

Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии в геронтологии»

1. Старение и нервная система
2. Возрастные изменения сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старческом возрасте
3. Возрастные изменения в системе крови
4. Старение и эндокринная система
5. Старение и иммунная система
6. Состояние опорно-двигательного аппарата у людей пожилого и старческого возраста
7. Особенности психо-эмоционального состояния и умственных способностей в пожилом и старческом возрасте
8. Гигиена в пожилом и старческом возрасте
9. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности
10. Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности