МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий
обязанности директора
МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры»
_____ А.С. Тычина
«___» _____2026г.

Программа
«По адаптивной физической культуре для граждан старшего и пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья на основе Скандинавской ходьбы!»
(Направление: физкультурно-оздоровительное)



Разработчик: инструктор
по адаптивной физической культуре
Эстрина И.В.
Срок реализации –1 года.
Количество занятий в неделю: 3

г. Нефтеюганск
2026г

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Целевой раздел.	
Информационная карта программы.	3-4
1.1. Пояснительная записка. Направленность программы.	5-7
1.2 Введение. Актуальность и новизна.	8
1.3 Цели и задачи. Предполагаемые результаты.	9
1.4.Содержание программы	10-11
1.5. Срок реализации. Форма и режим занятий.	12-13
2. Тематический план.	14-23
3. Содержательный раздел.	
3.1. Содержание учебного плана.	27-36
4.Заключение.	37
III.Организационный раздел.	
Методические обеспечение программы .Список литературы	38
Приложение.	39-41

Информационная карта программы.

Название программы	Программа «По адаптивной физической культуре для граждан старшего и пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья на основе Скандинавской ходьбы!» (Направление: физкультурно-оздоровительное.)
Специализация программы.	1. Заниматься в спортивно-оздоровительной группе, может каждый, независимо от возраста, уровня начальной физической подготовки. 2. Регулярные занятия на свежем воздухе приведу к укреплению здоровья и иммунитета, снижению заболеваемости, к улучшению кровообращения, координации движений. 3. В программу вошли самые востребованные направления. Все занятия проводятся бесплатно.
Цель программы.	**Цель данной программы:** Приобщить занимающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой. Формировать потребность здорового образа жизни.
Задачи программы.	**Задачи:** 1. познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок; 2. научить правильной технике скандинавской ходьбы; 3. познакомить с основными методами развития выносливости; 4. научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок; 5. научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок; 6. познакомить с методами организации самостоятельных занятий. 7. повысить уровень развития общей и скоростной выносливости; 8. повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища; 9. улучшить координацию движений; 10. повысить уровень развития гибкости. 11. способствовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, снижая возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности; 12. улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья.

Автор программы. специальность по диплому.	Эстрина Ирина Викторовна, инструктор по адаптивной физической культуре. Специальность по диплому. Адаптивная физическая культура « Инструктор».
Сроки реализации программы	1 года. 2026г. – 2027г..
Адрес, телефон.	город Нефтеюганск мкр-2(А) строение 4 МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры». Телефон: 89505083745 Реализация данной программы осуществляется как дополнительная услуга.

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Скандинавская ходьба» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, по уровню усвоения -базовая. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Целесообразность данной программ:

Воспитание культуры здорового образа жизни и общения с людьми позволяет значительно повысить качество жизни людей как в юном, так и в зрелом возрасте. В ходе регулярных занятий скандинавской ходьбой в разновозрастной группе:

- укрепляется и развивается мышечный аппарат, так как при ходьбе с палками работает 90% мышц человека, что приводит к воспитанию выносливости;
- улучшается координация движений;
- укрепляется иммунитет, что ведет к снижению заболеваемости в результате регулярных длительных прогулок на свежем воздухе способствующих закаливанию;
- развивается наблюдательность, воспитывается эмоциональность, способность положительно воспринимать и оценивать происходящее в природе и в мире.

Новизна: и оригинальность программы в том, что данная программа разработана в рамках проекта «Юганское долголетие». Программа помогает людям старшего возраста укрепить здоровье, получить новые знания, умения, творческое развитие.

— в программу вошли самые востребованные направления. Все занятия проводятся бесплатно. Программа позволяет научить занимающихся технике скандинавской ходьбы, правилам подбора инвентаря, методике проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе в ближайшем ландшафтном парке и в лесу, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления занимающихся.

Программа позволяет: в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы и методику подбора и регулирования нагрузки при проведении самостоятельных занятий.

Скандинавская ходьба - доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний. Она является хорошим средством борьбы с избыточным весом и даже ожирением, атеросклерозом и рядом других заболеваний. Огромное внимание уделяется организации самостоятельных тренировочных занятий. На занятиях занимающиеся познакомятся с основными принципами и методами организации тренировок, правилами контроля и регулирования нагрузки.

Актуальность: Программы для современных людей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но информированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями.

Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных

людей, так как совместные занятия помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения. Использование разных мест прогулок делает занятия немонотонными, постоянно поддерживает интерес к прохождению программы.

Гипотеза: Предполагается, что методика комплексных оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для лиц пожилого и старшего возраста будет в большей степени способствовать развитию жизненно важных двигательных способностей, т.к. скандинавская ходьба является одной из наиболее подходящих форм физической деятельности, в силу своей функциональности, безопасности и доступности, а в сочетании с разнообразными физическими упражнения направленными на развитие физических качеств, является наиболее эффективной формой двигательной активности для лиц пожилого и старшего возраста, чем методика, включающая только скандинавскую ходьбу.

Группы формируются исходя:

- из возрастных и гендерных особенностей;
- уровня развития выносливости;
- мотивации занимающихся.

Программа предусматривает возможность обучения занимающихся разных возрастов одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении следующих принципов:

- уважительного отношения друг к другу;
- ответственности и дисциплинированности;

Форма занятий - групповая и индивидуально групповая. Режим занятий - 3 раз в неделю по 60 минут.

Мониторинг.

В процессе освоения программы будет осуществляться педагогический мониторинг, включающий диагностику личностного роста и продвижение, а также мониторинг образовательной деятельности, включающий в себя самооценку занимающегося.

Регулярные занятия на свежем воздухе приведут к укреплению здоровья и иммунитета, снижению заболеваемости. Улучшение кровообращения и координации движений повысит интерес.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
всего	Теория (Теоретическая часть изучается в процессе занятий)	практика
1	ВВЕДЕНИЕ	1
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)	70
3	ТАКТИКА И ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.	21
4	ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ.	2
5	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	3
ВСЕГО:		144

1.2. Введение.

По последним данным, средняя продолжительность жизни в России для женщин составляет 75 лет, для мужчин – 60 лет. В развитых западных странах эти цифры значительно выше и отмечается тенденция к их еще большему увеличению. Процессы инволюционных изменений в работе организма человека начинают проявляться уже в зрелом возрасте, начиная примерно с 30-40 лет, что свидетельствует о начале старения. Старение представляет собой продолжительный биологический процесс постепенного снижения морфофункциональных свойств и возможностей всех систем организма человека, приводящий к старости. Принято различать естественное, физиологическое старение и преждевременное, патологическое. При естественном старении инволюционные изменения в организме наступают постепенно и плавно, что дает ему возможность своевременно адаптироваться к различным изменяющимся условиям, как жизнедеятельности, так и окружающей среды. По данным Всемирной организации здоровья оздоровление населения является важной социальной задачей. Необходимо усиление мер профилактического воздействия на состояние здоровья человека, предупреждающих возможность проявления заболеваний.

