

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
Администрации
Центрального района

« 17 »  С.Д. Ильина
2024 года

«Утверждаю»

Директор СПб ГБУ
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального
района Санкт-Петербурга»

« 17 »  Т.П. Муравьева
2024 года

Физкультурно-оздоровительная программа

«Тематическая функциональная тренировка как средство развития физической активности в пожилом возрасте»

Координатор программы:
Специалист по социальной работе
социально-досугового отделения №1
Филатова Ирина Юрьевна

Заведующий отделением:
Краснова Елена Николаевна

Санкт - Петербург

2024 год

Содержание

| | |
|--|----------|
| 1. Общие положения программы..... | 3 |
| 1.1. Целевая группа..... | 4 |
| 1.2. Цели и задачи..... | 4 |
| 1.3. Формы проведения работы..... | 4 |
| 2. Структура программы..... | 5 |
| 2.1. Тематика тренировок..... | 6 |
| 2.2. Общие положения о технологии проведения тренировок..... | 9 |
| 2.3. Структура тренировки..... | 10 |
| 2.4. Список использованной литературы..... | 12 |

1. Общие положения программы

Название программы: «Тематические функциональные тренировки».

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительной программы «Спортзал для всех» на базе социально-досугового отделения граждан пожилого возраста №1. Предоставление социальных услуг осуществляется в полустационарной форме с учетом категории получателей социальных услуг.

Направление деятельности: физкультурно-оздоровительное, просветительское в области здорового образа жизни.

Актуальность: групповые функциональные тренировки, являясь частью фитнес-программы, представляют собой важное средство сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического состояния и повышения жизненного тонуса. Регулярные занятия функциональным тренингом формируют у пожилых людей позитивное мировосприятие, способствуют обогащению навыками общения, направлены на сохранение и продление социальной активности пожилых граждан.

Комплексность: двигательная активность в повседневной жизни и групповые тренировки в зале, пробуждение новых интересов облегчают установление социальных контактов слушателей, удовлетворяют потребности в коммуникации, способствуют преодолению социальной изоляции и чувства одиночества, благотворно воздействуют на психо-эмоциональное состояние пожилых людей.

Рациональность и реалистичность программы обеспечивается выбором целей и методов ее реализации. Инновационная методика в рамках данной программы способствует разнообразию физкультурно-оздоровительной работы среди получателей социальных услуг, делает тренировочный процесс занимательным и мотивирующим.

При выборе методик проведения тренировок учитывается мотивация получателей услуг. Наиболее частая мотивация – поддержание физической активности, являющаяся необходимым и неотъемлемым условием активного долголетия и улучшение качества жизни.

В основу Программы заложена концепция неуклонного развития физической активности людей в пожилом возрасте с учетом психофизиологических особенностей и является основой при составлении программы и выборе методик проведения занятий с пожилыми людьми.

Содержание программы и учет потребностей целевой группы занимающихся обеспечивают перспективу ее дальнейшего развития.

1.1 Целевая группа: граждане пожилого возраста.

1.2 Цели и задачи:

Цель: Организация целенаправленной и осмысленной деятельности по развитию физической активности пожилых людей, направленной на укрепление здоровья, сохранение физического потенциала и повышение степени самообслуживания.

Задачи:

- снизить риск получения бытовых травм;
- снизить риск ожирения;
- уменьшить стресс и предотвратить сердечные заболевания;
- снизить уровень холестерина;
- способствовать борьбе с остеопорозом;
- улучшить иммунную систему;
- поддержать нормальный уровень мышечной массы;
- уменьшить риск депрессии.

1.3 Формы проведения работы.

Занятия проходят в групповом формате.

Круговая тренировка, при которой упражнения выполняются поочередно на заданных местах (станциях), в процессе движения по кругу.

Регулярное проведение с частотой 1 раз в месяц с привязкой к праздничным датам и культурным событиям, соответствующим тематике тренировки.

Методы:

- тематичность комплексов упражнений;
- непрерывно-поточное выполнение упражнений с небольшим интервалом между ними, достаточным для перехода на следующую станцию. Всего 3 круга по 10 упражнений в каждом. В первом круге упражнения выполняются в течение 50 секунд, во втором – 40 секунд и в третьем - 30 секунд. Отдых между кругами 1 минута. Характер отдыха – малоинтенсивная работа, например, ходьба.
- попеременная нагрузка на все главные мышечные группы;
- чередование динамического и статического режима работы мышц;
- чередование упражнений, требующих большого напряжения и внимания, с упражнениями, требующими меньших усилий.

2. Структура программы

Тренировочный план рассчитан на 6 занятий.

Продолжительность тренировки – 1 академический час, 1 раз в месяц.

