают, что образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, где физическая культура и спорт являются главными аспектами ЗОЖ, служат естественными «мостиками», соединяющими в единое целое социальное и биологическое в человеке.

Схожую точку зрения разделяют В. К. Бальсевич [6, С. 25], О.Н. Московченко [21, С. 11; 20, С. 76], которые считают, что компоненты биологического и психологического представляют собой социальную ценность и является важнейшей задачей любого цивилизованного общества.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока еще не определено, но по мнению О. Н. Московченко: «Здоровый образ жизни – это комплексное воздействие на человека медико-биологических, психолого-педагогических, экологических и социальных факторов, которые формируют его как субъекта творческого, активного, с внутренним мотивом к самосовершенствованию и самореализации, к сохранению и укреплению здоровья, к формированию нравственных установок и потребностей, исключающих вредные привычки для своего организма и психики». Автор подчеркивает зависимость образа жизни от ценностных ориентаций, установок, мотивов, видов деятельности, духовных интересов, нравственных установок и потребностей индивида.

С современных позиций ученые [13, С. 185 и др.] понятие «образ жизни» рассматривают как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. Отсюда образ жизни включает четыре уровня:

- 1) уровень жизни (национальный доход, фонды общественного потребления, прожиточный уровень, душевое потребление, соотношение доходов и расходов человека, стоимость потребительской корзины и т. д.);

2) уклад жизни (порядок жизни: городской, сельский, патриархальный, кочевой и т. д.);

3) стиль жизни (национальные, общественные, индивидуальные особенности отношения к труду, отдыху, окружающим, благам цивилизации, интересы, заботы, особенности мышления и т. д.);

4) качество жизни (степень социального развития, особенности культуры, воспитания, вкусов, потребностей и т. д.).

В учебной литературе здоровый образ жизни интерпретируется как тип повседневного поведения человека, обусловленный всей конкретно-исторической системой взаимодействия социальных и биологических факторов, направленный на повышение уровня здоровья как исходной предпосылки гармонического развития человеческой деятельности.

Здоровый образ жизни определяется как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям конкретного человека и условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [8, С. 305].

Здоровый образ жизни – это такой тип повседневного поведения человека, который обусловлен всей конкретно-исторической системой взаимодействия социальных и биологических факторов, и который направлен на повышение уровня здоровья как исходной предпосылки гармонического развития человеческой деятельности.

Следовательно, при формировании здорового образа жизни следует учитывать типологические особенности каждого человека (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной регуляции), возрастно-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т. д.).

Несмотря на то, что формированию здорового образа жизни уделяется достаточное внимание, все же нет общепринятого понятия "Здоровый образ жизни". Нет и единой концепции здорового образа жизни, принятой на уровне федеральной программы, но мнения ученых едины. Здоровый образ жизни – это верный путь к сохранению и укреплению здоровья человека и нации в целом [20, С. 72].

Профессор Э. Н. Вайнер [9, С. 410] выделил основополагающие критерии здорового образа жизни и сделал акцент на индивидуализацию самого понятия. Он считает, что «здоровых образов жизни», столько, сколько существует людей; рекомендует учитывать типологические особенности, возрастно-половые различия, социальные условия и личностно-мотивационные особенности индивида.

Большинство российских авторов сходятся во мнении, что структура здорового образа жизни включает ряд основополагающих факторов (критериев), по которым его можно оценивать, таковыми являются - положительные эмоции, сон, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, закаливание, оптимальный двигательный режим, рациональный режим труда и отдыха, соблюдение личной гигиены.

### **1.3 Двигательная активность как главный фактор здорового образа жизни**

«Движение - это жизнь!», так сказал Аристотель – великий древнегреческий мыслитель. Движение – это основа здоровья! Доказано, что занятия физической активностью укрепляют организм, отвлекают от негатива, очищают сознание, поднимают настроение, помогают избавиться от бессонницы, спасают от переедания, снижают риск возникновения патологий в работе организма.

Человек – существо, созданное для движения, но в процессе эволюции – изменение условий существования, появление автоматизации – машины, лифты и т.д. движения в жизни человека становится все меньше. Ему остается единственное средство, которое получило своё признание еще 5000 лет до нашей эры – физическое упражнение.

О необходимости регулярных занятий физическими упражнениями во все времена говорили ученые, философы, врачи, например, Абу Али Ибн Сино, Гольбах и Шопенгауэр, итальянский физиолог Моссо и др. Например, Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» [1, С. 425] писал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком врачебном лечении...».

Пауль Гольбах убедительно настаивал: «Человеку необходимо заниматься физическими упражнениями... Человек обязан заниматься физическими упражнениями...» Моссо (итальянский физиолог, в свои 24 года доктор медицины, профессор) еще более пафосно отозвался о физическом упражнении: «Физические упражнения заменяют все лекарства мира вместе взятые...» [1, С. 312].

Это указывает на то, что люди, основной деятельностью которых была философия, лечение, изучение, отдавали в первую очередь предпочтение физическим упражнениям, понимая их неограниченную пользу для здоровья.

В трудах выдающихся отечественных ученых: Н.Е. Введенского, М.П. Виноградова, А.Н. Крестовникова, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, А.А.Ухтомского, И.М. Саркизова-Серазини и другие указывают на то, что подбор физических упражнений должен быть обоснован анатомо-физиологическими закономерностями.

Большое значение двигательной активности пропагандируется учеными, фитнес инструкторами, врачами и диетологами, научные конференции, статьи, книги, появившиеся в недавнее время подтверждают высокий интерес к этой проблеме. Однако до сих пор статистика по количеству людей, занятых



физической активностью оставляет желать лучшего, причем, эта проблема прослеживается во всех странах, независимо от того, насколько развит данный вид досуга.

Америка, которая является первоисточником фитнеса, не может привлечь большее количество населения и по-прежнему страдает ожирением, сердечно-сосудистыми болезнями. Американская ассоциация по проблемам сердца (ААПС) расценивает малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической подготовленности в качестве первоочередного фактора риска наряду с курением, гипертонической болезнью и высоким уровнем холестерина в крови.

*Гиподинамией* (недостаток движения) называется нарушения функций организма, в т.ч. систем опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения и проч. при ограничении двигательной активности. Без работы мышц невозможно перемещение человека в пространстве, осуществление дыхания, движение крови по сосудам, переваривание пищи и т.д. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга, так как работой всех мышечных тканей управляет нервная система, которая обеспечивает их связь с головным и спинным мозгом.

Современный мир с каждым годом становится все более автоматизированным, что приводит к ограничению подвижности и противоречит естественной природе человека, тем самым ухудшая состояние здоровья. Чем больше научно-технический прогресс упрощает жизнь человека, тем больше растет необходимость компенсации недополученной двигательной активности.

Вследствие низкой активности в опорно-двигательном аппарате со временем наблюдаются дегенеративные изменения, такие как атрофия мышечных волокон — снижение массы и объема мышц, их сократительных функций, ухудшается кровоснабжение, уменьшение мышечной силы, точности, быстроты и выносливости, уменьшение ЖЕЛ, минутного объема дыхания и максимальной

легочной вентиляции, увеличивается кислородный запрос и кислородный долг при работе, основной обмен и энергообмен понижаются. Последствия гиподинамии отмечаются в нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы: возникает атрофия сердечной мышцы, ухудшается питание миокарда, что приводит к развитию ишемической болезни сердца. Уменьшение объема сердца приводит к уменьшению систолического и минутного объемов крови, частота сердечных сокращений повышается как в покое, так и при нагрузках. В эндокринной системе снижаются функции желез внутренней секреции, уменьшается продукция гормонов.

Люди страдают стрессом при сидячем образе жизни и монотонности работы. Стресс (англ. stress— напряжение) — это общая системная реакция организма человека на экстремальные раздражения. Монотония — это состояние, вызываемое однообразием работы при большом количестве простых стереотипных движений. Такая работа вызывает у человека состояние пониженной психической активности, чувство безразличия, усталости, сонливости, снижение частоты сердечных сокращений и дыхания, понижение амплитуды ЭМГ работающих мышц, падение работоспособности. [31, С. 142].

Американская ассоциация по проблемам сердца расценивает малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической подготовленности в качестве первоочередного фактора риска наряду с курением, гипертонической болезнью и высоким уровнем холестерина в крови. Первопроходцы фитнеса Т.К. Кюртон, Бруно Балком и Питер Карпович в 1978 году провели эксперименты, результаты которых были опубликованы в отчете Американского колледжа спортивной медицины (American College of Sports Medicine). Даны конкретные рекомендации по объему и виду активности, необходимой для улучшения физического состояния. Экспериментальная группа, работавшая в режиме нагрузки меньше рекомендованной, существенно не отличалась от контрольной группы, ведущей малоподвижный образ жизни, но было отмечено снижение вероятности развития заболеваний сердца и других болезней даже при

минимальных нагрузках. На долю инсульта приходится наибольшая часть болезней, а умеренная физическая активность может снижать риск инсульта на 11–15%, в то время как активная физическая нагрузка снижает этот риск на 19 - 22% [36, Р. 1822].

Как указывает Бритвина В.В. [7, С. 69] умеренные физические нагрузки назначались больным, которые соблюдали длительный постельный режим.

Физические упражнения – это движения тела в целях его физического развития, которые решают задачи физической культуры и соответствуют ее закономерностям. Физическая культура включает в себя несколько направлений, решающих различные задачи для человеческого организма [16; 4; 7; 19]. Это базовая физическая культура в общей системе образования (для развития физических качеств детей), профессионально-прикладная физическая культура (для выполнения трудовых обязанностей), ЛФК (для восстановления здоровья), спорт высших достижений (для получения наивысшего результата), рекреационная физическая культура (для организации активного отдыха, хобби), фитнес (новый вид физической культуры, направленный на всестороннее развитие организма).

#### **1.4 Средства фитнес тренировки для формирования здорового образа жизни.**

Тенденции всех сторон жизни предполагают внедрение инноваций и физическая культура не исключение. Слово "фитнес" появилось в Америке в 70-е годы, в начале 90-х в России, от английского глагола "to be fit for" – быть в форме, быть бодрым, здоровым. В переводе с английского «fitness» означает «соответствие». Действительно, идеология фитнес индустрии такова, что нагрузка должна быть подобрана в строгом соответствии с подготовленностью занимающегося, соответствовать его целям и пожеланиям. Основной в области

физической культуры и спорта документ 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» не содержит определение слова «фитнес».

Вместе с тем, фитнес – это система физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, укрепление нервной системы организма. Особенностью фитнеса является обязательное музыкальное сопровождение, что мотивирует людей на занятиях, создает положительный эмоциональный настрой и позволяет сосредоточиться на выполнении упражнений, соответственно повышает их эффективность. Фитнес обладает адаптационными и интегративными возможностями, что отличает его от физической культуры. Индивидуальный подход к каждому осуществляется в виде формирования у человека привычки не только к двигательной активности, но рекомендаций по сбалансированному питанию, желанию заботиться о своем здоровье, приобретению новых знаний, направленных на здоровьесбережение, независимо от пола, возраста, целей и уровня подготовленности. Поэтому фитнес можно считать универсальной формой физического воспитания.

Средства фитнес тренировки выступают в качестве эффективного механизма для осуществления потребности личности в укреплении здоровья. Это своего рода и инструмент воздействия на клиента, мотивирующий его к регулярным занятиям. В этом случае фитнес – это стиль жизни с целью преодолевать трудности – физические, психологические, эмоциональные.