Актуальность: Поскольку инволюционные изменения в организме, начинающиеся уже в зрелом возрасте происходят во всех без исключения системах и органах человека, необходима профилактика инволюционных изменений в уровнях проявления физических качеств, в особенности силовых способностей, общей выносливости, гибкости и координационных способностей. Так как для повседневной деятельности пожилого человека характерна слабая двигательная активность, особую важность представляет устранение двигательного дефицита путем увеличения общей двигательной составляющей 6 в деятельности пожилого человека и избирательного двигательного воздействия, адекватного индивидуальным особенностям личности. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Среди многообразия существующих средств физического совершенствования необходимо выделение наиболее эффективных, а также поиск новых форм двигательной активности. Скандинавская ходьба является одной из наиболее подходящих форм физической деятельности для лиц пожилого и старшего возраста, в силу своей функциональности, безопасности и доступности, а в сочетании с разнообразными физическими упражнения направленными на развитие физических качеств, является наиболее эффективной формой двигательной активности для лиц пожилого и старшего возраста. В связи с этим все последующее изложение материала будет касаться преимущественно вопросов, разработки и применения методики комплексных оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для лиц пожилого и старшего возраста.

1.3. Цели и задачи.

Цель данной программы:

Приобщить занимающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой. Формировать потребность здорового образа жизни.

Задач:

13. познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
14. научить правильной технике скандинавской ходьбы;
15. познакомить с основными методами развития выносливости;
16. научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
17. научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
18. познакомить с методами организации самостоятельных занятий.
19. повысить уровень развития общей и скоростной выносливости;
20. повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
21. улучшить координацию движений;
22. повысить уровень развития гибкости.
23. способствовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, снижая возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности;
24. улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья.

Ожидаемые результаты.

По окончании программы занимающиеся должны:

- уметь организовывать самостоятельные занятия;
-демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы.
- будут уважительно относиться друг к другу, проявлять терпение, самообладание и выдержку;
- укрепят свое здоровья и повысят уровень развития выносливости.
- получат знания о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
- получат знания о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подборы одежды и инвентаря для занятий;
- смогут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;
- получат необходимый опыт различных методов тренировок.

Целевая группа: неработающие и работающие граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Содержание программы.

Программа носит преимущественно практический характер, и лишь часть занятий проходит в форме бесед и лекций.

На занятиях следует широко использовать технические средства обучения и наглядные пособия, что позволят доходчиво и наглядно объяснять учебный материал с минимальной затратой времени.

Любое занятие разделяется на три части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части занятия проводится регистрация присутствующих, проверка наличие необходимого материального обеспечения занятия и усвоение детьми ранее пройденного учебного материала. Затем объявляется тема, цели и учебные вопросы занятия.

Основная часть занятия занимает не менее 65% учебного времени, в течение которого обсуждаются текущие вопросы и проводятся тренировки.

Заключительная часть занятий включает разбор действий воспитанников, поощрение их по выполнению задания.

Теоретические сведения - 1 час.

Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

Техническая подготовка - 12 часов.

Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

Общая физическая подготовка - 24 часа.

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Упражнения для развития основных физических качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление.

Специальная физическая подготовка - 13 часов.

Ходьба по специальным трассам. Подбор объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для развития выносливости. Старт, врабатывание, дистанционная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Тактическая подготовка - 2 часа.

Распределение сил по дистанции. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции. Использование специфики трасс для регулирования темпа ходьбы. Преодоление трасс разными тактическими

способами.

Психологическая подготовка - 1 час.

Настрой на тренировку. Аутотренинг. Психологические состояния организма во время нагрузок. Способы борьбы с волнением и неуверенностью в своих силах.

Соревновательная подготовка - 1 часа.

Подготовка к фестивалю ходьбы и участие в нем. Подготовка к соревнованиям по преодолению контрольной дистанции на время и на расстояние и участие в них

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.

Инструктаж по технике безопасности, знакомство с темой занятия; изложение теоретического материала по теме занятия; демонстрация приемов и навыков руководителем секции; самостоятельное выполнение заданий под наблюдением руководителя; закрепление практических навыков во время пешеходной прогулки с палками. Основными формами проверки знаний является устный опрос, контрольные упражнения (индивидуальные и групповые), соревнование, практические занятия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для успешного проведения практических занятий в секции по числу участников должны быть палки для скандинавской ходьбы, ростовые и телескопические (из расчета на 8-10 человек).

1.5. Срок реализации программы.

Программа практических занятий с пожилыми людьми рассчитана на 1 год (144 часа) и включает 3 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 мин.

Форма проведения занятий.

Занятия адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста и инвалидами осуществляются в различных организационных формах:

1.коллективные:

2. по группам здоровья.

По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации занятий АФК являются группы здоровья, где занятия проводятся квалифицированными инструкторам, имеющими специальное образование. При этой форме занятий имеется возможность постоянно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Это позволяет своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья занимающихся и дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений. В условиях групп здоровья легче комплексно использовать различные средства адаптивной физической культуры с элементами закаливания, массажа, сбалансированного питания и т.п.

При создании групп здоровья в учреждении мы руководствовались принадлежностью занимающихся к определенной медицинской группе, состоянием здоровья людей пожилого возраста и инвалидов, уровнем физической подготовленности получателей социальных услуг и другие показатели. Это дало возможность проводить занятия в адекватном функциональному состоянию занимающихся в двигательном режиме.

Их выделяют, по крайней мере, четыре:

1. щадящий режим - для больных людей или находящихся в периоде выздоровления;
2. оздоровительный режим - для практически здоровых людей и лиц с ослабленным здоровьем;
3. тренировочный режим - для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья;
4. режим поддержания спортивного долголетия - для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность.

1. К первой медицинской группе относят людей без отклонений в состоянии здоровья, с умеренными возрастными изменениями или незначительными функциональными нарушениями отдельных органов и систем. Первая медицинская группа может заниматься в оздоровительном и тренировочном двигательном режиме, а также в режиме поддержания спортивного долголетия, если речь идет о бывших спортсменах.
2. Ко второй относят людей, страдающих хроническими заболеваниями (без частых обострений), с незначительными возрастными нарушениями функций органов и систем, а также с низким уровнем физической подготовленности.

Вторая группа - большей частью в адаптивно - оздоровительном режиме и третья - только в щадящем.

3.В третью медицинскую группу включают лиц с хроническими заболеваниями, протекающими с относительно частыми обострениями, при

выраженном функциональном нарушении различных органов и систем в фазе неустойчивой ремиссии.

На сегодняшний день, для людей пожилого возраста наиболее предпочтительными и доступными формами организации групповых занятий по адаптивной физической культуре считаем созданные в учреждении группы здоровья с планом 8 занятий в месяц, с целью обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья, а самостоятельных - индивидуальных занятий в домашних условиях.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.

