

«Согласовано»

Начальник отдела
социальной защиты населения
администрации
Центрального района



Л.Н.Калачева
« 15 / 09 » 2016 года

«Утверждаю»

Директор Государственного бюджетного
учреждения социального обслуживания
населения «Комплексный центр
социального обслуживания
Центрального района Санкт-Петербурга»



Т.Н. Муравьева
« 15 » 2016 года




ПРОГРАММА

«Скандинавская ходьба как вид физической активности»

Координатор программы:
Тарабанова Ксения Ивановна
специалист по социальной работе

Заведующая
социально-реабилитационным
отделением №2:

Майдан Дарья Олеговна



Майдан Д.О.

Санкт-Петербург
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения о программе

1.1 Целевая группа.....	3
1.2 Цели и задачи.....	3
1.3 Формы проведения работы.....	4
1.4 Структура программы.....	4

2. Этапы реализации программы

2.1 Общие положения реализации программы.....	5
2.2 Тематический план проведения занятий.....	5

3. Список используемой литературы

Введение.

Проведенные исследования показали, что скандинавская ходьба является простым, хорошо переносимым и эффективным видом физической активности для пожилых людей. Ходьба с палками оказывает благотворное воздействие на частоту сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, физическую работоспособность, максимальное потребление кислорода и качество жизни больных с различными заболеваниями и, таким образом, рекомендуется для широкого круга людей в целях первичной и вторичной профилактики. Она обладает оздоровительным и профилактическим эффектом.

За счет использования палок включаются в работу и мышцы верхней части тела. По некоторым данным при скандинавской ходьбе участвуют до 90% мышц. Это не требует слишком большой нагрузки на организм. Вы занимаетесь в своем собственном темпе, который является уникальным преимуществом для пожилых людей. Ходьба с палками не вызывает большей усталости, чем при обычной ходьбе. Значительно улучшается состояние мышц.

Улучшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При скандинавской ходьбе используются почти все скелетные мышцы, в том числе и верхние мышцы тела. В связи с этим увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Поэтому даже на ровной местности наблюдается тренировочный эффект от ходьбы с палками. Ходьба с палками, особенно на свежем воздухе, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует артериальное давление, снижает уровень «плохого» холестерина и в целом улучшает физическое здоровье.

Чем больше мышц участвует при ходьбе с палками, тем больше сгорает калорий и сахара в крови, тем выше метаболизм. При скандинавской ходьбе сгорает до 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе, что делает его идеальным для снижения веса.

Палки помогают снять часть нагрузки с коленных и тазобедренных суставов и, таким образом, снизить боль. Нагрузка на ваши колени и суставы снижается примерно на 30%. При этом повышаются нагрузки на мышцы верхней части тела.

С возрастом происходит естественная убыль костной массы и плотности. Скандинавская ходьба помогает увеличить плотность костной массы и снизить риск развития остеопороза.

При изучении физической нагрузки на сердце пациентов во время ходьбы с палками в реабилитационный период, ученые пришли к выводу, что скандинавская ходьба является безопасной формой реабилитации, при условии надлежащего медицинского наблюдения.

Учитывая, что скандинавская ходьба проходит на открытом воздухе, она может быть использована в качестве психотерапевтического лечения, так как дает все преимущества от свежего воздуха (повышение настроения и самооценки).

Целью многочисленных исследований было сравнение влияния скандинавской ходьбы и обычных прогулок на статическое и динамическое равновесие у пожилых людей. В результате было выявлено улучшение гибкости верхней и нижней части тела, улучшение стабильности и баланса, повышение выносливости.

Очень хорошо подходит для коррекции осанки, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого отдела, улучшает подвижность в этих областях, уменьшает болевые ощущения.

Скандинавская ходьба как способ общения пожилых людей. Скандинавская ходьба полезна для пожилых и по другой причине. Часто люди старшего поколения чувствуют себя одинокими и изолированными. Скандинавская ходьба является одним из немногих занятий фитнесом, которая позволяет в ходе занятий общаться с друзьями и единомышленниками, что позволяет улучшить общее настроение и душевное равновесие, сон, снять стресс и уменьшить депрессию, повысить удовлетворенность собой и окружающими. В результате общений и развлечений пожилые люди добиваются в психологическом плане гораздо более позитивных целей, чем лечение в больнице или реабилитационном центре. Таким образом, данный вид ходьбы может влиять на социальную жизнь людей старшего поколения.

