

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
КГБУ СО «КЦСОН»
«Сухобузимский»
А.А. Седова
« 14 » 01 2022 г.
Приказ № 15-ОД



ПРОГРАММА

Организация групповой работы по адаптивной физической культуре с гражданами пожилого возраста и инвалидами (скандинавская ходьба) социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраст, инвалидов и детей с ограниченными возможностями

Пояснительная записка

Скандинавская ходьба- это направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии, благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона. В настоящее время финская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами для людей всех возрастов. Это вид ходьбы с использованием специальных палок, которые похожи на лыжные.

Скандинавская ходьба сжигает гораздо больше калорий, чем обычная ходьба, так же в отличие от ходьбы без палок, бега и велоспорта, позволяет достичь ещё большего тренировочного эффекта, так как при такой ходьбе задействованы все крупные мышцы. Скандинавская ходьба дает большую нагрузку на руки, плечи и пресс, обладает всеми преимуществами аэробной нагрузки, но не имеет соответствующих недостатков, таких как нагрузка на колени и суставы. Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц. Противопоказаний к скандинавской ходьбе практически нет, кроме тяжёлых форм заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также сопутствующих заболеваний, мешающих ходьбе (полиартриты разной этиологии с нарушением функции суставов, дефекты и ампутация конечностей и др.).

Таким образом, проведение обучающих занятий для граждан пожилого возраста и инвалидов на базе учреждения социального обслуживания актуально и востребовано. При разработке программы использован опыт Анастасии

Полетаевой- известного тренера и основателя первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы».

Цель – приобщить занимающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой.

Обучающий аспект – научить правильной технике ходьбы по различной местности, методике организации самостоятельных занятий.

Развивающий аспект – повысить уровень развития общей выносливости, формировать навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

Задачи:

- повышать осведомленность жителей Сухобузимского района о скандинавской ходьбе, как об эффективном и доступном виде физической активности, через социальные сети, сайт КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский», СМИ, путем распространения памяток среди населения;
- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами.
- научить правильной технике скандинавской ходьбы;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий;
- повысить уровень развития общей и скоростной выносливости;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
- улучшить координацию движений;
- повысить уровень развития гибкости;
- способствовать проявлению настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

Формы и методы работы: лекции, инструктажи, практические занятия;

Кадровое обеспечение: заведующий социально-реабилитационным отделением, инструктор по адаптивной физкультуре.

Содержание программы:

Скандинавская ходьба подходит для индивидуальных занятий и для занятий в группе. Программа обучения рассчитана на 10 занятий общим количеством 10 часов (1 занятие вводно-лекционное, 9 практических занятий отводятся на обработку техники ходьбы). Периодичность занятий-2 раза в неделю. Максимальное количество участников группы-5 человек. По окончании обучения желающие заниматься оздоровительной ходьбой в группе, могут продолжить посещать занятия.

Основные правила ходьбы:

- как минимум одна нога должна всегда сохраняет контакт с землей (опорой);
- «прыжки», «скачки» и пр. не допускаются;
- работа рук и ног осуществляется попеременно, как в попеременном двухшажном лыжном ходе;
- темляки палок должны быть застегнуты на запястье участника;
- длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальное положение (при вертикальном же положении самого спортсмена) угол локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

Упражнения на занятиях:

Первое упражнение

- возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.
- сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

- выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.
- при этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.
- повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

- возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.
- сделайте не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение

- встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.
- осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.
- возьмите рукой лодыжку, поднесите её к ягодичным мышцам и удерживайте в течении 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение

- обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
- поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.
- осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной.
- задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

Шестое упражнение

- возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.
- поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение

- поставьте палки перед собой
- согните тело в талии вниз
- обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение

- захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть- другой.
- поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.
- поменяйте руки и проделайте упражнение.

Требования к режиму при занятиях скандинавской ходьбой:

- Вход в режим физических нагрузок следует осуществлять постепенно, увеличивая темп и дистанцию ходьбы.
- На высоте нагрузки пульс не должен превышать 110-130 ударов в 1 минуту.
- Надо стараться соблюдать регулярность занятий 2-3 раза в неделю.
- Наиболее подходящее время для занятий- ранние утренние часы, до завтрака, в ненастную погоду, зимой лучше ходить с 10-11ч. до 13-14ч.
- После приема пищи занятие с палками можно проводить через 1-1,5ч.
- Одежда для занятий должна быть удобной и не сковывать движения, отвечать погодными условиями и времени года.
- Обувь обязательно без каблучков, удобная, с гибкой подошвой.