Физиологические и психологические особенности состояния здоровья людей пожилого и старшего возраста Согласно общепринятой отечественной классификации , в целом совпадающей с данными Всемирной организации здравоохранения, все взрослое население делится на 4 возрастных периода: - зрелый возраст у мужчин и женщин до выхода на пенсию (60 и 55 лет соответственно); - пожилой возраст: у мужчин – 61-74, у женщин – 56-74 года; - старший (старческий), независимо от пола – 75-90 лет; - долгожителями считаются люди старше 90 лет. Физиологические особенности лиц пожилого и старшего возраста. Среди многих факторов, определяющих процессы старения, ученые (физиологи, медики, геронтологи) особое значение придают процессам обмена веществ, деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечно-двигательной системам организма. Основу обмена веществ составляют происходящие в клетках организма сложные химические реакции, направленные на непрерывное разрушение и новообразование органических структур, т.е. диссимиляцию и ассимиляцию белков, жиров, глюкозы, обеспечивающих организм энергией, необходимой для поддержания жизнедеятельности. Развитие организма, в онтогенезе, как известно, протекает неравномерно, скачкообразно. Первые этапы взросления человека вплоть до наступления зрелости характеризуются усиленным обменом веществ, повышением окислительных процессов, преобладанием ассимиляционных реакций, в 9 результате которых поступающие питательные вещества активно усваиваются организмом для роста и развития всех его систем. На протяжении дальнейшего возрастного развития обмен веществ постепенно ухудшается, окислительные процессы в клетках организма неуклонно снижаются. В результате этого соответственно ослабевают ассимиляционные процессы, падает способность организма к самообновлению всех морфофункциональных структур (костная ткань, кровь, мышечная масса, физические качества и т.д.). Ухудшается деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, органов пищеварения, выделения и других вегетативных образований. Происходит старение организма. Поэтому снижение обмена веществ, уменьшение окислительно-созидательных процессов в клетках организма учеными признается одной из главных универсальных причин старения человека в целом. Механизм действия фактора снижения обмена веществ, распространяющийся на все без исключения системы организма, в силу их морфофункционального единства, естественно, ухудшает работу каждой отдельно взятой системы, а те в свою очередь – деятельность других. Процессы старения усиливаются, оно становится неизбежным. Получается, что все отдельные системы единого организма работают синхронно и однонаправленно, внося свой специфический «вклад» в процессы физиологического старения. Особая роль при этом принадлежит деятельности центральной нервной системы. Центральная нервная система регулирует все происходящие в организме процессы, в том числе и обмена веществ; управляет деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мышечной и другими системами; координирует механизмы энергообеспечения

физической работы разной мощности, образование новых двигательных навыков и т.п. Однако общее уменьшение окислительных процессов в организме отрицательно сказывается на деятельности самой центральной нервной системы, в которой постепенно снижается качество протекания нервных процессов (возбуждения и торможения) по их основным свойствам: силе, подвижности и уравновешенности. Прежде всего, снижается их подвижность, затем соответственно – сила и уравновешенность. А так как нервные процессы и их свойства лежат в основе физиологических механизмов проявления физических качеств, то тем самым ухудшаются скоростные способности человека вследствие снижения процессов возбуждения и торможения, физическая сила падает в результате ослабления частоты и силы нервной им пульсации, вызывающей сокращение мышц двигательного аппарата. Кроме того, ухудшение деятельности центральной нервной системы неизбежно приводит к соответствующим ограничениям адаптационных возможностей организма к его работе в неблагоприятных условиях внутренней или внешней среды, т.к. она более других осуществляет координирующую функцию в приспособительных процессах. Процессы снижения обмена веществ в организме особенно сильно отражаются на работе сердечно-сосудистой системы. В частности, происходит ослабление сократительной функции сердечной мышцы, из-за чего падают систолический и минутный объемы крови и соответственно максимальное потребление кислорода. У пожилых людей наблюдается повышение артериального давления, вызванное снижением эластичности кровеносных сосудов и появлением в них ощутимых признаков атеросклероза. Все эти инволюционные изменения приводят к ухудшению кровоснабжения всех без исключения систем организма, следовательно, и их нормального функционирования. Возрастные изменения негативного характера происходят и в дыхательной системе. Они связаны с понижением эластичности стенок легочных альвеол, в которых осуществляется переход кислорода из вдыхаемого воздуха в кровь и выведение углекислого газа наружу; ослаблением дыхательных мышц, уменьшением подвижности грудной клетки и легочной вентиляции.

В целом сердечно-сосудистая и дыхательная системы, непосредственно обеспечивающие весь организм питательными веществами и кислородом, а также выведением из него продуктов распада, сами нуждаются в тренирующей поддержке с помощью двигательной активности человека. Опорно-двигательный аппарат, равно как и все другие системы, также подвержен значительным инволюционным изменениям. Кости пожилых людей постепенно становятся более хрупкими и ломкими, деформируются конечности и позвоночник в связи с ухудшением в них обмена веществ, в частности, кальциевого. Уменьшается эластичность связок, сужаются межсуставные щели, что ведет к снижению общей суставной подвижности. С возрастом мышцы человека становятся дряблыми, в них уменьшается число миофибрилл, вместо которых образуются соединительные и жировые прослойки. В результате общего снижения в организме ассимиляционных, созидательных процессов уменьшается потребность мышц в питании и как следствие их объем и сократительная способность. Мышцы постепенно атрофируются. В целом инволюционные изменения, происходящие в организме человека под влиянием

выше обозначенных причинных факторов, объективно отражаются на его физической работоспособности. Выявлено, что отдельные двигательные способности ухудшаются не одновременно, а в разной последовательности. Раньше других физических качеств у человека теряется способность к проявлению быстроты и ловкости, особенно таких составляющих, как двигательная реакция, темп, скорость передвижения, точность и согласованность выполнения двигательных действий, чувство равновесия и др. Во многом это объясняется снижением подвижности нервных процессов, являющихся их физиологической основой. Отдельные силовые способности, в значительной мере обусловленные силой и частотой нервных импульсов, у пожилых людей изменяются также в разное время. Прежде всего, ухудшаются скоростно-силовые способности, за тем – собственно силовые и в последнюю очередь – силовая выносливость. При выполнении силовых упражнений удлиняются процессы перехода мышц из расслабленного состояния в напряженное и наоборот. Заметно увеличиваются также периоды врабатывания и особенно восстановления после нагрузок. Выносливость сохраняется дольше других физических качеств. В частности, способность к продолжительной работе умеренной интенсивности наблюдается даже у людей в возрасте свыше 75-80 лет. Что касается способности пожилых людей к освоению новых двигательных действий, то, начиная с 30-40 лет, она постепенно и неизбежно снижается.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения.

1. Улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень).

Упражнения для людей, перешедших рубежи зрелого возраста, должны удовлетворять следующим требованиям или условиям:

1) по возможности вовлекать в работу большие мышечные группы тела, усиливающие общее кровообращение в организме (ноги, туловище, верхний плечевой пояс, руки, шея);

2) с особым вниманием следует относиться к профилактике возрастных изменений в суставах, т.к. уже в зрелом, а тем более в пожилом возрасте, межсуставные щели уменьшаются, суставные поверхности и связки становятся твердыми и тугоподвижными, что существенно ограничивает амплитуду движений. Для предупреждения снижения подвижности необходимо систематически применять умеренно растягивающие упражнения, прорабатывая все суставы. Такие движения человек должен выполнять медленно и ритмично, постепенно увеличивая амплитуду. Как первому, так и данному требованиям полностью удовлетворяют упражнения основной и так называемой «суставной гимнастики». Эти виды гимнастики насчитывают громадное количество общеразвивающих упражнений, с помощью которых можно разносторонне

воздействовать на многие формы и функции организма, исправлять недостатки телосложения, поддерживать осанку, координацию и амплитуду движений, восстанавливать дееспособность опорно-двигательного аппарата.