1. Общие положения о программе

Название программы: «Скандинавская ходьба как вид физической активности»

Программа предназначена для ознакомления пожилых людей и инвалидов с техникой скандинавской ходьбы.

Результаты многих исследований, проведенных в различных странах мира, говорят о том, что регулярная физическая активность является решающей для сохранения здоровья лиц всех возрастных групп. В ходе исследований доказано, что регулярная физическая активность улучшает общее физическое состояние людей старшей возрастной группы, приводит к улучшению качества жизни, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимает напряжение мышц шейно-плечевого отдела, укрепляет мышцы спины, позволяет снизить нагрузку на суставы ног на 10-15% по сравнению с обычной ходьбой, улучшает настроение, устойчивость к стрессам, снижает раздражительность, регулирует работу ЦНС. Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц.

1.1 Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста, посещающих социально-реабилитационные отделения, которые не имеют противопоказаний для занятий скандинавской ходьбой.

1.2 Цели и задачи

Целью программы является повышение физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

Программа предусматривает решение следующих *задач*:

- предоставление пожилым гражданам социально-педагогических услуг, направленных на содействие в ознакомлении с техникой скандинавской ходьбы, как видом физической активности.
- ознакомление пожилых людей с основными принципами тренировок с палками и способами самоконтроля в процессе тренировок.
- формирование у пожилых людей и инвалидов информационной заинтересованности в проведении самостоятельных тренировок по скандинавской ходьбе с палками.
- ознакомление пожилых граждан и инвалидов с историей возникновения скандинавской ходьбы.

- развитие понятия о необходимости повышения уровня физической активности для улучшения самочувствия и качества жизни.
- формирование навыков и умений, необходимых для правильной техники скандинавской ходьбы при проведении тренировок.
- обучение пожилых людей самоконтролю самочувствия при проведении тренировок по скандинавской ходьбе.
- Приобщение пожилых людей и инвалидов к идеи повышения качества жизни с помощью скандинавской ходьбы.

1.3 Формы проведения работы

Занятия проводятся в форме групповой работы на свежем воздухе.

Численность группы составляет не более 10 человек.

В течение месяца с гражданами пожилого возраста проводятся 8 занятий. Мастер-классы рассчитаны на проведение занятий для пожилых людей, как с нулевым уровнем подготовки, так и с уже освоившими технику скандинавской ходьбы.

1.4 Структура программы

Программа рассчитана на 8 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю в течение текущего месяца.

Программа предполагает проведение следующих занятий:

1 занятие «Бодрость и отличное самочувствие в любом возрасте»

2 занятие «Роль физической активности для здоровья лиц старшей возрастной группы»

3 занятие «Скандинавская ходьба, как наиболее приемлемый вариант физической активности»

4 занятие «Различные техники скандинавской ходьбы. Плюсы и минусы»

5 занятие «Типичные ошибки в технике скандинавской ходьбы и причины их возникновения»

6 занятие «Самоконтроль при дозированной физической нагрузке»

7 занятие «Связь интенсивности тренировок и положительного эффекта»

8 занятие «Ходим сами. Необходимость проведения разминки и заминки во время тренировки»

2. Этапы реализации программы

2.1 Общие положения реализации программы

Занятия проводятся по адресу: 5-я Советская, д. 5 в специально оборудованном классе, а так же на свежем воздухе, в близлежащем парке.

Время проведения одного занятия составляет один час (60 минут).

Главными задачами в процессе реализации данной программы являются увеличение количества пожилых граждан, ведущих активный образ жизни и повышение социальной активности в процессе тренировок.

Предлагаемые занятия включают в себя предоставление теоретического материала и проведение практических упражнений с использованием специального инвентаря (палки для скандинавской ходьбы).

2.2 Тематический план проведения занятий

1 занятие

Тема: «Бодрость и отличное самочувствие в любом возрасте»

Цели занятия:

- Выявить связь между образом жизни и ее качеством
- Познакомить с методами улучшения качества жизни за счет изменения режима.
- Получить лечебно-оздоровительный эффект за счет практической части занятия.

План занятия:

Теоретическая часть:

- Факторы, влияющие на самочувствие и здоровье человека.
- Возможности воздействия на состояние здоровья человека без медикаментозного вмешательства.