Международные организации, медики, физиологи, педагоги, озадаченные проблемами физической культуры, занимаются разработкой разных направлений в фитнесе по целям, возрастным особенностям, уровню подготовленности, оборудованию и условиям проведения занятий. Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы, конвенции, семинары по подготовке специалистов. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время РГАФК – Российская Государственная академия физической культуры и спорта),

Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК). Уже в конце 80-х годов под руководством Т. С. Лисицкой была создана Федерация спортивной аэробики СССР и первая команда по этому виду спорта, которая успешно выступала в первых чемпионатах мира и Европы. Появляются первые публикации Т. Лисицкой по аэробике: «Ритмическая гимнастика» (1986), «Ритм+Пластика» (1988), «Аэробика на все вкусы» (1994). В 1991 г. под руководством Л. В. Сидневой создаётся Федерация аэробики России (ФАР), которая в 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России» с назначением президента О. С. Слуцкер.

Мировыми школами фитнеса являются IHRSA (The International Health, Racquet & Sportsclub Association), Fitness international business opportunities (FIBO), European Health and Fitness Association (EHFA), IDEA Health & Fitness Association. В России это Колледж бодибилдинга и фитнеса им. Бена Вейдера (Москва, Санкт-Петербург), Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР), Московская высшая школа фитнеса, Ассоциация профессионалов фитнеса (FPA), ITS (Instructor Training School) и др.

Фитнес активно развивается по трем направлениям:

- физические упражнения для формирования и улучшения физических качеств, культуры питания, здорового образа жизни;
- фитнес как вид спорта в рамках соревновательного бодибилдинга;
- фитнес как вид спорта фитнес-аэробика, включающая в себя классическую аэробику, степ-аэробику, хип-хоп-аэробику.

Для целей исследования использовали первое направление. Учебные учреждения предлагают множество направлений фитнес программ, в том числе авторских. Вместе с тем следует отметить, что профессор РГУФКСМиТ Т.С. Лисицкая предложила следующую классификацию, которая по нашему мнению является оптимальной для понимания всей структуры групповых программ, используемых в фитнесе (Рисунок 1) [19, С. 21].

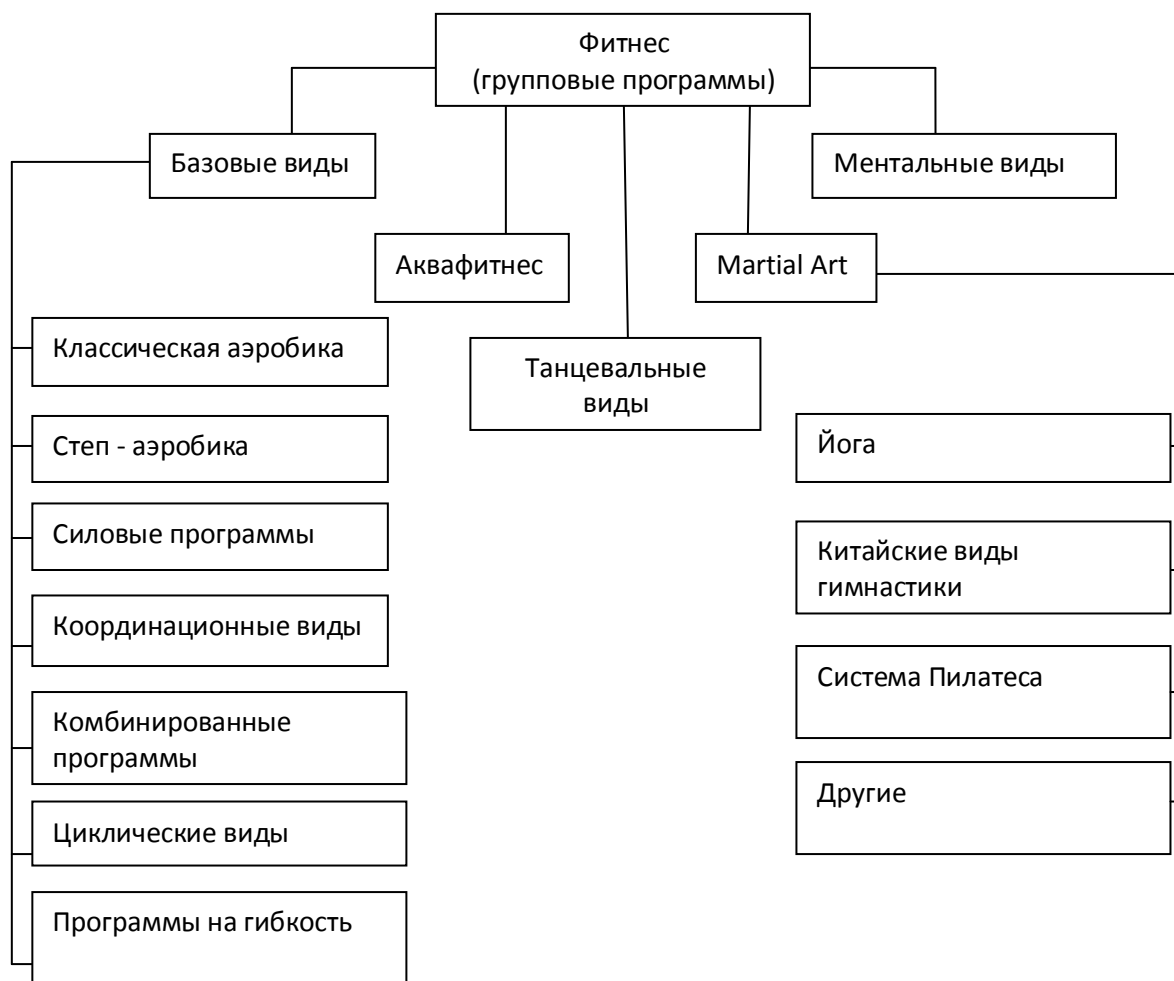


Рисунок 1 – Классификация групповых фитнес программ по Т.С. Лисицкой

Фитнес-программы делятся на базовые, аквафитнес, танцевальные, ментальный фитнес, программы с элементами восточных видов единоборств (Martial Art).

Базовые включают в себя: классическую аэробика (шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением, организованные в комбинации различной сложности), степ-аэробика (упражнения с использованием степ-платформы), силовые виды фитнеса со свободными весами, координационные тренировки на развитие равновесия (полусферы BOSU, подвижные платформы CORE, мягкие поролоновые валики, аэростепы, резиновые модули и др.), комбинированные виды аэробики в виде интервальной, круговой тренировки, циклическая аэробика

(Cycling – тренировка на велотренажере), программы на гибкость. Отдельные специфические категории – это аквафитнес, танцевальные виды, программы с элементами восточных видов единоборств (Martial Art).

Особого внимания заслуживает ментальный фитнес – это программы «Разумное Тело» (Mind & Body), которые позиционируют как «мягкий фитнес» для тела, как средство для снятия стресса, улучшения физического и психического здоровья. Такими являются йога, китайская гимнастика ушу и ее разновидности, европеизированные программы Пилатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александра, Калан Пинкней (каланетика) и др., в которых широко применяются принципы восточных оздоровительных систем, особенностью которых являются медитация и релаксация. Психиатрами доказано, что можно значительно улучшить душевное здоровье с помощью общения с собой – образное мышление, визуализация, дыхательные практики [7, С. 69] .

Известными системами оздоровительной физической культуры являются: аэробика, бодибилдинг, шейпинг, каланетик, ушу, йога, спортивные игры и десятки других. Многие из них не имеют научного обоснования. В.Н.Селуянов создал свою методику оздоровительной культуры – изотон, которая включает в себя изотонические упражнения, аэробную тренировку, стретчинг, дыхательные упражнения, асаны из хатха-йоги, организацию питания. Автор подчеркивает, что только системный подход может дать желаемый результат [25, С. 10].

Разделяя мнение системного подхода к проблеме сохранения и улучшения здоровья, изучили воздействие на организм различных фитнес программ, выделили для целей настоящего исследования систему Пилатес, созданную Джозефом Губертусом Пилатесом. Направление Mind Body, к которому относится пилатес в системе фитнес тренировок, характеризуется методом Contrology – тренировка мышц посредством мозга, т.е. человек сам принимает на себя ответственность за контроль своего тела, осознает свой образ жизни и личные цели. [28, С. 95; 29, С. 10]. На занятиях прорабатываются глубокие мышцы-стабилизаторы, которые при традиционных силовых тренировках не

включаются в работу, центральное место уделяется вытяжению позвоночника, что улучшает осанку, снимает болевые ощущения даже при болезнях опорно-двигательного аппарата. Упражнения на равновесие восстанавливают нервно – мышечную систему так, что преподаватели пилатес часто используют комплексы упражнений на равновесие для выхода из эмоционально-сложных жизненных ситуаций.

Основными принципами тренировок по методу пилатес являются:

- концентрация (создание образа выполняемого упражнения помогает лучшей активации мышц),
- контроль (все работающие мышцы должны оптимально взаимодействовать между собой),
- точность (меньше означает больше, качество преобладает над количеством),
- дыхание (рекомендуется грудное боковое дыхание – нижний отдел грудной клетки расширяется в стороны и назад и одновременно растягиваются тонкие мышцы между ребрами, возникает подвижность в верхней части тела)
- центр (центр – середина тела между тазом и грудной клеткой, включающая четыре группы мышц (поперечная мышца брюшного пресса, косые мышцы, глубоко лежащая мышца, вытягивающая позвоночник, мышцы тазового дна), образующих корсет и поддерживающие позвоночник. Начало каждого упражнения начинается с вытяжения и стабилизации центра).
- непрерывность, плавность, текучесть движений (мягкое, логичное исполнение движений важнее, чем большое количество повторений и скорость).

Пилатес это отдельная философия фитнес тренировки, требующая постоянного повышения квалификации. В числе известных и авторитетных школ International Pilates University, «Пилатес Институт Россия», МК Pilates, Международная школа Polestar Pilates.

Клиенты фитнес клуба, которые регулярно занимались пилатесом, отмечают улучшение самочувствия, повышение гибкости, мобильности суставов,



отсутствие болевых ощущений в шее и спине, уменьшение или полное отсутствие головной боли, визуальное улучшение осанки, а в некоторых случаях – похудение.

Комплексное применение системы пилатес с другими видами физической активности были исследованы в работах С.В. Томиловой, О.Л. Смирновой, Т.В. Горбуновой, И.Ф. Калининой, С.Е. Смертиной и доказали свою эффективность.

В связи с вышеизложенным следует, что фитнес по системе Пилатес является оптимальным видом физической нагрузки для женщин старшего возраста.

### **1.5. Особенности женского организма старшего возраста и их учет при построении фитнес тренировки**

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать цели и индивидуальные особенности занимающегося. Возраст является главным параметром при рекомендациях к физической нагрузке, так как влияет на все системы организма. Классификация возраста согласно ВОЗ: от 25 до 44 лет — это молодой возраст, 44—60 лет — это средний возраст, 60—75 лет — пожилой возраст, 75—90 лет — это старческий возраст, а после 90 — это долгожители. Такое деление является условным, так как процессы старения и темпы его развития индивидуальны. К этому времени начинают проявляться первые признаки старения – естественного процесса организма. Под старением принято понимать физиологические и психологические изменения, связанные с возрастом, как правило, от 55 лет и старше. Старение – это функциональное состояние человека, при котором накопившиеся в его организме энергетические ресурсы, начинают увядать. Со временем у человека снижаются функции всех систем, в частности:

- изменения систем кровообращения. Ряд структурных, метаболических, функциональных, регуляторных изменений в процессе старения ограничивает

функциональные возможности системы кровообращения: сокращение МОК, снижается потребление сердцем кислорода, физиологический склероз сосудов, коронарная недостаточность и др.;

- изменения дыхательной системы: изменения в ребрах, позвоночнике и мышцах, участвующих в дыхании, соединительной ткани легких, фиброзные изменения в стенках легочной артерии приводят к уменьшению кровенаполнения;

- изменения мочеобразующих органов: болезни почек – частая патология старости;

- изменения слуха. Вследствие старения ушной улитки, воздействием факторов внешней среды, генетической предрасположенностью, повышенным уровнем стресса и изменениями образа жизни происходит возрастное ухудшение слуха, Это вызывает дискомфорт, влияет на общение, может сопровождаться беспокойством, депрессией и снижением когнитивных функций;

- изменения зрения. Функциональные изменения глаз приводят к пресбиопии – ослаблению способности фокусировать зрение и как следствие - нарушение зрения на малое расстояние, часто возникает уже в среднем возрасте. Эти изменения могут ограничивать человека, влиять на взаимоотношения, вызывать депрессию, препятствовать восприятию информации, повышать риск падений, снижать безопасность при вождении;

- изменения когнитивных функций – носят индивидуальный характер и определяются многими факторами, включая социально-экономическое положение, образ жизни, наличие хронических заболеваний и применение лекарственных средств. Нормальное возрастное ухудшение когнитивных функций можно компенсировать за счет практических навыков и опыта, приобретенного в течение жизни, регулярной тренировкой памяти, уменьшить при помощи умственных тренировок и физической активности [37, р. 71];

- изменения костях и суставах, двигательных функций, мышечной массы, силы, особенно у женщин постклиматического возраста. Это в свою очередь ведет к таким возрастным заболеваниям, как: остеопороз – повреждение костной ткани,

ведущее к повреждениям и переломам костей; остеоартроз – заболевание суставного хряща; остеохондроз – нарушения в суставных хрящах;

- физиологические изменения, оказывающие влияние на пищевой статус, таких как изменение вкуса, запаха, что приводит к снижению аппетита. Состояние полости рта может провоцировать однообразный рацион и как следствие недостаточность питательных элементов.