Гимнастические упражнения весьма полезны для пожилого человека, так как они позволяют ему индивидуально регламентировать физическую нагрузку по всем ее параметрам 19 – числу повторений, амплитуде, темпу и ритму выполнения, интервалам отдыха. При этом не исключается возможность упражняться лежа, сидя или стоя, с некоторыми отягощениями или без них. Нецелесообразны только значительные статические напряжения, движения с натуживанием и задержкой дыхания, различные сгибания-разгибания, рывки и махи в быстром темпе, а также упражнения с продолжительно наклоненной вниз головой;

3) Для людей пожилого и старшего возраста в высшей степени необходимы и гигиенически полезны самые разнообразные циклические упражнения, которые также легко поддаются точному дозированию (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, гребля, езда на велосипеде). Дело в том, что физическая упражняемость на выносливость частично «снимает» одну из главных причин старения, а именно профилактически отдаляет процессы снижения обмена веществ и ухудшение окислительных реакций на всех уровнях (клеточном, системном, энергетическом), неизбежно вызывающих преобладание диссимиляционных (разрушающих) процессов над ассимиляционными (созидательными).

4) В отношении силовых упражнений и нагрузок для пожилых людей важно учитывать следующие обстоятельства. С одной стороны, упражнения силового характера, как правило, связаны с задержкой дыхания, повышением внутрибрюшного давления, определенным настуживанием, приводящим к нарушению притока крови к сердечной мышце и головному мозгу. К тому же происходит застой крови в венах и одновременно повышается кровяное давление в сосудах мозга, что грозит их целостности. Поэтому значительные силовые нагрузки в этом возрасте применять опасно и нецелесообразно. Полностью должны быть исключены методы предельных, около предельных, больших, статических и даже средних отягощений, а также упражнения скоростно-силовой направленности. С другой стороны, нельзя вообще отказываться от силовых нагрузок, так как они обеспечивают поддержание нормальной осанки, необходимый тонус мышц туловища, живота, шеи, а также укрепление опорно-двигательного аппарата. Следовательно, силовая упражняемость, равно как и циклическая аэробная, в значительной степени определяет физическое состояние и работоспособность пожилых людей, являясь необходимой профилактикой против мышечной дистрофии. Поэтому люди пожилого и старческого возрастов могут и должны регулярно применять силовые нагрузки при обязательном соблюдении разработанных специалистами методических установок, а именно.

Заниматься следует с умеренными отягощениями, позволяющими при их выполнении дышать свободно, без задержки, ритмично сочетая вдохи и выдохи с фазами движения. В зависимости от состояния здоровья можно применять отягощения равные повторному максимуму 20-25 раз, но при этом последние 4-5 движений в подходе не повторять, чтобы не вызывать чрезмерного напряжения. Этот же принцип относится и к упражнениям с собственным весом

тела – отжиманиям, приседаниям и тому подобное. Общая силовая нагрузка в процессе занятия не должна вызывать выраженного утомления. В связи с этим выполняемая работа не может осуществляться за счет анаэробного энергообеспечения, допустимо лишь ее некоторое приближение к анаэробному порогу. После выполнения упражнения частота сердечных сокращений не должна превышать пульсовой нормы, согласно формуле (220 - возраст х 0,7).

Поэтому между подходами в рамках одного занятия, а тем более в их системе перерывы должны быть достаточными для относительного восстановления организма. Продолжительность занятия может колебаться в зависимости от состояния здоровья порядка 30-45 мин, не менее двух раз в неделю. Статические упражнения для людей преклонных лет нельзя считать необходимыми по тем же соображениям, что были уже обозначены. Однако периодически можно практиковать непредельные кратковременные усилия, которые бы не вызывали задержку дыхания и значительных напряжений.

5) Известно, что упражнения скоростно-силовой и скоростной направленности требуют от человека больших психофизических усилий, вызывающих нарушение дыхания и кровообращения. К тому же выполнение подобных движений нередко приводит к растяжениям или даже разрывам мышечно-связочного аппарата. Как же в этой ситуации поступать пожилым людям – вообще исключить из своей жизни подобные упражнения или уделять им определенное внимание? Тем более что наукой твердо установлено, если какие-то физические качества и двигательные способности не упражняются, то они неизбежно ухудшаются. Это полностью относится и к скоростно-силовым и скоростным способностям человека, которые в возрастном аспекте начинают снижаться раньше других. Полагаем, что ответ на такую важную проблему, естественно, может быть дан только на уровне принципа: пожилым людям нецелесообразно выполнять специальные скоростно-силовые и скоростные упражнения, но вместо этого можно в процессе двигательной деятельности делать постепенные ускорения двигательных актов типа акцентирование ускоренных шагов при ходьбе и беге 22 или увеличения темпа передвижения, более быстрых наклонов, сгибаний-разгибаний, отжиманий и тому подобных двигательных действий.

6) Справедливо считается, что существенными особенностями игровой и особенно соревновательной деятельности являются физические нагрузки, превышающие обычные тренировочные уровни, а также значительное психоэмоциональное напряжение человека. Поэтому эти методы физического воспитания, как правило, специалисты не рекомендуют людям пожилого, тем более старческого возраста. Лишь физически здоровый и хорошо подготовленный человек может участвовать в соревнованиях в рамках своей возрастной группы. Если позволяет здоровье, то люди преклонных лет могут заниматься спокойными играми типа бадминтона, городков, гольфа и тому подобное. С учетом закономерностей инволюционных изменений в организме пожилых людей следует отметить и некоторые особенности реализации методических принципов. Так весьма актуальным остается принцип сознательности и активности. Пожилому человеку необходимо осознанно приобретать и углублять специальные знания об оздоровительной ценности физических упражнений и других средств физической культуры для

поддержания своего здоровья, чтобы грамотно строить свои занятия. Особо важны для пожилых людей принципы систематичности, доступности и индивидуализации. Если в молодом возрасте достигнутые в результате занятий положительные сдвиги в организме сохранятся достаточно продолжительное время, исчисляемое по отношению к некоторым физическим качествам неделями, то в пожилом регрессивные изменения происходят намного быстрее. Следовательно, постоянно поддерживать физическую работоспособность им необходимо регулярно, систематически путем упражнения с индивидуально доступными нагрузками. Перерывы в занятиях возвращают организм человека в прежнее или даже ухудшенное состояние.

Поэтому, основываясь на глубоком изучении роли физической культуры в разные возрастные периоды жизни человека, профессор В. В. Гориневский настоятельно рекомендует людям преклонных лет

1) вести активный образ жизни, избегать продолжительного сидения на месте, которое ухудшает условия для кровообращения и ослабляет и без того пониженный в пожилом возрасте обмен веществ;

2) избегать значительного утомления, снимать которое в пожилом возрасте гораздо труднее, чем в молодом. В связи с этим следует чередовать работу с отдыхом. Дробно проводимая работа гораздо меньше утомляет;

3) гораздо строже, чем в молодом возрасте соблюдать правильный режим дня, гигиену, вести активный образ жизни. За всякое нарушение в привычном режиме люди пожилого возраста несут тяжелую расплату; эти нарушения могут надолго вывести из строя. Приведенные положения, к которым пришел ученый более 70 лет назад, в целом подтверждаются современной геронтологической наукой и их следует обязательно соблюдать человеку пожилого возраста.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой возможно лишь при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки.

