

«Согласовано»


Начальник отдела
социальной защиты населения
администрации Центрального района

С.Д. Ильина

« 07 » сентября 2022года

«Утверждаю»

Директор СПб ГБУСОН
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Центрального района»

Т.П. Муравьева

« 07 » сентября 2022года

ПРОГРАММА

«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Координатор программы:
культурорганизатор
Насырова Инна Игоревна

Заведующий отделением:

Ануфриева Дарья Вадимовна

Санкт-Петербург
2022 год

Оглавление

Введение	3
1. Общие положения о программе <i>Ошибка! Закладка не определена.</i>	
1.1. Целевая группа: граждане пожилого возраста.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Формы проведения работы:.....	5
1.4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности...	5
2. Этапы реализации программы	6
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий.....	6
2.2. Тематический план занятий.....	7
Список использованной литературы	12
Приложение 1. Раздаточный материал. Анкета оценки готовности к двигательной активности	13
Приложение 2. Раздаточный материал. Таблица рекомендованного соответствия роста и длины палок для ходьбы. Техника ходьбы с палками.	14
Приложение 3. Раздаточный материал. Наглядный материал «Полезьа скандинавской ходьбы»	15
Приложение 4. Раздаточный материал. Памятка с упражнениями. Важные детали в технике ходьбы с палками.	16

Введение

Скандинавская ходьба, или ходьба со специальными палками, — один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире, средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Эта ходьба не требует особой специальной подготовки, экипировки и дорогостоящего снаряжения. Еще одно преимущество скандинавской ходьбы заключается в том, что для нее не нужна специальная трасса или площадка. Заниматься можно круглый год, независимо от погодных условий на аллеях парка, сквера или выбирая любой другой маршрут с природным ландшафтом и рельефом. Во время таких занятий человек отдыхает душой, избавляется от стресса и психоэмоциональных перегрузок.

Благодаря скандинавской ходьбе можно оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Занятия на свежем воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни людей старшей возрастной группы, представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. Регулярная физическая деятельность является решающей для сохранения здоровья лиц всех возрастных групп. Полезными свойствами для здоровья пожилых людей обладает скандинавская ходьба. Первоначально ходьба с палками была особенно популярна в скандинавских странах, особенно в Финляндии. Отсюда и название — скандинавская (а также финская, северная) ходьба. В последние годы в результате многочисленных научных исследований показано, что регулярная физическая активность, а именно занятия ходьбой существенно уменьшают риск опасных сердечно-

сосудистых заболеваний, остеопороза, болезней обмена веществ, в том числе сахарного диабета и ожирения. Скандинавская ходьба как вид физической активности, отличается простотой, доступностью и высокой эффективностью.

1. Общие положения о программе

Название программы:

«Скандинавская ходьба – путь к здоровью»

1.1. Целевая группа: граждане пожилого возраста.

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста, желающих поправить своё здоровье, восстановиться после незначительных травм, операций и улучшить физическую работоспособность, ведущих активный образ жизни.

1.2 Цель и задачи программы

Цели занятий:

- повышение уровня физической работоспособности;
- ведение активного образа жизни;
- укрепление и сохранение здоровья;
- развитие физических способностей, в соответствии возрасту;
- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- овладение современными технологиями проектирования здорового образа жизни с учетом психофизиологических характеристик.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
- научить правильной технике скандинавской ходьбы;
- познакомить с основными методами развития выносливости;

- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий;
- повысить уровень развития общей выносливости;
- улучшить координацию движений;
- повысить уровень развития гибкости;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- показать насколько эффективно воздействие скандинавской ходьбы на состояние здоровья у лиц пожилого возраста.

Общая задача программы рассчитана на изучение техники оздоровительной ходьбы с палками, улучшение физической работоспособности и состояния здоровья лиц зрелого и пожилого возраста. А так же, предусматривает возможность обучения посетителей, в одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении принципов, таких как: уважительное отношение друг к другу, ответственность и дисциплинированность.

1.3 Формы проведения занятий

Занятия проводятся два раза в неделю. Численность группы – до 20 человек. Длительность одного занятия 30-50 минут. Занятия проходят, в теоретической и практической форме. Слушатели работают как индивидуально, так и в группах.

Программа рассчитана на 8 занятий в месяц.

1.4 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- укрепление здоровья;
- улучшение чувства равновесия и координации;
- формирование здорового и активного образа жизни в целом;

- адекватное влияние на физическое состояние лиц пожилого возраста, в процессе занятий скандинавской ходьбой;
- эффективность влияния скандинавской ходьбы на адаптационные возможности организма лиц пожилого возраста;
- заряд позитивными эмоциями.

2. Этапы реализации программы

2.1 Общие положения о технологии проведения занятий.

Занятия проводятся по адресу: ул. 5-я Советская, д. 5 (двор социального дома) и в Некрасовском саду.

Занятия рассчитаны на создание условий для укрепления и сохранения психологического и физического здоровья у пожилых людей по средствам техники скандинавской ходьбы, и формирование навыков здорового образа жизни. Полезность скандинавской ходьбы для пенсионеров, при постоянных занятиях, улучшает общее состояние здоровья, самочувствие значительно становится лучше, появляется прилив сил, блеск в глазах, пожилой человек становится значительно активнее.

Этот вид спорта признан международной ассоциацией. Для людей преклонного возраста, это самый оптимальный вариант занятий для физического поддержания здоровья.

Преимущества занятий скандинавской ходьбой:

1. Возможность заниматься в любое время года и в любом месте. Зимой палки для скандинавской ходьбы помогут удержать равновесие и не поскользнуться на льду.
2. Доступность для человека любого уровня благосостояния. Специальная одежда не понадобится, обувь должна быть максимально удобной.
3. Положительное влияние на весь организм в целом и активная работа практически всех групп мышц, в процессе тренировки.

4. Подходит людям любого возраста и состояния здоровья. Ходьба с палками позволит снизить нагрузку на суставы и позвоночник, а также исключить резкое воздействие на сердце и сосуды.

Ценность таких занятий именно в пожилом возрасте объясняется тем, что физическая нагрузка на мышцы и суставы при ходьбе с палками распределяется равномерно, не доставляя никакого дискомфорта.

В процессе занятий происходит концентрация на процессе, человек следит за правильной постановкой рук и ног, контролирует дыхание. В этот момент происходит полное отрешение от негативных мыслей, занимающийся приучается чувствовать себя и свое тело. Все это благотворно влияет на психологическое состояние пожилого человека.

В ходе реализации программы используются такие формы организации деятельности, как индивидуальная, групповая.

Приемы и методы организации учебного процесса:

1. словесный (объяснение, рассказ, беседа);
2. наглядный (демонстрация каждого упражнения с инструктором)
3. стимулирования и мотивации деятельности и поведения (эмоциональные ситуации, похвала, поощрение, порицание).

2.2 Тематический план занятий.

2.2.1 Занятие 1. «Особенности скандинавской ходьбы»

Ключевые темы. Знакомство со спортивной скандинавской ходьбой. Основы знаний по скандинавской ходьбе. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Правила поведения на занятиях: знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице. Построение, передвижение во время занятия.

Таблица 1. План занятия 1. «Особенности скандинавской ходьбы»

Время	Название
4 минуты	Заполнение анкеты «Анкета оценки готовности к двигательной активности»(См. Приложение 1)
4минуты	Основы знаний о скандинавской ходьбе
5 минут	Правила подбора одежды и инвентаря для занятий.Как правильно держать палки(См. Приложение 2)
2 минуты	Знакомство с кратким содержанием занятия. Наглядное пособие о пользе скандинавской ходьбе (См. Приложение 3)
10 минут:	Разминка
5 минут	Ходьба без палок
15 минут	Ходьба с палками
5 минут	Заминка

2.2.2. Занятие 2.«Техника скандинавской ходьбы»

Перед началом занятий ходьбы с палками, необходимо ознакомиться с правильностью выполнения процедуры и освоить методы, при помощи которых держат палки. Сама техника не имеет отличительных возрастных характеристик, нет разницы, какой возраст у человека. Основное правило указывает, при совершении движения, например, правой ногой, выводиться вперед левая рука, и соответственно наоборот, спина при этом должна оставаться в максимально ровном положении. Все это делается для того, чтобы получить ожидаемый результат от занятий спортом, ведь только правильная техника этому способствует.