Практика:

- Знакомство с техникой скандинавской ходьбы
- Правила выбора подходящих палок
- Освоение техники за счет выполнения упражнений «три шага»
- Проведение разминки
- Прогулка на свежем воздухе в медленном темпе
- Проведение заминки

Вводное занятие подразумевает минимальную интенсивность тренировки

2 занятие

Тема: «Роль физической активности для здоровья лиц старшей возрастной группы»

Цели занятия:

- Сформировать понятие о положительном влиянии физической активности на состояние здоровья пенсионеров и инвалидов.
- Познакомить с методами увеличения физической активности

План занятия:

Теоретическая часть:

- Норма физической активности для лиц старшей возрастной группы
- Негативное влияние на организм малоподвижного образа жизни
- Как бороться со страхами, мешающими повышению физической активности.

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

3 занятие

Тема: «Скандинавская ходьба, как наиболее приемлемый вариант физической активности»

Цели занятия:

- Сформировать понятие о скандинавской ходьбе как о доступном способе повышения физической активности
- Сформировать представление о влиянии погоды на возможность проведения занятий

План занятия:

Теоретическая часть:

- Влияние места проведения тренировки на технику ходьбы
- Резиновые наконечники – Зачем они?
- Выбираем одежду для занятий в любую погоду
- Погодные ограничения для занятий – жара и ветер, в чем вред?

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

4 занятие «Различные техники скандинавской ходьбы. Плюсы и минусы»

Цели занятия:

- Сформировать понятие об особенностях техники скандинавской ходьбы.
- Получить навыки наиболее подходящей техники для пожилого возраста
- Научиться избегать наиболее распространённых ошибок в технике скандинавской ходьбы

План занятия:

Теоретическая часть:

- Виды нагрузок и особенности техники (фитнесс, здоровье)
- Влияние осанки на качество выполняемых упражнений
- Ровное дыхание – как залог верной нагрузки
- Чем грозит пренебрежение разминкой и заминкой при занятиях скандинавской ходьбой.

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

5 занятие «Типичные ошибки в технике скандинавской ходьбы и причины их возникновения»

Цели занятия:

- Сформировать понятие о необходимости соблюдать технические особенности при занятиях скандинавской ходьбой.
- Получить навыки наиболее продуктивной техники ходьбы.

План занятия:

Теоретическая часть:

- Необходимость переноса веса тела на палки при ходьбе
- Зачем необходимо отпускать палку после того как оперся на нее, и для чего тимляк

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

6 занятие «Самоконтроль при дозированной физической нагрузке»

Цели занятия:

- Определить необходимую интенсивность тренировки для улучшения общего состояния здоровья.
- Освоить навыки правильного дыхания при проведении тренировки.

План занятия:

Теоретическая часть:

- Измерение пульса, как способ контроля интенсивности тренировки
- Правильное дыхание – залог эффективности занятия.
- Живое общение как доступный способ самоконтроля общего состояния организма во время занятия.

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

7 занятие «Связь интенсивности тренировок и положительного эффекта»

Цели занятия:

- Сформировать понятие о различных по интенсивности видах занятий скандинавской ходьбой.
- Получить представление о наиболее продуктивной системе тренировок для наилучшего эффекта.

План занятия:

Теоретическая часть:

- Необходимый уровень физической активности для максимального повышения качества жизни.
- Периодичность и продолжительность занятий скандинавской ходьбой для достижения улучшения общего состояния здоровья.

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

8 занятие «Ходим сами. Основные принципы правильного проведения тренировки»

Цели занятия:

- Сформировать навыки правильного структурирования времени и распределения нагрузки во время занятия.
- Освоить навыки правильного проведения разминки и заминки во время тренировки.

План занятия:

Теоретическая часть:

- Прогулка перед разминкой как разогрев мышц.
- Растяжка – лучший способ избежать травм
- Дыхательные упражнения для достижения наилучшего эффекта от занятия.

Практика:

- Вводная беседа – 5 мин.
- Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин.
- Разминка – 15 мин.
- Прогулка в среднем темпе – 20 мин.
- Заминка – 10 мин.