Содержание программы предусматривает проведение тематических функциональных тренировок, которые сочетают в себе упражнения для тела и интересное оформление в виде определенной тематики. Такие занятия могут быть особенно привлекательны для пожилых людей, так как они не только улучшают физическую форму, но и создают положительную эмоциональную атмосферу, поднимающую настроение.

Принципы организации тренировки:

- не навреди;
- доступность;
- биологическая целесообразность;
- программно-целевой принцип;
- принцип интеграции;
- принцип красоты.

При организации занятия учитываются:

- возрастные особенности пожилых людей;
- половые различия;
- своеобразие реакции на мышечную деятельность (быстрая утомляемость);
- изменения в работе нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- скорость образования и закрепления двигательных навыков;
- психические реакции на физические нагрузки.

2.1 Тематика тренировок

Новогодняя функциональная тренировка помогает встретить праздник в здоровом и активном состоянии. Под мелодии любимых новогодних песен участники занятия выполняют упражнения, символизирующие подготовку и встречу Нового года:

1. Снеговик (подъем фитбола над головой).
2. Катание на коньках (баланс).
3. Лыжник (имитация движений с длинным амортизатором).
4. Поиск Деда Мороза (подъемы и опускание пяток на пол, стоя на подставке).
5. Объятия друзей (с резиновой лентой).
6. Перекладывание подарков под елку.
7. Подбрасывание дров в печь.
8. Щелкунчик (имитация колки орехов).
9. Праздничный стол (положение на четвереньках, не касаясь коленями пола).
10. Лицо в салате (лежа на коврике разгибания грудного отдела позвоночника).

Функциональная тренировка ко Дню защитников Отечества поможет сохранить память о важных исторических событиях и одновременно укрепит физическое здоровье. Под динамичные марши и военные мелодии участники выполняют упражнения, символизирующие армейскую службу и подвиги защитников страны:

1. Рукопашный бой (резкие подъемы ног).
2. Бокс (удары вперед, в стороны с использованием гантелей).
3. Морские дьяволы (имитация плавания).
4. Перекаты под ограждениями (на ковре).
5. Марш-бросок (ходьба на ягодицах).
6. Метание гранат (заброс мячей в корзину).
7. Прицеливание (приседание с палкой в выпаде).
8. Гауптвахта (планка).
9. Подача сигналов с боевого корабля (подъем гантелей вверх, в стороны).
10. Альпийские стрелки (скалолаз).
11. Встреча на Эльбе (сведение прямых рук с резиновой лентой),
12. Парад (ходьба на месте с высоким подъемом ног).

Функциональная тренировка, посвященная Олимпийским играм, позволит участникам почувствовать дух Олимпиады и пройти через разнообразные упражнения, напоминающие о победах олимпийцев. Занятие должно проходить под известные песни о спорте. Пример возможных заданий:

1. Марафон (бег на месте).
2. Метание ядра (бросание мяча в корзину).
3. Судья (приседания на стул).
4. Сухое плавание (лежа на фитболе).
5. Биатлон (работа рук лыжника с длинным амортизатором).
6. Штангист (наклоны корпуса с утяжелением).
7. Гимнастика на бревне (баланс).
8. Бокс.
9. Велосипед (сидя на стуле, лежа на коврик).
10. Хоккей (проведение шайбы по заданной траектории).

Функциональная тренировка - Франция - позволит пожилым людям окунуться в атмосферу этой замечательной страны и познакомиться с ее культурой через упражнения и музыку:

1. Эйфелева башня (шаг в сторону с подъемом рук вверх).
2. Прогулка по Елисейским полям (на ягодицах по коврику)
3. Плавание на Лазурном берегу (на фитболе).
4. Каннский фестиваль, занимаем места (приседы на стул).
5. Подъем на Монблан (шаги на степе).
6. Катание на лыжах во Французских Альпах (лыжник, с длинным амортизатором).
7. Открываем шербургский зонтик (растяжение короткого амортизатора).
8. В Провансе собираем душистые травы (сидя на коврике, развороты с гантелями).
9. Авиньонский мост (подъем таза).
10. В Грассе нюхаем духи (отжимания).
11. В Мулен Руж танцуем канкан.

Функциональная тренировка в испанском стиле под гитарную музыку и звук кастаньет поможет улучшить не только физическое состояние участников, но и поднимет настроение страстными музыкальными мотивами в спортивном путешествии по этой стране:

1. Коррида (повороты с гантелями).
2. Открываем двери в тайны Мадридского двора (разведение рук с коротким амортизатором).
3. Фламенко (подъем рук через стороны вверх, выпад назад).
4. Дон-Кихот - сражаемся с ветряными мельницами (вращение палки двумя руками).
5. Собираем оливки, кладем в корзину (тяга руки вверх в диагональ, опускание в противоположную сторону).
6. Любуемся звездным небом Андалусии (лежа на фитболе).