Таблица 2. План занятия 2.«Техника скандинавской ходьбы»

Время	Название
10 минут	Знакомство с правильной техникой выполнения скандинавской ходьбы(См. Приложение 4)
10 минут	Разминка
10 минут	Ходьба с палками по мягкому грунту
10 минут:	Ходьба с палками по твердому грунту
5 минут	Заминка

2.2.3 Занятие 3. «Физическое совершенствование»

Ключевые темы. Общеразвивающие упражнения: с палками, без палок, направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Проход по разработанным маршрутам.

Таблица 3. План занятия 3.«Физическое совершенствование»

Время	Название
10 минут	Разминка
10 минут	Ходьба с палками
5 минут	Суставная гимнастика
10 минут:	Ходьба с палками
5 минут	Заминка
5 минут	Дыхательная гимнастика

2.2.4 Занятие 4. «Скандинавская ходьба, как образ жизни». Проводится, по трем обязательным фазам (см. Таблицу 4)

Свежий воздух, физические упражнения, дыхательная гимнастика – все это способствует укреплению иммунитета и позволяет поддерживать себя в хорошей форме и в хорошем настроении. Кроме того, общение с позитивными людьми на таких занятиях добавляет красок в жизнь.

Упор во время занятий делается на повышение общей выносливости и улучшение координации движений.

Во время ходьбы с палками мы используем около 90% мышц нашего тела. В результате эти мышцы становятся сильнее и выносливее.

Очень часто те, кто занимается Скандинавской ходьбой, отмечают улучшения осанки. В тоже время, те, кто страдает от боли в спине, замечают значительное улучшение состояния и уменьшение болевого синдрома при ходьбе с палками. Скандинавская ходьба эффективно уменьшает ощущение боли в области шеи и спины. При этом возрастает подвижность верхней

части туловища. Улучшается качество жизни людей с болью в шейном и грудном отделе позвоночника.

Тренировка по ходьбе с палками – это силовая тренировка с отягощением, где вместо спортивного снаряда используются палки. Палки дают дополнительную стабильность, баланс и очень важное чувство улучшения качества жизни, когда имеется возможность пройти более длинные дистанции.

Каждое оздоровительное занятие по Скандинавской ходьбе должно состоять из трех обязательных фаз или частей:

Таблица 4. «Общие правила построения оздоровительной тренировки по Скандинавской ходьбе»

Время	Название
10-15минут	Фаза разогрева. Разминочная часть занятия: <ul style="list-style-type: none">• разминка• дыхательные упражнения• легкие вращательные и маховые упражнения для разогрева крупных суставов (тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых, локтевых).
20-30минут	Фаза тренировки выносливости. Основная часть тренировочного занятия. Именно эта фаза оказывает основное оздоровительное и тренирующее воздействие на организм. Оздоровительная тренировка по ходьбе с палками
10-15минут	Фаза расслабления. Заключительная часть занятия: <ul style="list-style-type: none">• снижение темпа ходьбы• статические упражнения на растяжку• упражнения на подвижность суставов (расслабляющие упражнения)• дыхательные упражнения.

2.2.5 Занятие 5.«Ходьба по мягкому грунту». Проводится, по трем обязательным фазам (см. Таблицу 4)

2.2.6 Занятие 6.«Ходьба по твердому грунту». Проводится, по трем обязательным фазам (см. Таблицу 4)

2.2.7 Занятие 7. «Ходьба — лучшее лекарство для человека». Проводится, по трем обязательным фазам (см. Таблицу 4)

2.2.8 Занятие 8. «Скандинавская ходьба-путь к здоровью круглый год. Баланс между духом и стремлением». Проводится, по трем обязательным фазам (см. Таблицу 4)

Итоговое занятие проводит доброволец из группы, под четким наблюдением и контролем инструктора. Направленно это, на качество усвоенного материала и новых полученных знаний, с целью заниматься в дальнейшем самостоятельно. Так же это позволяет остальным членам группы увидеть, насколько всё реально, доступно и просто, главное начать и не бросать. Ведь скандинавская ходьба, это прямой путь к здоровому образу жизни и долголетию.