Несмотря на внешнюю похожесть, женский и мужской организм имеют множество отличий. Одной из главных особенностей является биологическая – менструальная функция, которая оказывает существенное влияние на состояние всех органов и систем. С наступлением менопаузы снижается уровень гормонов, замедляется обмен веществ, в случае отсутствия физической нагрузки мышечная масса снижается, что может способствовать набору веса. Для женщин старше 40 лет согласно рекомендациям ВОЗ нормальным считается содержание жира в организме 22 – 35%. Большое количество жира в организме отрицательно влияет на все системы организма, особенно на сердце и сосуды. Возникает риск гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза.

Происходящие в организме изменения носят гетерогенный характер. На биологическом уровне старение связано с заложенной программой старения организма на молекулярном и клеточном уровнях. Согласно генной теории старения, в геноме каждого человека имеется один или несколько генов, которые активизируются при жизни и изменяют физиологические процессы, что приводит к уменьшению физиологических резервов и к повышенному риску заболеваний. Однако эти изменения не совсем связаны с количеством прожитых человеком лет и качеством его жизни. Это можно объяснить тем, что два человека одного и того же возраста могут стариться с разной скоростью, т.е. иметь разный биологический возраст и разные механизмы старения [5, С. 10]. При рациональном подходе к изменениям организма, происходящим со временем, можно вести полноценную жизнь до глубокой старости. Процесс старения включает также социальные аспекты. Для системы здравоохранения и социальной

защиты большое значение имеет социальный статус человека. Всемирный доклад о старении и здоровье отвечает на эти проблемы, рекомендуя произвести в равной мере глубокие изменения в способе формулирования политики здравоохранения для стареющего населения и оказания услуг [12, С. 3]. В исследованиях ряда авторов доказано, что люди старшего поколения способны работать также эффективно, как молодежь [34, С. 90; 35, Р. 1309].

Принимая во внимание определение здоровья, данное ВОЗ, согласно которому это не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия, что является оптимальным состоянием организма. При оптимальном состоянии обеспечивается реализация генетических программ и фенотипическое поведение, направленное на социальную и культурную сферы. Исходя из этого, понятие здоровье человека старшего возраста можно определить как способ его жизнедеятельности, которого он придерживается в повседневной жизни. Занятия физической активностью увеличивают продолжительность жизни. Например, по данным ВОЗ было установлено, что у людей, занимающихся умеренной физической активностью в течение 150 минут в неделю, уровень смертности снижается на 31% по сравнению с менее активными людьми. Больше всего такие занятия полезны людям в возрасте старше 60 лет [12, С. 87]. Но те, кто соблюдают рекомендации по здоровому образу жизни, не много. Анализ данных, полученных по итогам обзора состояния здравоохранения в мире, проведенного ВОЗ, свидетельствует о том, что около трети людей старшего возраста не соблюдают основные рекомендации ВОЗ в отношении физической активности [39, Р. 280].

При планировании тренировки следует руководствоваться общими принципами тренировочного процесса, а именно:

- принципом индивидуальных различий, что означает: человеку нужна индивидуальная программа в соответствие с его уровнем физиологического состояния, которая будет эффективна в течение определенного отрезка времени;

- принцип сверхкомпенсации, который подразумевает оптимальный уровень нагрузки и отдыха между тренировками для достаточного восстановления;

- принцип специфичности. Необходимо установить, какие задачи нужно решить с помощью тренировочной программы;

- принцип обратимости, который означает утрату полученных результатов при прекращении занятий;

- принцип цикличности (периодизация) обеспечивает прогресс тренировочного процесса, исключая перетренированность.

Кроме того, необходимо принимать во внимание самочувствие по субъективной оценке занимающегося и объективным данным тестов функционального состояния организма, настроение и индивидуальные особенности здоровья, учитывая противопоказания со стороны врача.

Соглашаясь с многочисленными исследованиями, и по нашему мнению благоприятное воздействие на людей старшего возраста оказывают все виды физической активности, в частности, фитнеса – аэробные нагрузки, силовые упражнения, упражнения на укрепление нервно-двигательных функций (координации движений) и занятия по системе Пилатес. Кредо автора методики Пилатес Джозефа Пилатес, который до конца жизни оставался в прекрасной физической форме (умер в 83 года от врожденной астмы): «Если в 30 лет Ваши мышцы туги и слабы – Вы стары, если в 60 – Вы гибки и подвижны – Вы молоды!» [29, С. 25]. В процессе активного движения вырабатывается серотонин – гормон радости, что помогает поддерживать положительные эмоции, улучшающие настроение, что в свою очередь влияет на укрепление иммунитета. Активная повседневная жизнь повышает социальный статус человека, увеличивает межличностные контакты, что спасает от одиночества – предшественника депрессии. Движение дарит мышечную радость, приносит ощущение самореализации, а это положительно отражается на здоровье и продлевает жизнь.

Таким образом, соблюдая здоровый образ жизни, включающий двигательную активность, положительный эмоциональный настрой, сбалансированное питание, режим труда и отдыха, социальную активность можно избежать старческих изменений и оставаться активным долгожителем, принося радость жизни себе и своим близким.

## **Глава 2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

*Анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме.*

Применялся с целью изучения литературных и научно-методических источников. С помощью данного метода нами сформированы противоречия, выдвинута научная гипотеза, определена тема, цель, объект, предмет и задачи исследования.

#### *Педагогическое наблюдение*

Объектом педагогического наблюдения стал тренировочный процесс групп здоровья для пенсионеров. Наблюдения имели открытый характер и осуществлялись для изучения методики проведения занятий.

#### *Анкетирование*

Использовали полужакрытые вопросы с целью получения конкретной информации.

#### *Отбор*

Проводили в два этапа: отбор целевой аудитории из клиентов фитнес клуба, далее отбор желающих участвовать в эксперименте женщин, готовых ежедневно выполнять задания на протяжении месяца.

#### *Интервьюирование*

Беседовали по заранее намеченному плану вопросов с каждой участницей эксперимента с целью получения полной информации о состоянии здоровья, личных данных. (Приложение )

#### *Антропометрические методы*

Использовали стандартные методы антропометрии: длина тела (рост), масса тела (вес), объемы тела (окружности тела, конечностей).

Длина тела (рост) является основополагающим, генетически детерминированным показателем физического развития, который измерялся в сантиметрах (см) с помощью ростомера. Обследуемый, выпрямив грудь, подобрав живот, тремя точками (пятками, ягодицами, лопатками) касался вертикальной планки ростомера. Подвижная муфта доводилась до соприкосновения с верхушечной точкой головы; при этом наружный угол глаза и козелок уха находились на одном горизонтальном уровне.

Масса тела (вес) выражает суммарную массу тела, косвенно отражает развитие подкожно-жировой клетчатки и костно-мышечного аппарата. Вес тела определялся на специальных весах. Испытуемый становился на середину платформы весов. Взвешивание производилось с точностью до 100 г. Масса тела измерялась в килограммах (кг).

#### *Индекс массы тела Кетле*

ИМТ считается относительным, так как не учитывает ряд факторов, таких как пол, возраст, тип телосложения), но это единственный способ оценки массы тела вне лабораторных условиях, поэтому мы будем его использовать.

ИМТ Кетле = вес/рост<sup>2</sup>, где

менее 16 – выраженный дефицит массы тела;

16-18 – недостаточная масса тела;

18-25 – нормальный индекс массы тела;

25-30 – избыточная масса тела;

30-35 – ожирение первой степени;

35-40 – ожирение второй степени;

40 и более – индекс массы тела для женщин с ожирением третьей степени.

Морфофункциональные антропометрические показатели обхвата груди, талии и таза измеряли сантиметровой лентой с занесением результатов в таблицу.



Анализ осанки спереди и сзади проводился по методике, предложенной на Рисунке 2 [18, С. 34].

При наружном осмотре спереди и сзади оценивается:

- положение головы – она должна находиться на одной вертикали с туловищем;
- симметрия размещения шейно-плечевых углов, точек надплечий, ключиц, нижних углов лопаток;
- грудная клетка и живот должны быть симметричны относительно средней линии, пупок по центру;
- треугольники талии должны быть симметричны, ягодичные и коленные складки должны располагаться на одном уровне.

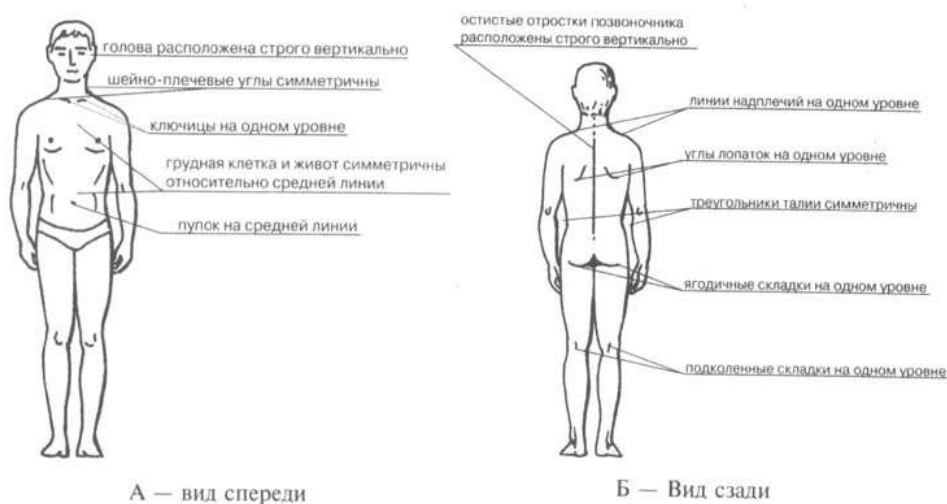


Рисунок 2 - Анализ осанки по симметрии правой и левой части тела

Определение типов осанки по методике Ф. Штаффеля (Рисунок 3):

Типы осанки:

- нормальная осанка
- круглая спина (сутулость, усиление грудного кифоза)
- плоская спина (сглаженность всех физиологических изгибов позвоночника и уменьшением угла наклона таза: грудная клетка уплощена)
- плоско-вогнутая спина (усилен только поясничный лордоз)

· вогнуто-круглая спина (одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз)

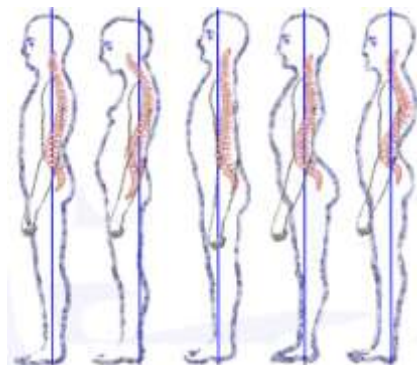


Рисунок 3 - Анализ осанки по Ф. Штаффелю

### *Исследование функционального состояния сердечно - сосудистой системы*

*Измерение частоты пульса и артериального давления.*

Артериальное давление определяли по методу Короткова, пульс – методом пальпации на лучевой артерии за 6 секунд и умножали результат на 10. Сравнивали фактические данные с рекомендованными (Таблица 1, Таблица 2).