7. Покорение Пиренейских гор (подъемы рук и ног).
8. Паломничество в Сантьяго де Кампостела (наклоны корпуса).
9. Давим виноград для вина (ходьба на месте).
10. Загораем на пляже Майорки (повороты вправо, влево, лежа на коврике).

Функциональная тренировка «Дачные хлопоты» в преддверии летнего сезона поможет подготовить мышцы и суставы пожилых людей к специфическим нагрузкам, которые ожидают их на отдыхе за городом:

1. Поездка в автобусе, передача билета (повороты корпуса, сидя на стуле).
2. Кладем багаж на верхнюю полку (подъем и опускание рук с утяжелением).
3. Перешагивание препятствий.
4. Рыбалка (стойка на 1 ноге).
5. Перепрыгивание канавы (баланс).
6. Сбор ягод и грибов (приседы).
7. Достаем воду из колодца (короткий амортизатор на стопах, тяга двумя руками к груди).
8. Косим траву косой (боковые повороты с палкой).
9. Прополка сорняков (опускание на 1 колено).
10. Ловим комаров (хлопки ладонями перед собой по кругу).
11. Выгул собаки (ходьба на четвереньках, не опуская колени на пол).

2.2 Общие положения о технологии проведения тренировки

Тематические функциональные тренировки проводятся в рамках реализации спортивно-оздоровительной программы «Спортзал для всех» на базе СДО-1.

Требования к ресурсному обеспечению тренировок:

- наличие специалиста с профессиональной подготовкой;
- проветриваемое помещение;
- аудио техника;
- подборка музыкальных треков, соответствующих выбранной тематике;

- коврики для фитнеса;
- гантели;
- фитбол;
- амортизаторы длинный и короткий;
- резиновая лента;
- обручи;
- стул;
- корзина для мячей;
- палка;
- мяч;
- шайба;
- деревянная подставка $h = 5 - 7\text{см}$.

В результате занятий тематическим функциональным тренингом пожилой человек:

- повышает двигательную активность;
- увеличивает физическую выносливость;
- сохраняет гибкость и мышечную силу;
- эффективно развивает двигательные навыки в условиях ограниченного времени;
- реализует скрытые физические возможности;
- укрепляет здоровье;
- повышает степень самообслуживания;
- улучшает настроение и общее самочувствие.

2.3 Структура тренировки

| <i>№ п/п</i> | <i>Часть/ длительность</i> | <i>Содержание</i> |
|------------------|----------------------------------|---|
| 1 | Вводная часть <i>10 минут</i> | Презентация Инструктаж Техника безопасности |

| | | |
|---|--|--|
| 2 | Разминка 10 минут | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей работе. 2. Повысить температуру тела и скорость обменных процессов. 3. Разогреть и растянуть основные мышечные группы. <p>Средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовые шаги аэробики с добавлением простых движений руками. 2. Элементы суставной гимнастики и стретчинга. |
| 3 | Основная часть 30 минут | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств 2. Выполнить комплекс функциональных упражнений с собственным весом и дополнительным оборудованием <p>Средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовые движения, добавление движений руками, перемещений. 2. Силовые упражнения, приседания, выпады, наклоны, махи, отжимания, жимы, тяги. 3. Упражнения на баланс, координацию и ловкость. |
| 4 | Заключительный стретчинг 5 минут | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снять мышечное напряжение. 2. Восстановить ЧСС до исходного уровня. 3. Создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки. <p>Средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на растягивание мышечных групп. 2. Упражнения дыхательные, на расслабление. |
| 5 | Заключительная часть (устная) 5 минут | <p>Общение с группой. Благодарность за участие. Контроль самочувствия. Прощание.</p> |

2.4 Список использованной литературы

1. Групповая силовая тренировка базового уровня/ методическое пособие/ Е.В. Лаврикова - Санкт Петербург, 2023г.- 44с.
2. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений/ учебно-методическое пособие / Д.Г. Сидоров. Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет: - Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 63с.
3. Принципы тренировочного процесса. –
URL:<http://www.tvoytrener.com/obchie.php> (дата обращения 29.02.2024).-Текст: электронный.
4. Brian D.Johnston, «Физические нагрузки»// msdmanuals.com [сайт].-URL:<http://msdmanuals.com/ru-ru/ профессиональный/ специальные темы/ физические нагрузки/ упражнения в пожилом возрасте/> (дата обращения 28.02.2024). - Текст: электронный.