

Bewegte Senioren, Präsentation von Gerd Platow

Folie 1

Оглядываясь назад и вспоминая дни, проведённые в Курске, а также мой собственный жизненный опыт, я осознаю, что спорт в зрелом возрасте является важным физическим, психологическим и даже социальным фактором.

Я хочу более подробно остановиться на этом аспекте на примере Германии, и Ульма в частности.

Чтобы устранить любые недоразумения: под "сеньорами" я подразумеваю людей обоих полов старшего возраста.

Итак, тема моего доклада:

Пенсионеры и спорт - здоровым в будущее!

Folie 2

Кто не знаком с такими поговорками, как:

Сеньорам некогда стареть!

ИЛИ:

Folie 3

Кто любит спорт, дольше живёт

*(Кто не курит и не пьёт, тот
здоровеньким помрёт)*

ИЛИ:

Folie 4

Эта цитата часто трактуется неверно: "в здоровом теле здоровый дух". На самом деле сатирик говорит, что человеку следует просить богов о..

(Молите богов о даровании) "здорового духа в здоровом теле"

Ювенал 60-127 гг. н. э. (римский сатирик)

Folie 5

Бесспорно что тот, кто ежедневно занимается спортом,

- *здоровее тех, кто этого не делает*
- *психически более устойчив и*
- *более доволен жизнью*
- *способен переносить большие нагрузки*
- *сохраняет самостоятельность в пожилом возрасте*

Бесспорно...

Едва ли какое другое занятие может способствовать сохранению возрастного тонуса больше, чем регулярное движение и занятия спортом.

Я не собираюсь делать доклад о достижениях спортивной медицины, т. к. не являюсь экспертом в этой области и, кроме того, как говорят у нас, когда подразумевают излишние действия: "Везти сову в Афины". Всем известно, что спорт в России очень развит, вероятно, даже больше чем у нас.

Folie 6

Чтобы разъяснить цель моего доклада, необходимо сперва продемонстрировать демографическую ситуацию в Германии.

Демографическая ситуация в Германии
Население на 31.12.2002: 82,5 млн.

<i>старше 60 лет</i> 24,5 %	<i>старше 65 лет</i> 17,5 % 2020: 23 %	<i>старше 80 лет</i> 4,1 %
--------------------------------	--	-------------------------------

	2040: 29 %	
	2050: 34 %	

Folie 7

*Демографическая ситуация в Германии
т. наз. возрастной коэффициент (ВК):*

*население старше 65 лет / население в
возрасте 20-64 лет*

*типично для развитых стран
усложняет финансирование социального и
медицинского страхования*

Folie 8

*Средняя продолжительность жизни в
Германии*

<i>дата рождения</i>	<i>мужчины</i>	<i>женщины</i>
<i>1870</i>	<i>35,6</i>	<i>38,5</i>
<i>1900</i>	<i>44,8</i>	<i>48,3</i>
<i>1950</i>	<i>65,0</i>	<i>68,5</i>
<i>2000</i>	<i>74,5</i>	<i>80,6</i>
<i>2025</i>	<i>76,2</i>	<i>82,6</i>

*продолжительность жизни мужчины,
родившегося в 2000 году, и достигшего 60-
летнего возраста, ~ 15 лет
продолжительность жизни женщины,
родившейся в 2000 году, и достигшей 60-
летнего возраста, ~ 20 лет*

На фотографии: моя внучка, родившаяся в
июле этого года. Следуя статистике, имеет
шансы дожить до 2087 года...

Folie 9

Выводы:

- *постоянно сокращающееся число
жителей*
- *постоянно повышающаяся
продолжительность жизни*
- *постоянно растущее число
престарелых*

Последствия:

- *общественные и экономические проблемы*
- *индивидуальные проблемы*
- *повышенный спрос на социальные услуги*
- *растущие проблемы в финансировании социального обеспечения*

Пожилым людям необходимо сохранять своё физическое и психическое здоровье для поддержания качества жизни, например, при помощи спорта.

Folie 10

Спортивные занятия

- **способствуют сохранению и улучшению мобильности**
- **продлевают независимость**
- **доставляют удовольствие**

Оптимальным является объединение силовой тренировки и тренировки на выносливость. Какой вид спорта наиболее подходит для людей в возрасте? Результаты опроса среди регулярно тренирующихся людей старшего поколения...