Таблица 1 – Критерии оценки артериального давления (по О. Н. Московченко)

Артериальное давление		Оценка
САД	ДАД	
100-105	-	Склонность к понижению
90-99	45-54	Понижено
75-89	20-44	Очень низкое
106-130	55-80	Физиологическая норма
131-135	81-89	Повышено
136-150	90-95	Значительно повышено
150 и более	96-110	Высокое

Таблица 2 – Критерии оценки частоты сердечных сокращений (по О. Н. Московченко)

Частота сердечных сокращений	Оценка
32-48	Выраженная брадикардия
49-59	Умеренная брадикардия
60-84	Физиологическая норма
85-95	Тахикардия
96-118	Выраженная тахикардия
119-134	Очень выраженная тахикардия

### ***Показатели вегетативной нервной системы***

#### ***Проба Руфье***

Проба представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Выбрали одномоментную пробу «20 приседаний за 30 секунд», так как считаем, что она является оптимальной для старшего поколения в сравнении с другими тестами (Гарвардский степ-тест, тест Купера и др.).

Порядок проведения пробы:

Испытуемый на лучевой артерии измеряет пульс покоя (исходный)  $10 \text{ с} \times 6$ . Затем выполняет 20 приседаний за 30 секунд. Для оценки резервных возможностей сердечно-сосудистой системы определяли показатели сердечной деятельности (ПСД) по методике Руфье:

$$ПСД = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10} \quad (1)$$

где  $P_1$  – пульс покоя;  $P_2$  – пульс за первые  $10 \text{ с} \times 6$  первой минуты после приседаний;  $P_3$  – пульс за последние  $10 \text{ с} \times 6$  первой минуты после приседаний.

Результаты оценивались по величине индексов от 0 до 2,5 отлично, от 3 до 6 хорошо, от 7 до 8 удовлетворительно, более 8 неудовлетворительно.

### *Проведение ортостатической пробы с регистрацией ЧСС*

Ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов.

Исследуемый в состоянии покоя в позе «лежа» на спине регистрирует ЧСС<sub>1</sub> за 10 с×6, затем спокойно встает и снова подсчитывает ЧСС<sub>2</sub> за 10 с×6. Сравниваем показатели ЧСС<sub>2</sub> (в состоянии стоя) с ЧСС<sub>1</sub> (в состоянии лежа) и оцениваем показатели по Таблице 3.

Таблица 3 – Характеристика полноценности рефлекторного механизма регуляции кровообращения

Разница учащения ЧСС, уд/мин	Оценка
7 - 9	Отлично
10 - 11	Хорошо
12 - 18	Удовлетворительно
19 - 25	Неудовлетворительно
26 >	Плохо. Консультация врача

### *Проба Ромберга*

Для оценки функционирования вестибулярного аппарата использовали пробу Ромберга, которая выявляет нарушение равновесия в статических позах в положении стоя. Нужно встать прямо, ноги вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести, глаза закрыть. Необходимо сохранять равновесие в течение 15 секунд.

Оценить результаты: если поза сохраняется более 15 секунд без тремора – человек здоров, это норма устойчивости, наблюдается пошатывание тела – показатель удовлетворительно, менее 15 секунд – неудовлетворительная устойчивость, наличие тремора в конечностях – показатель нарушений в организме.

### *Тест на гибкость*

Оценивали гибкость позвоночника простейшим тестом (по Е. Егуновой).

Сидя на полу, левую ногу вытянуть вперед, правую ногу согнуть и опереться пяткой в бедро левой ноги, правой рукой дотянуться до левой ступни, то же самое проделать на другую сторону, результат сравнить с Таблицей 4.

Таблица 4 - Оценка гибкости по Е.Егуновой

Результат	Результат
Запястье коснулось пальцев ноги	Отлично
Кончики пальцев коснулись пальцев ноги	Хорошо
Пальцы дотянулись до щиколотки	Средне
Пальцы достали до голени	Плохо

### *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент позволяет выявить наличие или отсутствие факта, зависимость между изучаемыми параметрами и ожидаемыми результатами, вводить новые методики в педагогически или тренировочный процесс, определять направление дальнейшей работы.

В данном исследовании рассматривались монографии, учебники и учебные пособия, авторефераты диссертационных работ, публикации в научных сборниках и специализированных журналах. Проведен анализ 39 источников, из них 4 иностранных. Теоретический анализ позволил более чётко определить актуальность темы, уточнить цель, задачи исследования, выбрать адекватные для выбранного контингента методы исследования.

Изучались программы оздоровительных занятий в группах для пенсионеров, разрабатывалась научная идея исследования, выявлялись особенности здоровья женщин старшего возраста и построение тренировочного процесса в соответствии с ними, исследовались функциональные параметры, характеризующие индивидуальное здоровье, создавалась методика мотивации к ежедневным занятиям, разрабатывалась программа тренировки с целью решения

выявленных проблем и обучающих мероприятий для ответов на интересующие вопросы. Полученный материал подвергался статистической обработке.

Месячный педагогический эксперимент направлен на экспериментальное обоснование эффективности созданной программы формирования здорового образа жизни средствами фитнеса. Для экспериментальной проверки в месячном эксперименте приняли участие девять женщин. Занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут по разработанной нами программе оздоровительной направленности, где в каждом модуле определены цели и объем физической нагрузки в соответствии с поставленными задачами и уровнем физической подготовленности.

## **2.2 Организация исследования**

Первый этап – поисково-аналитический (с октября 2015 по май 2016 гг.), на котором изучалось состояние вопроса по исследуемой проблеме по отечественным и зарубежным источникам. Выявили факторы, препятствующие формированию здорового образа жизни, изучили особенности работы с женщинами старшего поколения. Определяли объект, предмет, цель и базу исследования, формулировали гипотезу и задачи.

Второй этап – проектно-констатирующий (с сентября по декабрь 2016 г.). Провели исследования на выбранном контингенте испытуемых путем кратковременного наблюдения за тренировочным процессом, анкетирования и беседы. На основании результатов исследования разработали методику оздоровительной фитнес тренировки, программу формирования здорового образа жизни. Написание статей.

Третий этап – экспериментально-формирующий (с января 2017 по март 2017 г.), заключался в доказательном обосновании результатов исследования путем апробации методики тренировки и программы формирования в

естественных условиях фитнес клуба. Статистическая обработка экспериментального материала.

Четвертый этап – заключительно-обобщающий (апрель – май 2017 г.), на котором сформулированы выводы, завершено оформление диссертации.

## **Глава 3 Разработка и экспериментальное обоснование программы формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста**

### **3.1 Программа формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста**

Здоровый образ жизни является обязательным условием сохранения и укрепления здоровья, в основе которого лежит поведение человека в повседневной жизни. Каждый может улучшить свое здоровье при выполнении ежедневных действий, направленных на физическое и духовное развитие.

Программа формирования здорового образа жизни для женщин старшего возраста включает структурные компоненты, направленные на укрепление здоровья, физическое самосовершенствование и мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Структурными компонентами являются:

- *информационный*, включающий потребностное отношение личности к приобщению знаний по вопросам здорового образа жизни, лекции, обеспечивающие расширение кругозора по вопросам рационального питания и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *физический*, обеспечивающий практическую реализацию двигательной функции посредством фитнес тренировки;
- *лично-поведенческий*, рассматривается как совокупность проявления волевых качеств при освоении средств фитнес тренировки и мотивации на ведение здорового образа жизни, отражая потребностное отношение в дневнике самоконтроля.

#### *Информационный компонент.*

Для выявления потребностного отношения личности к ведению здорового образа жизни была разработана анкета (Приложение А) и проведена беседа, по результатам которых проведен контент-анализ.



Все опрошенные ведут умеренно активный образ жизни, так как стабильно занимаются в группах здоровья два раза в неделю. Дополнительной активностью в дни отсутствия тренировок занимаются только 50% женщин, в основном это посещение бассейна, пешие прогулки, боулинг, йога. Причиной посещения занятий для данного возраста стали проблемы со здоровьем, это – артериальное давление, повышенный уровень сахара в крови, затрудненное дыхание (одышка) в связи с набором веса, проблемы с опорно-двигательным аппаратом: тугоподвижность суставов, проблемы с позвоночником, боли в спине, некоторые отмечают депрессию. Таким образом, анкетные данные подтверждают теоретические предположения о заболеваниях, связанных с наступлением определенного возраста [12].

На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?» ответили все, но в разных интерпретациях. Большинство считают, что:

- это отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) – 50%;
- занятия физкультурой и «правильное» питание – 70%.

Все опрошенные соблюдают, по их представлениям, здоровый образ жизни.

На вопрос: «Что такое рациональное питание?» – 90 % затруднились ответить, но выразили желание получить дополнительную информацию по вопросам рационального питания, развития устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, рекомендации по комплексам упражнений для самостоятельных занятий, борьбе с депрессией.

В связи с этим раз в неделю проводили беседы, на которых отвечали на заданные вопросы. Проведены лекции по темам: «Питание для хорошего самочувствия», «Фитнес в быту», «Расти и учиться – единственное противоядие от старости».

Посещая занятия, женщины отмечают, что в целом улучшилось самочувствие, настроение, в связи с общением появился интерес к жизни.

Однако, в ходе беседы уточнили, что некоторые респонденты на занятиях испытывают трудности при выполнении упражнений в силу отсутствия должной

подготовки, беспокоящие боли в спине, шеи и коленях не позволяют вести максимально активный образ жизни. Недостаток энергии и отсутствие хорошего настроения в свободные от занятий дни нередко провоцирует депрессию и бездействие.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента с помощью наблюдений, анкетирования и беседы, позволили сделать следующие выводы:

1) теоретические предположения ряда авторов [5; 12; 29; 34 и др.] о возрастных изменениях гомеостаза подтвердились – с возрастом наблюдаются изменения со стороны всех систем организма;

2) любая регулярная физическая нагрузка способствует улучшению самочувствия и сохранению здоровья;

3) здоровый образ жизни интерпретируется как физическое здоровье на уровне занятий физической культурой, отказом от вредных привычек и правильным питанием, но не уделяется внимания психическому здоровью, рациональному режиму труда и отдыха, здоровому сну, сбалансированному питанию в силу отсутствия знаний обо всех составляющих здорового образа жизни;

4) женщины не соблюдают всех ежедневных рекомендаций по здоровому образу жизни, периодические физические упражнения не составляют единую систему укрепления и сохранения здоровья;

5) в группах здоровья отсутствует индивидуальный подход, в связи с этим некоторые отказываются от выполнения упражнений, считая их непосильными, либо занимающиеся не получают той необходимой для них физической активности, которая бы улучшила их самочувствие.

На основании данных выводов мы разработали методику фитнес тренировки, где уровень нагрузки является адекватным для данного контингента и что отвечает потребностям организма женщины данного возраста, а значит, приведет к достижению тренировочной цели. Индивидуальный подход, кроме физической нагрузки позволит дать рекомендации по сбалансированному

питанию и питьевому режиму для обеспечения организма необходимыми нутриентами.

*Физический компонент.*

Физический компонент здорового образа жизни включает методику фитнес тренировки, направленной на развитие физических качеств и совершенствование физических возможностей организма.