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба, самая естественная форма человеческого движения. Скандинавская ходьба – это, по сути, основной вид оздоровительной ходьбы. Самое большое преимущество заключается в том, что северная ходьба соответствует естественному характеру движений человека, заложенному самой природой, является идеальной формой тренировок для тех, кто по-настоящему хочет улучшить свое здоровье. Одно из главных преимуществ, скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний.

Можно утверждать, что при скандинавской ходьбе с разными уровнями владения техникой, внутренняя физическая нагрузка выше, чем при обычной ходьбе. Следовательно, скандинавская ходьба является более эффективным средством для получения дозированной физической нагрузки, чем обычная ходьба.

Занятия скандинавской ходьбой улучшают общее самочувствие человека, оздоравливают организм, повышают стрессоустойчивость, и доказывают факт профилактического действия на здоровье человека.

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней / А. Н. Линдберг. СПб.: Вектор, 2014.
2. Полетаева А. Скандинавская ходьба: Здоровье легким шагом / А. Полетаева. СПб., 2013.
3. Полетаева А. Скандинавская ходьба: Секреты известного тренера / А. Полетаева. СПб., 2015.
4. Пожилой человек в современном мире: Сб. статей. – СПб.: КОСТА, 2008. – 256 с.
5. 10. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – М.: Копиринг, 2012. – 60 с.
6. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: Метод. рекомендации /под ред. В.Г. Палагнюк. – СПб., 2012. – 50 с.
7. 14. Кантаева, М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. – 84 с.
8. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство / Физкультура и спорт, 2012.
9. Кантанева М. Финская ходьба по-настоящему: учебник по скандинавской ходьбе. М., 2010.
10. Докучаева А. В., Кантюкова С. Р., Коротаева М. Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. — 2017. — №44. — С. 183-186. — URL <https://moluch.ru/archive/178/46188/>
11. Источник:
<http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/navozduxe/skandinavskaya-hodba/texnika.html>
12. Иванова М. Что такое скандинавская ходьба // <http://lady.mail.ru/article/465951-chto-takoe-skandinavskaja-hodba/>.
13. Алексеева, Н.В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н.В. Алексеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. - № 4. - С. 111-115.
14. Дейнеко, В.В. Восстановительное и оздоровительное влияние Северной ходьбы на здоровье женщин пенсионного возраста / Дейнеко В.В., Крысюк О.Б. // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: матер. науч.-практ. конф., посв. 80-летию каф. Спорт.медицины и техн. Здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2012.
15. Любомирова, Л.П., Скандинавская ходьба - одно из доступных средств оздоровления / Садовский В.В., Ивахина О.В. // Вопросы образования и науки в XXI веке сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 11 частях. - 2013. - С. 80-81.

Настоящая анкета предназначена для того, чтобы определить физическую активность посетителей занимающихся скандинавской ходьбой в настоящий момент.

Анкета оценки готовности к двигательной активности

(Фамилия И.О.)	(Возраст)