Самые распространённые виды спорта среди сеньоров Швейцарии:

туризм/горный туризм 46%

плавание 25%

гимнастика/фитнесс 20%

велосипедный спорт 19%

бег/спортивная ходьба 14%

лыжный спорт 9%

Folie 11

Занятия спортом (для сеньоров) в Ульме

- *72 спортклуба (41.000 членов)*
- *2 немецких альпийских клуба*
- *7 государственных больничных касс*
- *10 фитнес-центров*

- *1 народный университет*
- *частные учреждения*

Вышеперечисленные учреждения предлагают занятия на курсах или в личном порядке.

Folie 12

Программы для сеньоров
Спортклубы:

аэробика

релаксационная гимнастика

фитнесс-коктейль

фитнесс "топфит 55"

гимнастика для спины

оздоровительный спорт

гимнастика

ки-гонг

лыжная гимнастика

Deutsches Sportabzeichen - Немецкий
Спортивный Значок

танцы

йога

*спортивная ходьба
водная гимнастика*

Folie 13

Немецкий альпийский клуб

- *существует более 125 лет*
- *676.000 членов (крупнейший союз альпинистов)*
- *352 региональных клубов в Германии*
- *310 альпийских приютов*
- *член немецкого спортивного союза*
- *спортивные курсы также для не членов клуба*

Folie 14

Программа на сентябрь обеих DAV-секций в Ульме и секции в Новом Ульме. Все три предлагают занятия для сеньоров.

Folie 15

Больничные кассы Ульма также предлагают спортивные курсы, т. к. заинтересованы в снижении будущих затрат на лечение.

Государственные больничные кассы

Многочисленные спортивные курсы

- ➔ *как профилактика здоровья*
- ➔ *как терапия*

➔ *бесплатно:*

- *для ознакомления*
- *по направлению врача*

➔ *платно:*

- *без врачебного направления*
- *членам других больничных касс*

Folie 16

Программы для сеньоров

Государственные больничные кассы:

Nordic Walking, аэробика, велоспорт, Aqua-Jogging, фитнес, Pilates (дыхательные упражнения), Flexi-Bar (силовой

тренинг), "Останься подвижным", занятия при остеопорозе и артрозе

Folie 17

Deutsches Sportabzeichen - Немецкий Спортивный Значок

С 1913 года существует официальная награда за успехи в спорте " Deutsches Sportabzeichen". В народе известен также, как "Фитнесс"-орден.

- *Участники в возрасте с 8 и старше 80 лет!*
- *1921 году была награждена первая женщина.*
- *До конца 2001 года свыше 23.533.487 наград.*

Цель? Спорт должен приносить радость, улучшение жизненного тонуса.

Гораздо важнее результата - подготовка к соревнованиям, которая длится длительный период.

Только тот, кто регулярно занимается,
имеет шансы получить награду.

Folie 18

Бронза. При 1-3 успешной сдаче нормативов

Серебро. При 4-5 успешных сдачах нормативов

Золото. При 6 и более успешных сдачах нормативов

(Зависит от количества сданных нормативов. Соревнования проводятся ежегодно)

- *3000 мест в Германии для подготовки и сдачи нормативов*
- *Требования соответствуют возрасту и полу участников*
- *5 групп, от 2 до 12 видов спорта в каждой*
- *Минимальные требования для получения значка: 1 спортивная дисциплина из каждой группы*

1 группа: Плавание (100 м, 200 м)

2 группа: Прыжки (в высоту, в длину)

3 группа: Скорость (бег на 50 м, 75 м, 100 м, 400 м, 1000 м)

4 группа: Сила (толкание ядра, метание молота , спортивная гимнастика)

5 группа: Выносливость (бег на 800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, ...)

Моя жена и я принадлежим к награждённым, она получила значок вот уже в 27 раз.

Наша группа состоит в большинстве своём из сеньоров.

Folie 19

Место проведения соревнований в Дорнштадте недалеко от Ульма

Folie 20

В доказательство того, что у нас к этому относятся серьёзно, - эта фотография.