1) Принцип систематичности предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных тренировок. Одно занятие в недельный тренировочный цикл к каким-то существенным изменениям в организме не привозит. Организм человека – мощнейшая саморегулирующаяся система, поэтому положительные сдвиги (тренированность) отмечаются только тогда, когда эффект воздействия на организм последующего занятия накладывается на эффект, сохранившийся после предыдущего занятия. Последующее занятие должно начинаться на фоне, который характеризуется повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов. Поэтому основой развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки и регулярное повторение занятий.

2) Принцип постепенности –Если объем и интенсивность нагрузки остается неизменной, то ее воздействие на организм становится малоэффективным. С развитием тренированности двигательная активность неизменной интенсивности требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и поэтому перестает быть развивающим стимулом. Необходимость в постепенном увеличении нагрузки – еще одно важное требование в организации занятий. На начальном этапе постепенное увеличение

нагрузок идет за счет увеличения их по времени. Даже самому нетренированному занимающемуся на начальном этапе занятий скандинавской ходьбой можно назначить ходьбу в медленном темпе, продолжительностью 10-15 минут. В зависимости от исходного общего состояния пациента и динамики его изменений увеличение нагрузки по времени можно, продолжать вплоть до достижения общей длительности тренировки 60-90 минут. Это оптимальное для поведения тренировки время, которое при определенном уровне 27 самоорганизации, на оздоровительный спорт может потратить любой человек без особого ущерба для работы или быта. Дальнейшее увеличение нагрузки по времени затруднительно из соображений так как требует изыскания дополнительных резервов времени для занятий. Последующее увеличение нагрузки идет за счет увеличения ее мощности в пределах аэробной зоны. Если на начальном этапе занятий применяли ходьбу с палками со скоростью 3-4 км/час, то в последующем для сохранения тренирующего эффекта при фиксированном времени тренировки нужно увеличивать темп ходьбы. Такой подход позволит довольно долго (годами) увеличивать мощность нагрузки адекватно состоянию занимающегося, сохраняя динамику эффекта тренированности.

3)Принцип адекватности нагрузки предусматривает строгую индивидуализацию нагрузок. Лучших результатов оздоровления добивается не тот, кто больше работает, а тот, кто соизмеряет мощности нагрузок со своими возможностями. Чрезмерная физическая нагрузка может быть настолько опасна, насколько недостаточная – бесполезной. Наиболее методически грамотной считается дозировка нагрузки по пульсу. Дозирование нагрузки проводится с учетом возраста занимающегося и степени его тренированности. Основываясь на соблюдении главных организационных принципов занятий скандинавской ходьбой с палками – систематичности, постепенности и адекватности нагрузки на практике применяются двигательные режимы, соответствующие различной степени тренированности занимающихся и подразделяющиеся в зависимости от активности и нагрузки на:

а) щадящий;

б) щадяще-тренирующий;

в) тренирующий.

1. Щадящий режим, или подготовительный, используют впервые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки по выбранной для занятий трассе в медленном, прогулочном темпе возможно под наблюдением инструктора. Первые 3 прогулки являются функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы. Определяя интенсивность физических тренировок, в первую очередь нужно руководствоваться уровнем пороговой нагрузки, (толерантности к физической нагрузке), которой является пределом переносимости для данного человека. Необходимо назначать физические нагрузки в диапазоне 50-60 % максимального уровня частоты сердечных сокращений, то есть подбирать нагрузки таким образом, чтобы они могли выполняться в течение сравнительно длительного периода без признаков неадекватности и в то же время быть достаточными по мощности, чтобы обладать тренирующим эффектом. Щадящий режим назначается лицам в

удовлетворительном состоянии с компенсированной функцией кровообращения, с частотой сердечных сокращений в покое меньше 90 в 1 мин. 2. Щадяще-тренирующий режим, направлен на дальнейшее улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, стимуляцию приспособительных механизмов и повышение адаптации к физическим нагрузкам. Дозированная скандинавская ходьба с палками по щадяще-тренирующему режиму применяется у лиц по мере их адаптации к щадящему режиму и достижения возможности выполнять более высокие физические нагрузки главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени. Контрольные функциональные показатели у находящихся на щадяще тренирующем режиме: частота сердечных сокращений в покое не больше 80 в 1 мин.

3. Тренирующий режим, характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие, с возможностью достижения при кратковременных ускорениях 75-80% порогового уровня частоты сердечных сокращений. Ходьба по тренирующему режиму рекомендуется лицам с частотой сердечных сокращений в покое 60-80 в 1 мин. Перевод занимающегося скандинавской ходьбой с одного на другой, более нагрузочный двигательный режим должен осуществляться только после полной адаптации к предшествующим нагрузкам с учетом общего состояния тренирующегося. Существуют два способа проведения занятий оздоровительной скандинавской ходьбой с палками: - индивидуальный – когда основной тренировочный процесс осуществляется самостоятельно занимающимся с возможным периодическим инструкторским контролем и соответствующей коррекцией физической нагрузки; - групповой – в составе однородной по физическим показателям группы занимающихся под руководством и наблюдением инструктора. На занятиях по скандинавской ходьбе должны быть учтены следующие методические принципы:

а) адекватность физических нагрузок возможностям занимающегося (не должны вызывать и увеличивать имеющиеся патологические изменения показателей клинико-функционального состояния различных органов и систем);

б) учет объема и интенсивности физических нагрузок – во второй половине дня нагрузка не должны превышать 50% утренней нагрузки;

в) ограничение физической нагрузки при неблагоприятных климатических и метеорологических условиях (сила ветра, наличие осадков, изменение температуры воздуха, барометрического давления) за счет уменьшения интенсивности и продолжительности занятия (при температуре воздуха ниже минус 15-20 Со и выше плюс 30 Со занятия не проводят);

г) проведение дозированной оздоровительной скандинавской ходьбы с палками в наиболее благоприятное время суток (летом – лучше в утренние часы с 7 до 8 или вечерние с 17 до 18 часов, зимой – в самое теплое время дня); д) интенсивные кратковременные («пиковые») нагрузки на тренировочном маршруте могут достигать 75-90% максимальной частотой сердечных сокращений только для лиц, проходящих занятие в тренировочном режиме;

е) длительные («фоновые») нагрузки должны выполняться при частоте сердечных сокращений 50-65% от максимальной частотой сердечных сокращений на всех трех режимах тренировки;

ж) при движении на участке тренировочного маршрута под уклон уровень нагрузки может существенно снижаться и при движении в том же темпе составлять около 1/3-1/2 общей нагрузки;
з) в связи с увеличением угла подъема на отдельных участках маршрута ходьба в одном и том же темпе может вызвать различную ответную реакцию организма из-за различного уровня увеличения энергозатрат, что необходимо предусмотреть при составлении маршрута и ознакомлении с ним;
и) количество кратковременных остановок для отдыха во время тренировки определяется индивидуально в зависимости от субъективных восприятий нагрузки. Каждый раз, начиная и закачивая занятия, тренирующийся должен выполнять упражнения разминки и заминки, которые помогут мышцам и суставам подготовиться к нагрузке, или, наоборот, позволят организму плавно и мягко завершить занятие.

Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой лиц пожилого и старшего возраста. Важная роль в достижении оздоровительного эффекта от занятий скандинавской ходьбой принадлежит самим занимающимся. Самоконтроль, то есть наблюдение за своим состоянием и самочувствием, в дополнение к врачебному контролю, помогает получить данные непосредственного воздействия каждого занятия скандинавской ходьбой. Самоконтроль не заменяет врачебного контроля, а является существенным дополнением к нему. Он необходим для того, чтобы правильно подобрать начальный, стартовый уровень физической нагрузки, а также осуществлять систематический контроль над физическими нагрузками с целью их своевременной коррекции во избежание перегрузок и срывов, и получения максимально положительного результата. Самоконтролю подлежат субъективные ощущения занимающегося. Оценка осуществляется перед выполнением физической нагрузки, в процессе выполнения и после ее завершения. Это очень важный показатель, позволяющий учитывать индивидуальную переносимость нагрузки. При индивидуальной самооценке результатов, как отдельно взятой тренировки, так и тренировочного процесса за определенный период времени необходимо понимать основные состояния, которые могут возникнуть:

Утомление – это нормальное временное состояние организма, возникающее вследствие выполнения мышечной работы. Признаки утомления – усталость, снижение работоспособности, ухудшение координации и некоторых физиологических показателей частоты сердечных сокращений. В рамках скандинавской ходьбы начальный период изменения общего режима физической активности физические нагрузки не следует проводить до выраженных признаком утомления.

Переутомление – возникает в случае если после перенесенных физических нагрузок, новые нагрузки исполняется до момента полного восстановления работоспособности. В этом случае признаки утомления накапливаются, суммируются, что в результате приводит к дальнейшему нарушению функций организма, резкому снижению работоспособности, ухудшению самочувствия. Для устранения переутомления достаточно на протяжении нескольких последующих занятий уменьшить объем, интенсивность или продолжительность занятий. Возможно, увеличить периоды отдыха между занятиями. Если

переутомление своевременно не выявлено, дальнейшее продолжение занятий может привести к более серьезному нарушению функций организма.

Перенапряжение – развивается при однократной физической нагрузке, превышающей функциональные возможности индивида из-за недостаточной тренированности или наличия у него патологических состояний кардиораспираторной, систем организма. Это состояние развивается вовремя или после серьезной нагрузки. Характеризуется признаками острой сердечной или сосудистой недостаточностью. Резкая общая слабость, головокружение, потемнение в глазах, возможно обморочное состояние, тошнота, рвота, бледность кожных покровов, цианоз, нитевидный пульс. При появлении признаков перенапряжения больному создают полный покой и оказывают первую врачебную помощь. Наиболее точным показателем физической нагрузки – является частота сердечных сокращений.

3.1 Содержание методики комплексных оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для лиц пожилого и старшего возраста.

Содержанием комплексных оздоровительных занятий является процесс выполнения разнообразных физических упражнений, направленных на повышение способностей человека к двигательной деятельности. В теории физического воспитания эти способности называют физическими качествами. К основным физическим качествам относят силовые способности, быстроту, координационные способности, гибкость и выносливость. При развитии различных физических качеств выявляются некоторые общие закономерности:

Во-первых, любое из качеств развивается лишь в том случае, когда выполняемое упражнение или действие требует от тренирующегося проявления именно этого качества. Иными словами, будешь бегать медленно, быстроты не прибавится.

Во-вторых, качества развиваются постепенно, но неравномерно. На первоначальных этапах тренировки у слабо подготовленных лиц прогресс достигается очень быстро (через 2-3 месяца), далее улучшения результатов добиться все труднее и труднее.

И, наконец, в-третьих, физические качества развиваются во взаимосвязи и взаимообусловленности. Это надо понимать так, что при совершенствовании одного качества непременно улучшаются и другие. При этом взаимовлияние не одинаково. Так, например, развитие быстроты улучшает силу и выносливость. Совершенствование же общей выносливости мало влияет на улучшение силы и почти не развивает быстроту. На основе экспериментальных данных выявлено, что при кратких сроках тренировки комплексное развитие всех физических качеств более эффективно, чем одностороннее. Для развития физических качеств применяются: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный и соревновательный методы. Вместе с тем имеются и специфические методы для совершенствования отдельных качеств. Поскольку быстроту рекомендуется развивать только лицам до 36 лет, так как развитие и даже поддержание уровня ее развития лицам в 37 лет и старше нецелесообразны, а в третьей группе даже недопустимы.

Упражнения, требующие проявления быстроты, связаны с очень высокими физическими нагрузками, адаптироваться к которым лица среднего и старшего возраста не могут. Ясно, что исключения из этого правила бывают. Однако в подавляющем большинстве случаев те, кто пренебрегает советом не выполнять скоростных упражнений после 35-40 лет, жестоко расплачиваются здоровьем за свое упрямство. Поэтому задания на развитие быстроты отсутствовали в данных тренировках для лиц пожилого и старшего возраста. Примерный план тренировки для развития физических качеств лиц пожилого и старшего возраста. Занятие должно состоять из трех основных частей.

1) Подготовительная часть. (10 мин.) Задача состоит в разогревании организма при постепенном повышении нагрузки, повышении работоспособности и настройке к предстоящим занятиям. Продолжительность подготовительной части 10 минут. Из них 5 минут ходьба и 5 минут комплекс упражнений. Продолжительность зависит от температуры воздуха. В жаркую погоду продолжительность подготовительной части уменьшается, в холодную – увеличивается.

Упражнения должны подбираться в 49 следующем порядке: упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, для ног (бедро, голень, стопа). Сначала должны следовать упражнения для меньших мышечных групп, затем для больших. Каждое упражнение следует повторять 8-10 раз. Заканчивать подготовительную часть упражнениями для улучшения подвижности суставов и на растягивание мышц, и в первую очередь мышц, которые принимают активное участие в ускоренной ходьбе. Упражнения выполнять поточным способом, то есть, не делая пауз между упражнениями для отдыха.

2) Основная часть. (35 мин.) Является главной, где осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития координационной способности, силы и в конце основной части занятия – упражнения на развития выносливости и гибкости.

а) Развития координационных способностей. (5 мин.) Для развития координационных способностей все физические упражнения имеют компонент новизны, наличие усложненной мышечной координации. Методы развития: повторно-стандартный, игровой, соревновательный. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени, и включают: - способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений); - способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие; 50 - способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. Изменение исполнения вариаций движений требует от женщин быстроты реагирования и точности исполнения.

На занятии выполняется одно или несколько из представленных заданий с предметами для развития координационных способностей:

1 - Возьмите гимнастическую палку хватом сверху. Подбросьте палку вверх, быстро поверните руки ладонями вверх и поймайте ее (хватом снизу). Затем наоборот (хват сверху) и так далее несколько раз.

2 - Держите палку также двумя руками, отпустите ее, но сумейте поймать прежде, чем она упадет на пол или землю. Проделайте несколько раз. Затем повторите сначала одной, затем другой рукой.

3 - Поставьте палку вертикально на раскрытой ладони выпрямленной руки и попробуйте удержать подольше в вертикальном положении. Проделайте то же на ладони другой руки.

4 - Возьмите в руку теннисный или просто маленький резиновый мяч; опустите его и поймайте, повторите несколько раз. То же другой рукой

5 - Жонглировать двумя мячами. Положите их перед собой (лучше, если мячи средней величины, примерно 0,5 волейбольного). Подбросьте мяч двумя руками, пока он летит вверх, берите скорее второй и тоже бросьте вверх, затем ловите и сразу же подбрасывайте первый мяч и так далее Добивайтесь, чтобы мячи как можно дольше не падали. Разумеется, не за одну тренировку.