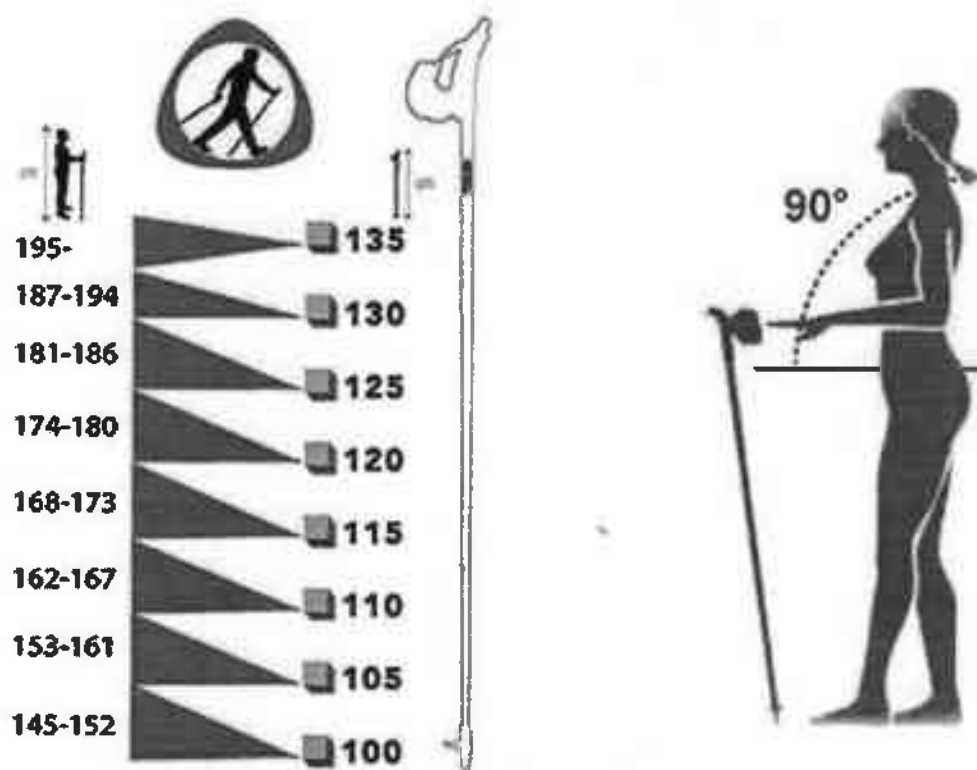
Пожалуйста, прочтите внимательно вопросы и отметьте “ДА” или “НЕТ” против каждого из них.

1. Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется заболевание сердца и рекомендовал Вам проявлять физическую активность только под наблюдением врача? ДА/НЕТ
2. Бывает ли у Вас боль в области сердца или в грудной клетке, появляющаяся при физической нагрузке? ДА/НЕТ
3. Возникали ли у Вас боли в области грудной клетки за последний месяц? ДА/НЕТ
4. Имеется ли у Вас склонность к обморокам, потере сознания или падениям от головокружения? ДА/НЕТ
5. Имеются ли у Вас заболевания костей или суставов, которые могут усугубиться при повышении физических нагрузок? ДА/НЕТ
6. Назначал ли Вам когда-нибудь врач лекарства от повышенного кровяного давления или заболевания сердца? ДА/НЕТ
7. Имеются ли у Вас какие-либо причины, основанные на собственном опыте или совете врача, не повышать физическую активность без медицинского наблюдения? ДА/НЕТ
8. Ваш возраст старше 65 лет и Вы не привыкли к большим физическим нагрузкам? ДА/НЕТ

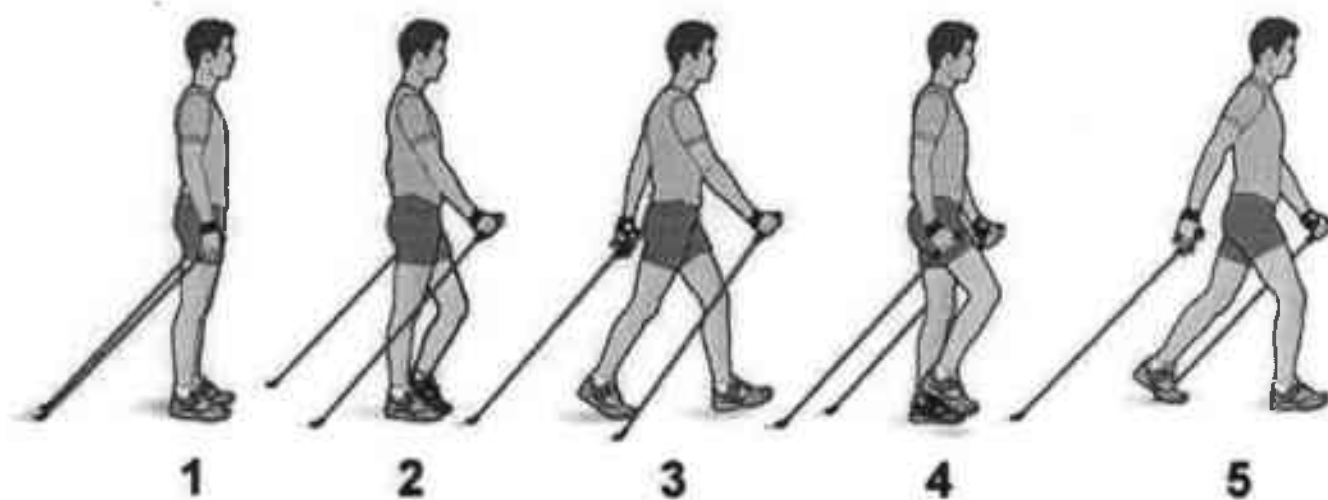
Если Вы ответили «ДА» на один или несколько вопросов анкеты: Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем увеличивать физические нагрузки.