Рекомендации:

-использовать шагомер и вести дневник занятий, что позволяет определить необходимый режим занятий, который наилучшим образом соответствует состоянию здоровья;

-индивидуально подбирать высоту палок для освоения техники ходьбы с палками и последующего выполнения тренировочных занятий. От правильного подобранной высоты палок зависит и уровень дополнительной нагрузки при ходьбе. Как правило, они должны быть на 50 см короче вашего роста.

Общий тематический план.

№п/п	Наименование раздела, темы занятий	Форма проведения	Кол-во часов	Исполнитель
1	Скандинавская ходьба как техника в физической культуре.	Лекция	1	Инструктор АФК
2	Техника скандинавской ходьбы (походка)	Практические занятия	3	Инструктор АФК
3	Техника скандинавской ходьбы (дыхание)	Практические занятия	3	Инструктор АФК
4	Техника скандинавской ходьбы (осанка)	Практические занятия	3	Инструктор АФК
ИТОГО			10	

№п/п	Этап занятия	Форма проведения	Время проведения	исполнитель
1	Знакомство, вступление, Ознакомление с целями	Лекция	5 мин	Инструктор по АФК

	и задачами программы, инструктаж по безопасности.			
2	Разминка	Практическое занятие	10 мин	Инструктор по АФК
3	Изучение и практическое применение основной техники	Практическое занятие	35 мин	Инструктор по АФК
4	Заминка	Практическое занятие	10 мин	Инструктор по АФК
ИТОГО			60 мин	

Продолжительность курса реализации зависит от потребности инвалидов. Занятия проводятся ежедневно с учетом потребности инвалидов, в соответствии с утвержденным графиком и индивидуальной программой. Продолжительность одного занятия до 60 минут. Ежемесячно формируется группа. Группа делится на подгруппы по нозологиям с учетом инвалидности и физического состояния граждан.

Условия реализации программы:

- Нагрузка определяется индивидуально, зависит от состояния здоровья участников группы здоровья.
- Занятия проводятся в зале АФК, или на свежем воздухе;
- Один раз в квартал среди участников, проводятся спортивно – развлекательные мероприятия, эстафеты, соревнования на свежем воздухе.
- Наличие специальных палок, имеющих наконечник с металлическим шипом для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почва, снег, песок, и др., зафиксированный на конце палки.

Съемные резиновые наконечники со скошенной поверхностью основания для лучшей опоры и бесшумного отталкивания от поверхности при ходьбе по асфальтовому покрытию, которые крепятся к фиксированному наконечнику с металлическим шипом. Рукоятки специальной формы, адаптированные для удобной фиксации кистью при упоре и отталкивании от поверхности. Фиксаторы -крепления палки на запястье-«темляки»- позволяют с помощью ленточных фиксаторов мобильно, но прочно удерживать палку на кисти руки, во избежание травматизации кисти.

Результаты реализации программы:

- снижение социальной напряженности и улучшение состояния физического и психологического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;
- мотивация к активному образу жизни и занятиям физической культурой;
- социальная адаптация;

Критерии эффективности программы.

При оценке эффективности занятий в группе здоровья, необходимо учитывать количественные и качественные показатели:

-численность граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих группу здоровья

(исходя из возможностей учреждения и занятости инструктора);

-стабильность физического самочувствия занимающихся (общее повышение работоспособности, выносливости, улучшения двигательных функций, тенденция к нормализации массы тела);

-психоэмоциональная стабильность (повышение устойчивости к стрессам, снижение раздражительности, нормализация ночного сна, хорошее настроение);

-способность граждан пожилого возраста, прошедших обучение, заниматься скандинавской ходьбой самостоятельно, без инструктора.

Этапы реализации программы:

- 1этап подготовительный - подбор участников на основании индивидуальной беседы и анкетирования.
- 2этап основной - изучение и практическое применение основной техники скандинавской ходьбы.