6 - Жонглировать двумя маленькими мячами, сначала одной, затем другой рукой. Следующий этап – жонглирование тремя теннисными мячами.

Если уровень силовой подготовленности, невысок, необходимо выполнять комплекс из нескольких упражнений для развития силы в начальном периоде тренировки. Применяем повторный метод тренировки, число повторений в одном подходе не более 40-50% от максимально возможных повторений. Для этого на первой тренировке необходимо проверить и записать, сколько раз вы можете выполнить каждое из восьми упражнений. Это позволит определить тренировочную нагрузку. Через месяц тренировки вновь проверьте свои максимальные возможности и произведите коррекцию тренировочной нагрузки на второй месяц, число подходов 2-3, продолжительность отдыха 2 минуты.

Необходимо учитывать 3 периода при выполнении скандинавской ходьбы: Вводный период – 10-15% времени или протяженности маршрута ходьба в более медленно, чем установленный темп;

Основной период – 70-80% времени или протяженности маршрута с темпом ходьбы при частоте сердечных сокращений 170 - возраст (полных лет); Заключительный период – 10-15% времени или протяженности маршрута ходьбы проводится в привычном или прогулочном темпе.

Заключительная часть. (5 мин.) Заключительная часть занятий необходима для постепенного снижения нагрузки, выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. Затем проверяют пульс, и через 5-10 минут принимают душ или другие водные процедуры.

Самоконтроль является необходимой частью физкультурных занятий. Каждый физкультурник должен научиться сам наблюдать за состоянием своего здоровья и постараться изучить свой организм. Самоконтроль осуществляется, по субъективной оценке, самочувствия, сна, аппетита, пульса, частоты дыхания. Величину физической нагрузки надо контролировать по пульсу в начале и в конце занятий, а в процессе занятия – сразу после наиболее интенсивной ходьбы. Закончив занятия, через 8-10 минут отдыха частота пульса должна прийти к норме или быть близкой к ней. Если этого не происходит, то на следующем занятии нагрузку надо снизить на одну треть. Если, все же частота сердцебиений после 10-минутного отдыха остается высокой, занятия надо прекратить и обратиться к врачу.

3.1. Содержание учебного материала.

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Введение. Правила безопасности на занятиях в секции скандинавской ходьбы; краткие сведения о скандинавской ходьбе.	1
2.	Беседа «Скандинавская ходьба». ОФП. Разминочные упражнения с палками.	1
3.	Ходьба с палками по пересеченной местности.	1
4.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. с палками.	1
5.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.	1
6.	Прохождение дистанции до 2 км.	1
7.	Тактика и техника движения по пересеченной местности.	1
8.	ОФП разминочные упражнения. Ходьба с палками.	1
9.	Тактика и техника движения по пересеченной местности.	1
10.	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1
11.	Прохождение дистанции по пересеченной местности. Самоконтроль. Релаксация.	1
12.	ОФП. Разминочные и разминочные упражнения. Ходьба до 1 км.	1
13.	Подъем по склону с использованием палок. Спуск по склону.	1
14.	Подъем по склону с использованием палок. Спуск по склону.	1
15.	Преодоление незначительных препятствий. Ходьба до 2 км.	1
16.	ОФП. разминочные упражнения. Ходьба и бег с палками.	1
17.	разминочные упражнения. Подъем по склону. Тактика и техника движения.	1
18.	разминочные упражнения. Спуск по склону с использованием палок. Подъем по склону.	1
19.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Ходьба и бег с палками.	1
20.	Тактика и техника движения.	1
21.	Спуск по склону с использованием палок. Подъем на склон.	1
22.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием и перепрыгиванием с помощью палок.	1
23.	упражнения. Ходьба и бег с палками. Преодоление препятствий.	1
24.	Спуск по склону с использованием палок. Подъем по склону.	1
25.	Прохождение дистанции по пересеченной местности 2-3м км.	1
26.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Тактика и техника движения в походе. Преодоление препятствий с палками.	1
27.	упражнения. Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
28.	Спуск, подъем по склону с использованием палок. Преодоление незначительных препятствий перешагиванием или перепрыгиванием с помощью палок.	1
29.	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км. в медленном темпе. Самоконтроль и релаксация.	1
30.	разминочные упражнения. Ходьба и бег с палками по пересеченной местности. Преодоление препятствий с палками.	1
31.	Дистанция 3 км. Самоконтроль и релаксация	1
32.	Спуск, подъем по склону с использованием палок. Преодоление незначительных препятствий перешагиванием или перепрыгиванием с помощью палок.	1
33.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Ходьба и бег с палками. Преодоление препятствий с палками.	1
Всего		34

Комплекс упражнений №1.

Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в качестве разминки:

1) Поднимание палок вверх:
Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая.
Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5-15 повторений.

2) Попеременные движения палками вперед и назад:
Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держите палки посередине и проделывайте равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

3) Упражнение с вынесением вперед грудную клетку:
Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая.
Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5-15 повторений.

4) Приседание с опорой на палки:
Держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо и проделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90°. Повторять 5-15 раз.

5) Растягивание мышц спины:
Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и начинайте сгибать колени, опираясь на палку прямыми руками, одновременно опуская плечи. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы спины и груди. 20 секунд.

6) Растягивание мышц бедра:
Обопритесь на палку обеими руками. Сделайте широкий выпад вперед. Держите голень прямо. Выполняйте прогибания вниз и вперед. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы бедра. По 20 секунд на каждую ногу.

7) Растягивание приводящих мышц:
Обопритесь на палку одной рукой. Положите стопу одной ноги на колено другой. Держите спину прямо, сгибайте колено опорной ноги и наклоняйтесь вперед. Можно также выполнять это упражнение сидя. По 20 секунд на каждую ногу.

8) Растягивание икроножных мышц:
Держитесь за палку перед собой, и оприте ступню на неё. Несильно сгибайте и разгибайте обе ноги в коленях. Вы почувствуете растяжение в икроножных мышцах. По 20 секунд на каждую ногу.

Приседание с опорой на палки:
Держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо и проделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90°. Повторять 5-15 раз.

Комплекс упражнений №2.

Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в

качестве заминки:
1) Исходное положение (И. п.): 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 5-6 раз.
2) И. п.: 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 И. п. Повторяем упражнение 5-6 раз.
3) И. п.: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким 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 5-6 раз.
4) И. п.: ноги вместе. 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 И. п. Повторяем упражнение 5-6 раз.
5) И. п.: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом посредине, руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Попеременно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6-8 раз каждой рукой.
6) И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в И. п. Повторяем упражнение 5-6 раз.
7) И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпаде совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в И. п.. То же повторяем, делая выпад левой ногой. Повторяем упражнение 5-6 раз.
8) И. п. 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 5-6 раз. Возвращаемся в И. п. То же повторяем, выставляя вперед левую ногу.

Комплекс упражнений №3.