Для групповых занятий в фитнес клубе мы разработали методику оздоровительной фитнес тренировки для женщин старшего возраста, которая направлена на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, функционального состояния вегетативной нервной системы, укрепление мышц всего тела, вытяжение позвоночника, тренировку равновесия. Занятия проводились два раза в неделю, длительностью 60 минут.

Методика оздоровительной тренировки включает в себя три части: разминку, основную часть, заминку.

*Разминка* – обязательная часть любой тренировки, необходима для подготовки организма к работе. В процессе выполнения повышается температура тела, выделяется синовиальная жидкость внутри суставной сумки, что увеличивает подвижность суставов, является профилактикой болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом и будет служить защитой от травматизма при выполнении основной части программы упражнений.

В качестве разминки использовали суставную гимнастику, так как при помощи естественных движений в суставах человек может выполнять самые разнообразные движения – сгибания, разгибания, отведение, приведение, вращение, что является функциональным для организма.

*Разминка для позвоночника* – основы скелета, выполняющего две важные функции – опорно-двигательную и защитную. Каждое упражнение выполняется от 10 до 20 повторений.



### Упражнение 1.

И.п. стоя, кивающие движения вниз, подбородок тянется к грудной клетке, корпус неподвижен и вверх - небольшое движение затылка к спине, корпус неподвижен.



### Упражнение 2.

И.п. стоя, боковые наклоны головы вправо/влево, плечи неподвижны.



### Упражнение 3.

И.п. стоя, повороты головы вправо/влево, корпус неподвижен.



#### Упражнение 4.

И.п. стоя, движение грудной клеткой вперед/назад.



#### Упражнение 5.

И.п. стоя, боковые наклоны корпуса с опорой на бедро вправо/влево



#### Упражнение 6.

И.п. стоя, повороты корпуса вправо/влево, таз неподвижен.



#### Упражнение 7.

И.п. стоя, разгибание и сгибание корпуса.

*Упражнения для плечевого сустава* – самого подвижного, в котором возможны сгибание/разгибание, отведение/приведение, вращение внутрь/наружу.



Упражнение 1.

И.п. стоя, движение руками вперед/назад, вверх/вниз, от себя/к себе, круги руками вперед/назад, плечи неподжны

*Упражнение для локтевого сустава*, который соединяет плечо и предплечье и участвует практически во всех движениях человека:



Упражнение 1.

И.п. стоя, плечо параллельно полу, круговые движения в локтевых суставах, плечи неподжны

*Упражнения для кистевого сустава (лучезапястного)* важны для выполнения, так как движение кисти является одним из функциональных движений в повседневной жизни (сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение).

*Упражнения для самого крупного сустава – тазобедренного, отвечающего за прямохождение. Выполняет функции сгибания/разгибания, отведения/приведения, вращения.*



Упражнение 1.

И.п. стоя, с опорой, движение прямой ноги вперед/назад, от себя в сторону/к себе, корпус неподвижен



Упражнение 2.

И.п. стоя, вращение бедра внутрь/наружу

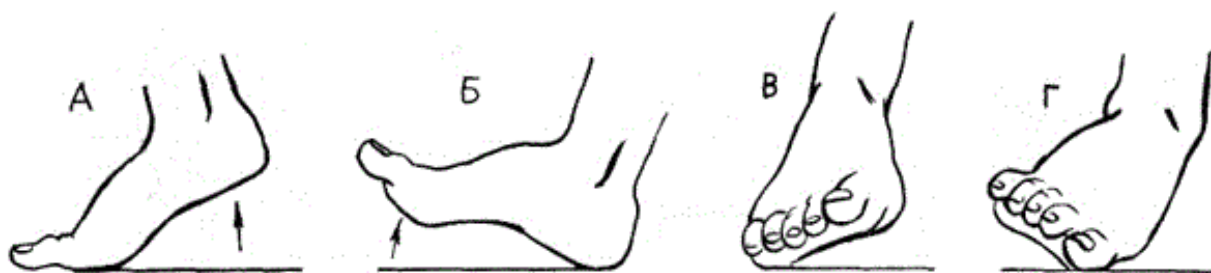
*Упражнения для коленного сустава (соединение бедра и голени, выполняет функции сгибания/разгибания, вращения внутрь/наружу).*



Упражнение 3.

И.п. стоя, сгибание/разгибание ноги в коленном суставе, вращение внутрь/наружу

*Голеностопный сустав* – сочленение голени и стопы, обеспечивает любые движения стопой (сгибание/разгибание, супинация/пронация). Такие упражнения, как сгибание/разгибание стопы в голеностопе, движение стопой внутрь/наружу, необходимы для укрепления связок.



Упражнение 1.

Сгибание/разгибание, супинация/пронация стопы

После суставной разминки тело готово к выполнению упражнений: незначительное повышение ЧСС, ощущение бодрости.

*Основная часть* включает в себя *общеразвивающие силовые упражнения и пилатес-упражнения.*

Силовая тренировка оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, движения тела становятся четкими и уверенными, и помогает избежать саркопении – возрастного изменения, приводящего к потере мышечной массы и силы.



Упражнение 1.

И.п. стоя, отжимание от стены.  
Усложнение – отжимание от пола с коленей





### Упражнение 2.

И.п. стоя, руки в стороны, сведение лопаток, плечи неподвижны



### Упражнение 3.

И.п. стоя, ноги шире таза, спина прямая, руки перед собой, присед до параллели бедра с полом. Выполнять в индивидуальной амплитуде, пока спина остается в прямом положении, сохраняя естественные изгибы позвоночника, пятки не отрываются от пола, колени не выходят за мыски



### Упражнение 4.

И.п. стоя с опорой, приседания в положении разножка с опорой, спина в положении, сохраняя естественные изгибы позвоночника, колено не выходит за мысок

*Пилатес-упражнения* для оздоровления позвоночника, укрепления мышечного корсета, улучшения гибкости и дыхания. Упражнения из курса пилатес направлены на тренировку глубоких мышц-стабилизаторов (фиксируют положение тела, не участвуют в движении), способствуют улучшению осанки и восстановлению нервно – мышечного равновесия.

В пилатесе используется диафрагмальное дыхание, которое укрепляет иммунную и нервную систему, снимает мышечное напряжение, снижает уровень стресса. Благодаря такому типу дыхания позвоночник можно вывести из состояния компрессии – поддерживая максимальное расстояние между позвонками, мы сохраняем молодость позвоночника. На это сделал акцент в своей книге «Контроль возвращает к жизни» основатель метода пилатес Джо Пилатес, он говорил: «Если в 30 лет наш позвоночник не гибкий, то Вы постарели; если в 60 лет он спокойно гнется, то Вы молоды».

*Упражнение на дыхание:* руки лежат на ребрах, указательный палец касается нижних передних ребер, а большой нижних задних, медленный вдох через нос, грудная клетка наполняется воздухом, ребра расширяются в стороны и назад. Плечи и живот неподвижны. Медленный выдох – ребра сходятся к позвоночнику, грудная клетка сужается, позвоночник вытягивается. Во время такого дыхания сохраняется расслабленное состояние, что отвлекает от посторонних дел и дает успокоение, это является смыслом направления «разумное тело» – Mind Body. Дыхательные упражнения способствуют улучшению функциональных возможностей дыхательной системы и окислительно-восстановительных процессов, общему оздоровлению организма.

*Упражнения для вытяжения позвоночника и повышения его мобильности.*

Упражнение 1 – «тазовые часы». Направлено на улучшение подвижности тазобедренного сустава, снимает напряжение с поясницы. И.п. лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч, руки вдоль тела. Движения тазом вперед/назад – мягко прислонить поясницу к полу, затем копчик к полу. Если представлять циферблат, то попеременно нажимать на 12 часов поясницей и

на 6 копчиком. То же самое проделать в правую/левую сторону (на циферблате 9 и 3 часа). Далее по кругу в правую/левую сторону, касаясь всех четырех точек. Повторить 8 – 12 раз;



#### Упражнение 2 - «Мост»

И.п. лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, пятки на уровне тазовых костей, руки вдоль туловища. Копчик вытянуть вниз для вытяжения позвоночника. Подъем: вдох, на выдох медленно позвонок за позвонком отрывать таз от пола, начиная с копчика, бедра образуют диагональ с плечами и коленями. Опускание: вдох, на выдох медленно, начиная с верхней части корпуса позвонок за позвонком вернуть спину в и.п. Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 3 – Скручивание

И.п. лежа на спине, ноги в коленях согнуты, стопы на полу на ширине бедер, руки вдоль туловища ладонями вниз. Вдох, на выдохе нужно напрягать верхнюю часть пресса, округлив спину, руками тянуться к стопам, поднять верхнюю часть туловища до нижнего края лопаток. В таком положении нужно дышать: вдох на 3 счета, выдох на 4 счета, повторить 6 раз, на 7 повтор вдохнуть и с выдохом вернуться в и.п.



#### Упражнение 4 – Повороты бедер

И.п. лежа на спине, ноги согнуты, колени направлены вверх, стопы вместе на полу, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Сделать вдох, на выдохе повернуть нижнюю часть туловища в сторону, колени и стопы удерживать вместе. Вдох – за счет усилия косых мышц живота, вернуть ноги и таз в исходное положение, сделать то же в другую сторону. Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 5 – Скручивания (наверх/вниз)

И.п. лежа на спине, колени согнуты и направлены вверх, стопы на ширине тазовых костей расположены на полу, руки вдоль тела. Вдох, на выдох, начиная с головы, шеи, позвонок за позвонком медленно поднимать спину, полностью сесть. Вдох, напрячь ягодицы, направить копчик вперед и на выдохе медленно, скругляя спину, вернуться в и.п. Важно медленно двигаться вверх и вниз за счет работы мышц живота. Упрощенный вариант - удерживаться руками за бедра. Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 6 – Вытяжение позвоночника

И.п. сидя прямо, ноги вытянуты вперед, мыски направлены вверх, спина прямая, таз в нейтральном положении (тазовая и лобковая кость в одной плоскости). Если ощущается дискомфорт под коленями – слегка согнуть ноги. Вдох, выдох - вытягивая позвоночник, тянуться ладонями вперед на уровне плеч параллельно полу. Вдох, на выдохе позвонок за позвонком вернуться в и.п.



#### Упражнение 7 – Скручивание и вытяжение позвоночника

И.п. сидя, ноги скрестно, руки перед грудью, плечи опущены вниз. На вдохе, начиная с нижних ребер, повернуть верхнюю часть корпуса вправо, «ввинчивая» позвоночник в потолок, на выдохе вернуться в и.п. Отвести руки назад, опереться ладонями на пол, на вдохе потянуться грудью вверх, прогибаясь в позвоночнике, выдох – медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 8 – «Лебедь»

И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч, ноги вытянуты на одной линии с тазовыми костями. Вдох, на выдох за счет мышц спины медленно отрывайте верхнюю часть корпуса от пола, слегка упираясь руками для лучшего растяжения позвоночника, вдох – опустите корпус вниз, на выдохе поднять ноги над полом, вдох – вернуться в и.п. Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 9 – Медленное плавание

И.п. лежа на животе, руки вытянуты перед головой, ноги параллельны и вытянуты по прямой линии с костями таза, положение головы и шеи ровно по отношению к позвоночнику. Вдох, на выдох поднимайте руку и противоположную ей ногу, растягивая их, поменяйте стороны. Нужно сохранять баланс таза и плечевого пояса.

Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 9 – «Кошка»

И.п. стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, колени на уровне бедер, голова, шея, позвоночник расположены на одной линии.

На вдохе выгнуть позвоночник вверх, на выдохе постепенно разогнуться, растягивая позвоночник. Повторить 8-12 раз



#### Упражнение 10 – «Поза эмбриона»

И.п. лицом вниз, колени согнуты, ягодицы прижаты к пяткам, грудная клетка на бедрах, руки сзади, либо под головой. Если ягодицы не ложатся на пятки – подложить под них подушку или полотенце, важно, чтобы они имели опору. Выполнить 4-5 дыхательных циклов диафрагмального дыхания.