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. «Интернет для чайников» /Джон Р.Левин, Маргарет Левин-Янг/
2. «Основы компьютерной грамотности» /О.Левкович, Е.Шелкоплясов, Т.Шелкоплясова/
3. Основы компьютерной грамотности и информационно-коммуникационной компетентности: В 3 ч. Ч. 1: Введение в информатику: Учебно-методическое пособие / Лядова Л.Н., Фролова Н.В., Замятина Е.Б., Мызникова Б.И.
4. computer-study.narod.ru
5. Компьютерная грамотность – Электронный учебник для новичков (<http://mirknig.com/>)

Конспект занятия. «Связь интенсивности тренировок и положительного эффекта»

Деятельность инструктора	Деятельность группы
<p>Вводная беседа: <u>Необходимый уровень физической активности для максимального повышения качества жизни:</u></p> <p>Известно, что физически активные люди в возрасте 65 лет и старше, по сравнению со своими малоактивными ровесниками подвержены меньшему риску развития ряда заболеваний, приводящих к потере дееспособности, а так же более низкому риску развития различных хронических неинфекционных заболеваний.</p> <p>С возрастом способность к физической нагрузке у пожилых людей падает. Еженедельная аэробная физическая активность умеренной интенсивности (обычная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, лыжные прогулки, занятия на кардио-тренажерах и др.) должна составлять не менее 150 минут (2,5 часа. Выполнять, по крайней мере, два дня в неделю физические упражнения, направленные на улучшение мышечной силы ног, бедер, спины, живота, груди, плеч и рук. Делать упражнения для улучшения равновесия и координации, по крайней мере, два дня в неделю, особенно тем, у кого высок риск падений;</p> <p><u>Периодичность и продолжительность занятий скандинавской ходьбой для достижения улучшения общего состояния здоровья.</u></p> <p>Для получения положительного результата от занятий скандинавской ходьбой, рекомендуется придерживаться определенных правил:</p> <p>Частота тренировок. Специалисты советуют ходить с палками не менее трех раз в неделю по 30 и более минут. Если же позволяет здоровье, можно заниматься ходьбой и каждый день по часу. Новичкам и людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата лучше начинать с прогулок по 15</p>	<p>Слушают, прогуливаются по парку в медленном темпе</p>

<p>минут дважды в неделю, постепенно увеличивая частоту и продолжительность ходьбы. Главное правило – прогулки должны даваться легко. Если ощущается дискомфорт или боли, интенсивность тренировок необходимо снизить.</p> <p>Разминка и подготовка. Как и в любом другом виде спорта, перед началом упражнений нужно хорошенько размяться. Кроме того, следует проверить крепления, установить нужную длину ремней, которые удерживают палки в руках.</p> <p>Дыхание. Строгих ограничений тут нет. Во время ходьбы рекомендуется дышать так, как требует организм. При слабых нагрузках достаточно будет носового дыхания, а при интенсивных можно задействовать рот.</p> <p>После завершения тренировок нужно несколько раз глубоко вздохнуть и еще раз проделать упражнения на растяжку мышц бедер, спины, икр. Очень полезно будет посетить сауну после ходьбы. Если нет такой возможности, можно принять горячую ванну – она отлично расслабит мышцы и предотвратит болезненные ощущения от нагрузок.</p>	
<p>Прогулка на свежем воздухе в очень медленном темпе – 10 мин (для разогрева мышц)</p>	<p>Гуляют по парку попарно и общаются</p>
<p>Разминка:</p>	<p>Выполняют упражнения :</p> <p>1 исходное положение: ноги на ширине плеч, широким прямым хватом держим палки, руки опущены вниз. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – опускаем вниз. Руки при движении прямые. Повторяем упражнение 8 раз.</p> <p>2 исходное положение: ноги на ширине плеч, прямым хватом на уровне плеч держим палки, руки согнуты в локтях, палки на уровне груди. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох - руки в исходное положение. Повторяем упражнение 8 раз.</p> <p>3 исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким</p>

хватом и заведены за спину, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево. Голова не принимает участия во вращении туловища, взгляд фиксирован на произвольной точке на линии горизонта. Повторяем упражнение 8 раз.

4 исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Два наклона вперед опираясь на палки. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 8 раз.

5 исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полу присед. Выпрямиться в исходное положение. Повторяем упражнение 8 раз.

6 исходное положение: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Выставляем правую ногу вперед. Совершаем движения в голеностопном суставе, попеременно упирая в землю пятку и носок правой стопы. Повторяем упражнение 8 раз. Возвращаемся в исходное положение. То же повторяем, выставляя вперед левую ногу.