

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Проблема долголетия и физическая культура	5
2. Возрастные особенности пожилого человека в связи с занятиями физической культурой	9
3. Что происходит в организме под влиянием занятий физическими упражнениями	19
4. Наблюдения за здоровьем и физическим развитием пожилых людей, занимающихся физической культурой	30
5. Средства физической культуры	41
6. О занятиях спортом в пожилом возрасте	110
7. Особенности физических упражнений для женщин старшего возраста	133
8. Закаливание солнцем, воздухом и водой	137
9. Физическая культура при начальных формах заболеваний	146
10. Советы о методике и дозировке физических упражнений	179
11. Самоконтроль. Сроки начала занятий после болезни, противопоказания	184