#### Упражнение 11 – Раскручивание стоя

Перенести вес на стопы, ладони оставить на полу, таз поднять вверх, выпрямить ноги, если подколенные сухожилия сильно напряжены – слегка согнуть ноги в коленях. Расслабить поясницу, руки, позвонок за позвонком, вытягивая позвоночник, выпрямиться. Повторить 4-6 раз

*Заминка* – обязательная часть тренировки для восстановления дыхания, возвращения к естественному состоянию повседневной жизни.

*Упражнение 1* – Диафрагмальное дыхание, 6 – 8 дыхательных циклов.

Тренировка проходит под постоянным наблюдением тренера, который следит за самочувствием занимающихся, управляет процессом тренировки так, чтобы все женщины выполняли упражнения с правильной техникой. При необходимости отменяет либо заменяет упражнение, вызывающее дискомфорт, на аналогичное.

Методика фитнес тренировки включает не только физический компонент, но и рекомендации по питанию. При проведении лекций по питанию руководствовались рекомендациями О. Н. Московченко [24], приказом Минздрава России № 614 от 19 августа 2016 г. «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».

Важным критерием сохранения и укрепления здоровья является организация рационального питания, так как потребление необходимых организму продуктов позволяет поддерживать уровень питательных веществ в

целях профилактики неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Теория рационального питания состоит в том, что пища должна быть:

- оптимальной в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам человека;
- полноценной в качественном отношении – включать в себя все необходимые пищевые вещества в наиболее благоприятных соотношениях;
- разнообразной – содержащей различные продукты животного и растительного происхождения;
- хорошо усвояемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- доброкачественной, безвредной и соответствующей ферментному статусу организма.

Согласно приказа Минздрава России № 614 от 19 августа 2016 г. «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания», включили в дневник здорового образа жизни продукты из списка (Приложение В).

Респондентам, у которых индекс массы тела был выше нормы, дали рекомендации по питанию, помогающие снизить вес. Формирование новой пищевой привычки было проведено в четыре этапа:

- регистрация и анализ фактического рациона;
- корректировка рациона по времени и количеству приемов пищи;
- изменение качества продуктов (например, сладости заменили фруктами);
- изменение объемов порции.

#### *Личностно-поведенческий компонент.*

Личностно-поведенческий компонент позволяет оценить отношение личности как субъекту деятельности, проявлению волевых качеств при освоении



средств фитнес тренировки. Отношение к процессу и результату через мотивацию к ведению здорового образа жизни. Для выполнения этих условий нами разработан «Дневник здорового образа жизни» (Приложение Г).

Высокий уровень мотивации и положительный эмоциональный настрой помогает ежедневно выполнять предписания тренера. Результаты исследования показали, что уровень мотивации на самостоятельные занятия в дни отсутствия тренировок низкий, апатия и плохое самочувствие мешают активному образу жизни. Необходим ежедневный контроль самочувствия и рекомендации.

Разработанный нами дневник здорового образа жизни включает ежедневный самоконтроль, рекомендации по физической активности, питанию, мотивационные фразы. При ежедневной оценке своего самочувствия по нескольким критериям дневник самоконтроля дает представление о состоянии здоровья, а обязанность ежедневно отмечать заданные действия по физической активности и питанию сформирует привычку здорового образа жизни.

*Самоконтроль* состоит из приёмов наблюдения: субъективных показателей (самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения, желания к движению, работоспособность) и данных объективного исследования (пульс, артериальное давление). Субъективные показатели отмечаются в дневнике оценкой от 0 до 5. Остановимся на четырех важных показателях самоконтроля.

*Самочувствие* – важный показатель влияния занятий физической активностью на организм человека. Обычно при регулярной и достаточной нагрузке отмечается самочувствие как хорошее: человек бодр, жизнерадостен, обладает высокой работоспособностью, полон желания тренироваться. Самочувствие отражает главным образом состояние центральной нервной системы, зависит от сна, так как во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляемые другими симптомами, но сразу же сказываются на сне.

*Сон* – нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением, пробуждением среди ночи.

*Аппетит* – очень информативный показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогание, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. Улучшение аппетита указывает на усиление процессов обмена веществ, особенно важно фиксировать аппетит утром. Потребность в пище через 30 – 45 минут после пробуждения – нормальное явление, если человек утром в течение 2 – 3 часов и более не ощущает желания есть, это признак какого-то нарушения нормальной функции организма и является иногда одним из неблагоприятных симптомов.

*Желание тренироваться* является важным показателем. Если желания тренироваться нет, то это очевидный признак болезни, усталости, переутомления. Если нет желания идти на занятия после полученной нагрузки, то возможно, нагрузка не соответствует индивидуальным особенностям и уровню подготовленности.

До занятия тренер проверяет заполнение дневников, при необходимости корректирует заполнение, отвечает на вопросы. Те, кто не заполнили дневник, до занятия не допускаются. Данное условие дополнительно стимулирует всех без исключения вести дневник.

Программа формирования здорового образа жизни в микроцикле выглядит следующим образом. На протяжении мезоцикла продолжительностью четырех недель работа в каждом микроцикле оставалась прежней, менялась только интенсивность количество повторений. В целом программа формирования здорового образа жизни предусматривала следующий недельный микроцикл (Таблица 5).

Таблица 5 – Недельный микроцикл

	Цель	Задание
Пн	Групповое занятие фитнесом с целью обучения правильной технике выполнения упражнений	Выполнение упражнений под руководством тренера.
Вт	Формирование привычки ежедневных самостоятельных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	Физическая активность в течение дня, рациональное питание, положительный эмоциональный настрой, контроль самочувствия по дневнику.
Ср	Групповое занятие фитнесом с целью обучения правильной технике выполнения упражнений	Выполнение упражнений под руководством тренера.
Чт	Формирование привычки ежедневных самостоятельных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	Физическая активность в течение дня, рациональное питание, положительный эмоциональный настрой, контроль самочувствия по дневнику.
Пт	Теоретические знания (информационный компонент)	Посещение лекций, включенность в процесс, обратная связь
Сб, вс	Формирование привычки ежедневных самостоятельных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	Физическая активность в течение дня, рациональное питание, положительный эмоциональный настрой, контроль самочувствия по дневнику.

Эффективное решение задач формирования здорового образа жизни обеспечивалось показателями структурных компонентов (Таблица 6).

Таблица 6 – Критерии структурных компонентов здорового образа жизни женщин старшего возраста

Структурные компоненты	Критерии развития структурных компонентов	Методики оценки
Информационный	Теоретические знания в области здорового образа жизни	Анкетный опрос, беседа
Физический	Практическая реализация двигательных функций средствами фитнес тренировки	Методика фитнес тренировки, оценка функционального состояния различных систем организма, вегетативной нервной системы, опорно – двигательного аппарата
Личностно – поведенческий	Отношение и мотивация к ведению здорового образа жизни, проявление волевых качеств при освоении средств фитнеса	Анкетный опрос, педагогическое наблюдение, целеустремленность (посещаемость занятий), уровень субъективного контроля (ведение дневника самоконтроля), проявление познавательного интереса

### 3.2 Результаты формирующего педагогического эксперимента по формированию здорового образа жизни средствами фитнеса

Для проверки разработанной программы в течение месячного мезоцикла осуществлялся педагогический эксперимент с женщинами старшего возраста.

Эксперимент проводился на базе фитнес клуба Red. Из членов клуба мы выбрали 9 женщин, старше 50 лет, которые ранее не занимались фитнесом и не имели противопоказаний к физической нагрузке. Их цель – посещение фитнес клуба с целью общего оздоровления организма. Антропометрические данные до и после эксперимента представлены в Таблице 7.

Таблица 7 – Результаты антропометрических измерений до и после эксперимента

Показатели	Эксперимент	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9
Рост, м		1,58	1,53	1,52	1,57	1,68	1,7	1,58	1,54	1,6
Вес, кг	До	51	69	52	64	70	79	85	67	64
	После	53	65	50	60	65	77	78	64	63
	Сдвиг	2	-4	-2	-4	-5	-2	-7	-3	-1
Индекс массы тела	До	20,4	29,5	22,5	26	24,8	27,3	34	28,3	25
	После	21,2	27,8	21,6	24,3	23	26,6	31,2	27	24,6
	Сдвиг	0,8	-1,7	-0,9	-1,7	-1,8	-0,7	-2,8	-1,3	-0,4
Обхват груди, см	До	85	110	92	97	100	105	115	92	96
	После	85	100	92	95	95	103	110	90	96
	Сдвиг	0	-10	0	-2	-5	-2	-5	-2	0
Обхват талии, см	До	75	85	72	87	83	80	90	86	76
	После	74	83	70	84	82	78	80	80	70
	Сдвиг	-1	-2	-2	-3	-1	-2	-10	-6	-6
Обхват таза, см	До	90	120	93	130	127	140	105	120	117
	После	90	120	93	125	120	135	100	113	115
	Сдвиг	0	0	0	-5	-7	-5	-5	-7	-2

Из анализа таблицы следует, что индекс массы тела только 30 % обследуемых в пределах нормы, у 60 % отмечается избыток массы тела. В ходе интервью с участниками эксперимента было выяснено, что вес значительно увеличился в последние 10 – 15 лет, что является следствием понижения двигательной активности без изменения привычного рациона питания. Вместе с

тем следует предположить, что наступление менопаузы характеризуется изменением гормонального фона и также может повлечь за собой набор лишних килограммов. После месяца регулярных тренировок и выполнения рекомендаций по питанию индекс массы тела у 50 % женщин наблюдается в пределах нормы, уменьшились объемы тела. Оценка осанки тела проведена по методике Штаффеля, ее результаты представлены в Таблице 8.

Таблица 8 – Результаты анализа осанки тела у участниц до и после эксперимента

Оценка осанки	Эксперимент	№	№	№	№	№	№	№	№	№
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Голова на одной вертикали с туловищем	До	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	После	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Симметрия шейно-плечевых углов	До	+	-	-	+	-	+	+	+	-
	После	+	-	-	+	-	+	+	+	-
Симметрия ключиц	До	+	-	-	+	-	+	+	+	-
	После	+	-	-	+	-	+	+	+	-
Симметрия нижних углов лопаток	До	+	-	-	+	-	+	+	+	-
	После	+	-	-	+	-	+	+	+	-
Треугольники талии симметричны	До	+	-	-	+	-	+	+	+	-
	После	+	-	-	+	-	+	+	+	-
Ягодичные складки на одном уровне		+	-	-	+	-	+	+	+	-
		+	-	-	+	-	+	+	+	-
Коленные складки на одном уровне	До	+	-	-	+	-	+	+	+	-
	После	+	-	-	+	-	+	+	+	-
Оценка осанки по Штаффелю (тип спины)	До	н	н	к	п	п	н	к	н	п
	После	н	н	к	п	п	н	к	н	п

*Примечание: н – нормальная, к – круглая, п – плоская.*

У 40 % обследуемых наблюдается нарушение осанки, что влечет за собой болезни позвоночника и внутренних органов из-за неправильного распределения нагрузки.

Проблемы осанки, кроме лечебной физкультуры, решаются с помощью занятий пилатесом. Комплекс специальных упражнений позволяет благоприятно воздействовать на позвоночник, выравнивая части тела относительно центра. Результаты оценки осанки после эксперимента остались прежними, но прослеживается положительная динамика в исправлении ассиметрии правой и левой сторон тела. При продолжении регулярными занятиями по системе пилатес возможно полное исправление нарушений.

Результаты исследования функционального состояния сердечно - сосудистой и вегетативной нервной систем являются базовой основой содержания предложенной программы.