Приложение 2.

Таблица рекомендованного соответствия роста и длины палок для ходьбы:



Техника ходьбы с палками.



Наглядный материал.

Польза бега, езды на велосипеде и скандинавской ходьбы.



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела



ПОЛЬЗА

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90% всех мышц тела.
- Сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Памятка с упражнениями. Важные детали в технике ходьбы с палками.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

Теперь мы сосредоточимся на важных деталях, которые нельзя упустить в технике ходьбы палками. Их всего 14. Каждый раз, выходя на тренировку, постарайтесь отработать 1-2 упражнения из указанного списка. Все упражнения развивают технику ходьбы. Рекомендую и опытные «ходокам» не забывать об этих важных деталях, просматривать этот список нужно регулярно!

1. Начинайте с ходьбы. Идти нужно, расслабив плечи. Постарайтесь найти удобную для себя длину шага и поймать комфортный ритм ходьбы.
2. Начните маршировать. Перейдите во время ходьбы на энергичный марш. Во время марша можно добиться выполнения широких движений.
3. Работа ступни. Остановитесь на минуту и наблюдайте, как работает Ваша ступня по принципу «кресла-качалки». Покачайте свою ногу на ступне, с пятки на носок, с носка на пятку.
4. Наклон вперед. Стоя на месте, подайтесь вперед, почувствуйте, как опора на носок ведет Вас вперед вместе с отталкиванием палкой.
5. Работа бедер. В медленном темпе почувствуйте, что такое ротация тазобедренных суставов.
6. Работа рук и ротация плеч. Выполняйте движения рук с палками, стоя на месте. Машите руками свободно вперед-назад до тех пор, пока прямые и косые мышцы пресса и спины не включатся в работу. Вы почувствуете ротацию плечевого отдела и средней части туловища.
7. Возьмите палки в руки и проверьте крепление темляка. Правильно отрегулированный темляк – основа безопасного и эффективного движения во время ходьбы с палками. Потратьте на изучение регулировки темляка некоторое время. Это важно!
8. Ритм движения. Идите энергично, не обращая внимания на палки. Пусть они свободно висят на запястьях и тянутся по земле. Найдите такой ритм ходьбы, который будет комфортен именно для Вас.
9. Силучка в руке. Во время движения обратите внимание на то, с какой силой Вы сжимаете рукоятку палки. Держите палку уверенно, но не жестко.
10. Короткие и широкие движения. Попеременно потренируйтесь ходить короткими и широкими шагами и взмахами рук. Это упражнение поможет выработать оптимальные амплитуды движения.
11. Толчок палкой по линии бедер. Сначала нужно потренироваться одной рукой. Пройдите сначала два-три шага, ставя палку на линии бедра. Когда Вы научитесь это делать, пройдите шагом с одной палкой. Когда и здесь все будет в порядке, можно считать, что Вы правильно работаете руками.
12. Раскрывайте ладонь. Для осуществления максимально полной и эффективной ротации плеч бедер необходимо приоткрывать ладонь в момент завершения толка палкой. Это упражнение может показаться довольно трудным, но его необходимо научиться выполнять во время ходьбы. Как и предыдущее упражнение, раскрытие ладони стоит потренировать сначала на нескольких шагах.
13. Упор палки в землю. Палка должна «стукнуться» о землю. Если Вы просто поднимаете и переставляете палку, эффективной ходьбы достичь нельзя. Только упор на палку при ее соприкосновении с землей позволит Вам научиться правильно ходить.
14. Упражнение «Оскал клыков». Идите свободным широким шагом, при этом направьте всю свою энергию на свершение подвига – оскалите зубы, идите быстро – такое упражнение очень эффективно помогает в улучшении общей техники ходьбы.