Приступая к внедрению программы здорового образа жизни, нами результаты обследования были согласованы с врачом.

Результаты исследования функционального состояния сердечно - сосудистой и вегетативной систем организма представлены в Таблице 9.

Таблица 9 – Результаты исследования функционального состояния сердечно – сосудистой и вегетативной систем организма

Показатели		Эксперимент	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9
Показатели сердечно – сосудистой системы	Артериальное давление, мм/рт.ст	До	118/80	150/80	127/80	148/86	135/88	120/74	140/100	115/89	110/65
		После	120/78	135/87	125/79	130/80	122/79	115/69	129/83	110/65	111/60
	Частота сердечных сокращений, уд/мин	До	86	66	85	66	67	70	80	72	71
		После	84	66	80	66	60	69	75	68	72

Продолжение Таблицы 9

Показатели вегетативной нервной системы	Проба Руфье	До	10,2	4,6	9,1	4,4	5,3	8,2	10,2	7,3	5,7
		После	8,8	3,6	7,3	3,2	4,5	6,4	9,4	6,8	5,1
		Разница	-1,4	-1	-1,8	-1,2	-0,8	-1,8	-0,8	-0,5	-0,6
	Ортостатическая проба, уд/мин	До	18	12	12	18	6	12	30	12	18
		После	6	9	10	12	8	11	15	12	13
		Разница	-12	-3	-2	-6	2	-1	-15	0	-5
	Проба Ромберга, сек	До	20	14	10	25	16	12	16	11	20
		После	40	30	25	52	43	30	26	21	35
		Разница	20	16	15	27	27	18	10	10	15

У пяти обследуемых на начало эксперимента отмечено повышенное систолическое и диастолическое артериальное давление, у трех обследуемых повышенная частота сердечных сокращений, что может являться как эмоциональным напряжением, так и признаком тахикардии, рекомендуется посещение врача. Исследование работы сердца на дозированную физическую нагрузку показали, что 50 % женщин имеют неудовлетворительную реакцию на активную физическую нагрузку. Результаты ортостатической пробы на хорошем уровне зафиксированы у одной участницы, у четырех – удовлетворительная, у трех – неудовлетворительная, у одной – патологическая реакция, что является показателем нетренированности организма, либо о неудовлетворительном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Проба Ромберга показала, что 50 % обследуемых имеют нарушение координационных способностей. После завершения эксперимента зафиксированы улучшения по всем показателям: снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений, повысились результаты работы сердца на дозированную физическую нагрузку, значительные улучшения по ортостатической пробе и координационным способностям.

Таким образом в ходе исследования улучшились показатели как антропометрических так и функциональных параметров у всех участниц эксперимента, что указывает на повышение адаптационного потенциала способности сердечно – сосудистой системы и координации за счет выполнения заданий микроцикла и приобретение навыков физкультурно – оздоровительной деятельности средствами фитнеса. Применение дневника здорового образа жизни являлось определяющим условием для сохранения и укрепления здоровья и мотивации на самосовершенствование здорового образа жизни.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты формирующего педагогического эксперимента указывают на то, что разработанная программа здорового образа жизни имеет содержательное обеспечение структурных компонентов, которые определяют базовый и методический раздел предложенной программы, реализация которой обеспечивает функциональный и физический потенциал личности, мотивированной на здоровый образ жизни.

### *Выводы*

1. Содержание программы здорового образа жизни составляют компоненты информационный, физический, личностно – поведенческий, которые обеспечивают качество оздоровительной тренировки средствами фитнеса и определяют формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

2. Эффективное решение задач формирования здорового образа жизни женщин старшего возраста предполагает комплексное использование следующих компонентов: приобретение знаний по вопросам здорового образа жизни и рационального питания; физкультурно – оздоровительная деятельность; ведение дневника самоконтроля.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авиценна. Канон врачебной науки {Текст}: Избранные разделы: в 3 ч.; сост. У.И.Каримов, Э.У. Хуршут. М.: Мико. Коммерческий вестник.; Ташкент: Фан, 1994. – 640 с.
2. Айзман, Р. А. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р. А. Айзман. Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 1996. – 26 с.
3. Архипова, В.Л. Двигательная активность в здоровом образе жизни людей старшего поколения / Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции 23-25 апреля 2010г. Отв. ред. К.П. Базарин // В.Л. Архипова, О.Н. Московченко. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2011. – С.149-152.
4. Астранд, П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений спортивной тренировки/ П. О. Астранд, И. В. Мурахов // Валеология. 2004. №2. – С. 64–69.
5. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. М.: Мир, 1997. – 368 с.
6. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1.– С. 22–25.
7. Бритвина, В.В. Влияние физических и аэробных тренировок на психологическое состояние больных ИБС / В.В. Бритвина, Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 66–69.
8. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологические основы жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
9. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.

10. Васильева, О. С. Валеопсихологический подход к понятию здоровья / О. С. Васильева // Психологический вестник Ростовского гос. ун-та. 2000. № 5. – С. 150–154.
11. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О.Авчинникова // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. – С. 2–7.
12. Всемирный доклад о старении и здоровье. Авторы: ВОЗ. 2015 г.
13. Гончеренок, И.Н. Идеологическая составляющая качества здоровья / И. Н. Гончеренок, А.Р. Рафикова // Управленческое консультирование. Научно-практический журнал. 2010. № 4. – С. 176–187.
14. Гуров, В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация / В. А. Гуров // Валеология. 2006. № 1. – С. 53–59.
15. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
16. Катцин, О. А. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни студентов: взгляд студентов красноярских вузов / О. А. Катцин //Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 13–14 декабря 2012 г. /отв. ред. Е. В. Воробьева, Н. Г. Богданович; Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». – Иркутск, 2012. – С. 164–168.
17. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года: указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 [Электронный ресурс] // Демоскоп Weekly [сайт]. [2007] / URL: <http://demoscope.ru/weekly/knigi/koncepciya/koncepciya25.html> (дата обращения: 30.05.2018).
18. Кривощёкова, О.Н. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов: методические указания для студентов и преподавателей / сост.: О.Н. Кривощёкова, Т.Ф. Зелова. – Омск, 2011. – 34 с.

19. Лисицкая, Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с.
20. Московченко, О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Сб. матер. научн. практ. конф. «Физическая культура в системе образования». – Красноярск, 2000. – С. 72 –76.
21. Московченко, О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Валеология. – 1999. – № 2. – С. 4 –11.
22. Московченко, О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни /О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 3(51) Т.1. С. 90–94. Реестр ВАК.
23. Московченко, О.Н. Приобщение к здоровому образу жизни населения г. Красноярска / О.Н. Московченко, В.В. Безруких, Д.Р.Амосова// Сборник материалов 7-й Международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года, Екатеринбург. – С. 123 – 129.
24. Московченко, О.Н. Физиология пищеварения и рациональное питание: Монография (издание 2-е переработанное и дополненное / О.Н. Московченко. /Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 277 с.
25. Мякинченко В. Б., Селуянов В. Н. «Оздоровительная тренировка по системе Изотон». – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
26. Научные основы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни у детей, подростков и молодежи. Решение координационного совета Президиумов РАМН и РАО «Здоровье и образование детей, подростков и молодежи» и научного совета РАМН и Минздрава России по гигиене и охране здоровья детей и подростков, 2004. – С. 5-7.
27. Оганов, Р. Г. Здоровый образ жизни и здоровье населения / Р. Г. Оганов // Вестник Российской академии медицинских наук. 2001. № 8. С. 4–17.

28. Пилатес Дж. Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер ; пер. с англ. Е. Е. Смирнова. – К. : Саммит – Книга, 2014. – 151 с.
29. Пилатес Дж. Х. Твое здоровье / Дж. Х. Пилатес ; пер. с англ. Е. Е. Смирнова. – изд. 2 – К. : Саммит – Книга, 2017. – 160 с.
30. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. М. : Изд-во АРКТИ, 2008. – 288 с.
31. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп./А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.
32. Федоров А.И. Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А. И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 1. – С. 5–7.
33. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студента / А. В. Чоговадзе, М. М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. – С. 8.
34. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. / А. Г. Щедрина. Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2007. – 144 с.
35. Arkhipova V. L. Vision of Healthy Lifestyle for Women of Older Generation/ V. L. Arkhipova, O. N. Moskovchenko//Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences, 2011.– № 4 (9). – С. 1301 – 1309.
36. Association of physical activity level and stroke outcomes in men and women: A meta-analysis. / L. Diep [et al.] // J. Womens Health (Larchmt). – 2010. – № 19. – P. 1815-1822.
37. Baltes P. The psychological science of human ageing. / P Baltes, A Freund, S-C Li // The Cambridge handbook of age and ageing. Cambridge: Cambridge University Press. – 2005. – P. 47 –71.

38. Moskovchenko, O.N. The Tehnique of Fitball Aerobics in Physical Culture Classes for Female Students// O. Moskovchenko, O. Bulgakova –Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences, 8 (2012, 5) – P. 1083 – 1091. Peecrp BAK
39. Updating the evidence for physical activity: Summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "Active Ageing". / A. Bauman [et al.] // Gerontologist. – 2016. – № 56 . – P. 268-280.

## Приложение А – Анкета здорового образа жизни

1. Сколько времени вы посещаете в группу здоровья?  
А) менее 6 мес Б) более 6 мес В) более 12 мес
2. Сколько раз в неделю у Вас полноценные тренировки?  
А) два Б) три-пять В) более пяти
3. Есть ли дополнительная физическая активность?  
А) да Б) нет
4. Почему Вы пришли в группу здоровья? \_\_\_\_\_
5. Как Вы оцениваете свое здоровье?  
А) хорошее  
Б) хорошее, но есть жалобы  
В) другое
6. Если есть жалобы, то на что?  
А) дыхательная система  
Б) сердечно-сосудистая система  
В) опорно-двигательный аппарат
7. Что, по Вашему мнению, включает в себя ЗОЖ?
8. Соблюдаете ли Вы ЗОЖ?  
А) да Б) нет
9. Что такое рациональное питание? \_\_\_\_\_
10. Нуждаетесь ли Вы в дополнительной информации о ЗОЖ? Какой?

## Приложение Б – Интервью с клиентом

Личные данные (ФИО, телефон), дата:	
Дата рождения	
Рост	
Вес	
Карта здоровья:	
Давление, пульс (измерить)	
Когда была последняя физическая активность?	Нужное выделить менее одной недели назад менее месяца назад более месяца назад
Образ жизни	Нужное выделить малая физическая активность (сидячая работа, не гуляет, не тренируется) умеренная физическая активность (неделю 2-3 низкоинтенсивные нагрузки: пилатес, ходьба, легкий бег) повышенная физическая активность (2-3 силовых тренировки в неделю, регулярные аэробные силовые тренировки)
Имеются ли у Вас вредные привычки? (опасны для Вашего здоровья)	Да Нет Если да, то какие? алкоголь курение переедание злоупотребление энергетиками (кофе, энерг. напитки)
Есть ли у Вас заболевания сердца?	Нет Да Если да, то какие: аритмия – шумы, тахикардия брадикардия вегето-сосудистая дистония перенесенный инсульт/инфаркт другое
Ортопедические заболевания	Нет Да Если да, то какие: боли в спине боли в мышцах боли в суставах
Противопоказания, данные врачом	Нет Да Если да, то как давно и какие?
Питание/Питьевой режим:	
Количество основных приемов пищи в день, время?	Нужное выделить 1-2 3-4 5-6
Количество выпиваемой чистой воды в день?	Нужное выделить до 1 л от 1 л до 2 л от 2 л и более



## Приложение В – Рекомендованные продукты питания

Наименование продуктов	кг/год/человек
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые), в том числе:	96
мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из нее <sup>1</sup> :	64
ржаная	20
пшеничная, в том числе:	44
мука пшеничная витаминизированная	24
крупы, макаронные изделия и бобовые, в том числе:	32
рис	7
прочие крупы, в том числе:	14
гречневая	4
манная	2
овсяная	2
пшенная	2
прочие	4
макаронные изделия	8
бобовые (горох, фасоль, чечевица и др.)	3
Картофель	90
Овощи и бахчевые, в том числе:	140
капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др.	40
помидоры	10
огурцы	10
морковь	17
свекла	18
лук	10
прочие овощи (перец сладкий, зелень, кабачки, баклажаны и др.)	20
бахчевые (арбузы, тыква, дыни)	15

Фрукты свежие, в том числе:	100
виноград	6
цитрусовые	6
косточковые	8
ягоды	7
яблоки	50
груши	8
прочие фрукты	5
сухофрукты в пересчете на свежие фрукты	10
Сахар	24
Мясопродукты, в том числе:	73
говядина	20
баранина	3
свинина	18
птица (цыплята, куры, индейка, утки, гуси и др.)	31
мясо других животных (конина, оленина и др.)	1
Рыбопродукты	22
Молоко и молокопродукты всего в пересчете на молоко,	
в том числе:	325
молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5 - 3,2%	50
молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5 - 1,5%	58
в том числе витаминизированные	50
сметана, сливки с жирностью 10 - 15%	3
масло животное	2
творог с жирностью 9 - 18%	9
творог с жирностью 0 - 9%	10
сыр	7
Яйца (штук)	260
Масло растительное	12
Соль поваренная, всего	4 <sup>2</sup>
в том числе йодированная	2,5

-----  
<sup>1</sup> Не менее 30% муки должно быть представлено сортами грубого помола.

<sup>2</sup> В том числе для домашнего консервирования

# Дневник

# **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Здоровье — не всё, но всё без здоровья ничто.**

**Сократ**

Прим. от автора:

«Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Вчера тоже было ЗАВТРА»

## Ежедневный дневник самоконтроля

Показатели самоконтроля	Дата (не обязательно ждать понедельника или начала месяца, начните СЕЙЧАС – впишите сегодняшнюю дату)																												
<b>Субъективные (оценка от 0-5)</b>																													
Самочувствие																													
Настроение																													
Сон, в т.ч. указать																													
- время засыпания																													
- время пробуждения																													
- кол-во часов сна																													
Аппетит																													
Болевые ощущения																													
Желание к движению																													
Работоспособность																													
<b>Объективные (записать измерения)</b>																													
ЧСС																													
АД																													
<b>Активность в течение дня (отметить да: V, нет: X)</b>																													
Утренняя гимнастика																													
Прогулка не менее 30 мин																													
Оздоровительные занятия																													

Заполняйте ежедневно данные самоконтроля, это поможет контролировать и улучшать состояние Вашего здоровья.

## «Здоровье – дороже золота». У.Шекспир

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Пациентам следует назначать отдых, пищу, свежий воздух и физические упражнения — четырехугольник здоровья». У. Ослер

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит оно есть». И. С. Тургенев

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронь твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Заботьтесь о своем теле. Это единственное место, где вам придется жить постоянно». Д. Рон

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронь твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Вы можете дать себе установку быть больным или сделать выбор в пользу здоровья». У. Дайер

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронь твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5%), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «О здоровье человека можно судить по тому, что он может сделать два раза подряд — принять таблетку или подняться по лестнице». Д. Уэлш

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронь твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5%), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Восемьдесят процентов успеха зависят от умения сдвинуться с места». В. Аллен

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Мотивация – это то, что заставляет вас начать. Привычка – это то, что заставляет вас продолжать». Д. Райан

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊



## «Если вы не даете своему телу самое лучшее, то попросту обкрадываете себя». Д.Ирвинг

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронь твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5%), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Что лучше всего соответствует вашему ежедневному расписанию: тренироваться 1 раз в день или быть мертвым 24 часа в сутки?». Р. Гласберген

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_  
(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронь твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5%), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Тренировка – это как чистка зубов. Я не думаю об этом, просто делаю и все. Решение уже принято заранее». П. Сью Пламер

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Нездоровый образ жизни ведет лишь к плохому самочувствию, вялости и лишнему весу». Д. Джонсон

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Упражнение и умеренность могут даже и в старости сохранить до некоторой степени прежнюю силу». М. Т. Цицерон

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Отсутствие активности разрушает здоровье любого человека, в то время как движение и методические физические упражнения сохраняют его». Платон

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«Физическая подготовка является не только одним из самых важных ключей к здоровому телу, она лежит в основе динамичной и творческой интеллектуальной деятельности». Дж. Ф. Кеннеди**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«Движение – это средство для преобразования физического, эмоционального и психического состояния». К. Уэлч**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«Тем, кто думает, что не имеет времени для физических упражнений, рано или поздно придется тратить время на болезни». Э. Стэнли**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«Физическое здоровье не приобретается путем мечтаний или прямой покупки». Дж. Пилатес**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Ты можешь стать настолько хорош, насколько захочешь. Главное усердно работать и верить в себя». Скотт Эдкинс

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Если в 30, 40, 50 лет не занимаются физкультурой, то это предрассудок, унаследованный от былых времен, когда праздная жизнь считалась идеалом благополучия». В.В. Гориневский

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Тренировки должны приносить веселье и удовольствие, иначе вы не будете последовательны».

### Л. Рамирез

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натошак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Не пропускайте тренировки – это быстро становится привычкой». В. Ломбарди

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натошак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Физические упражнения на свежем воздухе, под открытым небом – лучшее лекарство для тела и духа». С. Л. Арнольд

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Человек, который может заставить себя двигаться вперед даже тогда, когда усилия доставляют ему боль – это человек, который победит». Р. Баннистер

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊



**«Неважно кто вы. Неважно чем вы занимаетесь. В каждом из вас достаточно сил, чтобы все изменить».**

### Б.Филлипс

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«Здоровье это то, что заставляет вас чувствовать, что сейчас самое лучшее время года». Ф. Адамс**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Не бывает побед без тяжелой работы». Д. Огилви

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Если ты можешь мечтать, то можешь воплотить свои мечты в жизнь». У. Дисней

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Каждый наш поступок продолжает создавать нас самих». Ф.Ницше

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5%), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## «Каждый думает изменить мир, но никто не думает изменить себя». Л. Толстой

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макароны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5%), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

!!! Старайтесь не переедать! Питайтесь 5-6 раз малыми порциями. Во всем должна быть мера.

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«У 93% людей, есть мечта, которую можно исполнить до конца недели, а они делают из неё мечту всей жизни». Автор неизвестен**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

**«Главное — нельзя бояться, что ничего не выйдет. У человека всегда есть все, чтобы осуществить свою мечту». П. Коэльо**

Дата \_\_\_\_\_, день недели \_\_\_\_\_

Умойтесь прохладной водой/примите контрастный душ: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Выпейте натощак стакан сырой воды комнатной температуры: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте 10 дыхательных циклов диафрагмального дыхания, улыбнитесь, почувствуйте себя хорошо: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Сделайте утреннюю оздоровительную гимнастику: \_\_\_\_\_

(да: V, нет: X)

Отметьте продукты и напитки, которые Вы употребляли сегодня:

Наименование	да: V, нет: X
Вода чистая	
Хлеб (цельнозерновой, отрубной, бездрожжевой, ржаной)	
Крупа (греча, овес, перловка, кукуруза, рис бурый, пшено)	
Макаронны твердых сортов (группа А, кол-во белка на 100 г не менее 11 г)	
Картофель (печеный, вареный «в мундире»)	
Овощи (любые)	
Фрукты (любые)	
Мясо (вареное, печеное)	
Птица (вареная, печеная)	
Рыба, морепродукты (вареные, печеные)	
Молочные продукты (нежирные - до 5 %), сыр (нежирные сорта)	
Яйца (не более 3-х в день)	
Семечки/орехи (30 грамм)	
Сладости/мучное (чем меньше, тем лучше, в идеале - исключить)	
Сладости с пользой (мед, горький шоколад, сухофрукты, мармелад).	
Чай/кофе/сок ( натуральные, не пакетированные и растворимые)	

Уделите себе и своему здоровью не менее 60 минут: \_\_\_\_\_

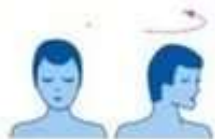
всего в течение дня, в т.ч. прогулка, зарядка, тренировки, сауна, бассейн и т.д. (да: V, нет: X)

Избегайте плотного ужина, просмотра телевизора перед сном, волнений, переживаний. Перед сном проветрите комнату, примите теплый душ/ванну, по желанию выпейте молоко/воду с медом, максимально затемните комнату и при первом же позыве ко сну ложитесь отдыхать!

Спокойной ночи! 😊

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

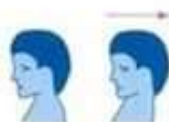
Данные рекомендации разработаны проф. Шостах Н.А., Правдюк Н.Г, кафедра факультетской терапии РГМУ



1. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Повернуть голову в крайнее правое положение, затем – в левое. Повторить 5-10 раз.



2. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку. Повторить 5-10 раз.



3. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Переместить голову назад, одновременно втягивая подбородок. Повторить 5-10 раз.



4. Сидя, положив одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы, примерно в течение 10 с, затем отдыхать столько же времени. Повторить 10 раз.



5. Сидя, положив одну ладонь на голову в области виска. Наклоняя голову в сторону, одновременно надавливать на нее ладонью, противодействуя движению головы в течение примерно 10 с. Отдохнуть. Повторить 10 раз.



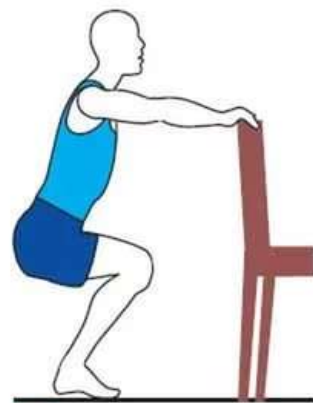
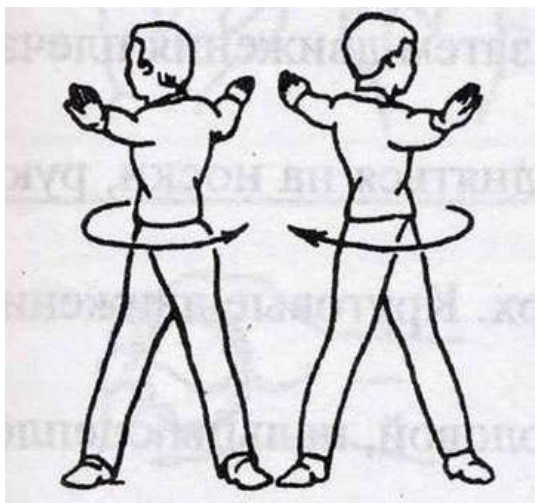
6. Сидя или стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи насколько это возможно и удерживать в таком положении в течение 10 с. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вдохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как налитые тяжестью руки оттягивают плечи вниз. Остаться в таком состоянии 10-15 с. Повторить 5-10 раз. Упражнение следует выполнять медленно, чтобы контролировать свои движения и ощущения. Подобный контроль полезен и в повседневной жизни, например, при ходьбе.



7. Сидя или лежа на полу. Промассировать самому или с чьей-либо помощью область между костью затылка и его мягкой частью, где находятся мышцы. Воздействие должно быть достаточно сильным в течение 3-4 мин.



Рис. 1



✓ Правильно  
(прямая спина)

✗ Неправильно  
(спину не держит)

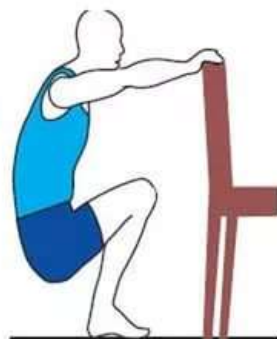


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

6  
1