Комплекс упражнений для разминки, выполняемый на ходу:
1 - И. п. – руки в стороны. Медленные, на каждые 4 шага, круги руками в боковых плоскостях, постепенно поднимая руки вверх. Затем, то же, опуская руки вниз. Повторить 4-6 раз, поочередно выполняя круги в разные стороны. Закончив упражнение, руки вниз и, на 3-4 последующих шага потрясти расслабленными кистями.
2 - На два шага руки к плечам, на следующие два шага руки вверх. Повторить 15-20 раз.
3 - И. п. – руки в стороны. На каждый третий шаг, хлопок в ладони под бедром поднятой согнутой ноги. Упражнение выполнять резко, не наклоняя туловище вперед. Повторить по 10-15 хлопков под каждой ногой.
4 - Отжимание на руках в упоре лежа или оперевшись о повышенную

опору (в зависимости от условий занятий и физической подготовленности). Выполнить 3-4 раза по 7-8 отжиманий при каждом подходе. Между подходами 20-30 шагов спокойной ходьбы с 2-3 глубокими полными дыханиями. При выполнении отжиманий особое внимание обратить на держание тела выпрямленным. Прогибания не допускать.
Примечание: количество отжиманий должно быть несколько выше среднего – 60% от максимально возможных отжиманий для каждого занимающегося.
5 - Ходьба со встречными махами расслабленными руками движением вперед и назад до отказа с небольшим рывком руками назад. Упражнение выполнять на каждый шаг. Повторить 15-20 раз.
6 - И. п. – руки согнуты перед грудью. Размашистые повороты туловища в стороны на каждый шаг. Повторить по 15-20 поворотов в каждую сторону.
7 - И. п. – руки на поясе. 15-20 шагов на носках с прямыми ногами.
101
8 - И. п. – руки в стороны. На два шага наклон туловища в одну сторону, на следующие два шага – в другую. Повторить 10-15 раз.
9 - И. п. – руки на поясе. 15-20 шагов на пятках. Ноги не сгибать.
10 - И. п. – руки на поясе. Медленно, на 4-6 шагов опуститься в присед, на столько же выпрямиться. (Кому трудно опускаться в присед, тем следует опускаться в полуприсед в течение 2-3 месяцев занятий). Повторить 2-3 раза. Между приседаниями спокойная ходьба с 2-3 дыхательными упражнениями.
11 - Стоя боком к опоре 10-16 махов вперед и назад расслабленной ногой. То же, на другой ноге.
12 - С шагом левой вперед, с махом руками вверх и махом правой ногой вперед поворот налево кругом, делая шаг назад на правую ногу. Передавая тяжесть тела на правую ногу, махом левой ногой назад и руки вверх, поворот налево кругом, одновременно делая шаг левой вперед. Повторить по 2-3 раза, поочередно поворачиваясь в разные стороны. Между поворотами 10-15 шагов спокойной ходьбы.

Комплекс упражнений №4.

Комплекс упражнений для разминки, выполняемый на месте.
1 - Упражнения в потягивании. И. п. – 1-2 - медленно, последовательно, начиная с правой руки, с небольшим наклоном вправо, руки вверх. В конце движения стать на носки и потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны и. п. Повторить 4-6 раз, поочередно начиная то с одной, то с другой руки.
2 - И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Встречные махи руками, постепенно увеличивая темп движений, доводя до быстрого. Повторить 15-20 раз.
3 - И. п. 1 – руки с силой согнуть к плечам, кисти в кулаках. 2-3 – приподнимая плечи до положения в стороны, предплечья с напряжением опустить и выпрямить руки, удерживая кисти тыльной стороной вперед. 4 – расслабляя мышцы плечевого пояса и рук, «уронить» руки и встряхнуть кистями. Повторить 8-12 раз.
4 - И. п. 1-2 – взмах левой ногой в сторону, руки в стороны, выпад влево. 3-4 – руки за спину, два пружинящих наклона вправо. 5-6 – толчком левой стать на правую, руки вверх. 7-8 – приставить левую, руки дугами в стороны,

Комплекс упражнений №6.

Комплекс упражнений для развития силы.
1 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, широкая постановка рук (кому это трудно, можно опираться руками о гимнастическую скамью).
2 - Подъем туловища из положения лежа на спине в сед, ноги закреплены и легка согнуты в коленях, руки за головой.
3 - Приседания в И.п.– стойка ноги врозь, руки на пояс.
4 - Подъем; на носки с задержкой в 6-7 секунд.
5 - Из положения лежа на животе, руки, согнутые в локтях, опираются на уровне груди, прогибание и подъем туловища вверх с одновременным разведением и выпрямлением рук в стороны в положении «самолета», ноги закреплены.
6 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «кузнечиком»
7 - Поднимание носков, стоя на полу, и задержкой в этом положении по 6-7 секунд.
8 - Приседания в И.п.– стойка ноги врозь, носки в стороны.
Комплекс упражнений № 7.
Комплекс упражнений для развитии гибкости.
1 - И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.
2 - И. п.– стойка ноги врозь, руки в стороны.
На каждый счет круговые, движения кистями. На 1-4 – вперед, 5-8 – назад;
3 - И. п.– то же. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 – вперед, 5-8 – назад, не сгибая рук в локтях.
4 - И. п.– стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и. п. упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).
5 - И. п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1 -3 – правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 – и. п., на 5-8 – вправо.
6 - И. п.– то же. На 1-3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – вернуться в и. п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).
7 - И. п.– широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. На каждый, счет повороты туловища вправо и влево (10-20 раз).
8 - И. п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-4 – круговые движения туловищем вправо, на 5-8 – влево (упражнение выполнять плавно).
9 - И. п.– стойка ноги врозь, руки в стороны: 1 – наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток, на 2 – вернуться в И. п.
10 - И. п. стоя правым боком к опоре (стул, спинка кровати), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед, (10 раз), назад (10 раз), в сторону (10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 50 раз.
11 - И. п.– стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула

расслабленно вниз. Туловище и голову слегка наклонить вперед. Тоже, в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
5 - Отжимание на руках в упоре лежа. Выполнить 3-4 раза по 7-8 отжиманий или более, при каждом подходе. Между подходами 10-15 сек. Ходьба на месте в медленном темпе. Количество отжиманий определять индивидуально из расчета 60% от максимально возможного количества за один подход.
6 - И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая на пояс. 1-2 – круг правой рукой книзу с поворотом туловища направо и последующим наклоном

вперед до касания правой кой носка левой ноги. Выпрямиться, левую руку вперед, правую на пояс. То же, в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
7 - И. п. – 1-2 – пружинящий присед, руки в стороны. 3 – выпрямиться, правую ногу махом назад. Повторить 8-16 раз поочередно отводя ноги назад.
8 - Ходьба на месте 15-20 сек.
9 - И. п. 10-15 вставаний на носки с переходом на пятки.
10 - И. п. – сед, правая нога впереди, левая согнута в сторону. Три пружинящих наклона к правой ноге постепенно увеличивая амплитуду размахивания. 4 – выпрямиться и наклониться назад. Повторить 8-10 раз. То же, переменив положения ног.
Комплекс упражнений №5.
Комплекс упражнений с предметами для развития координационных способностей.
1 - Возьмите гимнастическую палку хватом сверху
Подбросьте палку вверх, быстро поверните руки ладонями вверх и поймайте ее (хватом снизу). Затем наоборот (хват сверху) и так далее несколько раз.
2 - Держите палку также двумя руками, отпустите ее, но сумейте поймать прежде, чем она упадет на пол или землю. Проделайте несколько раз. Затем повторите сначала одной, затем другой рукой.
3 - Поставьте палку вертикально на раскрытой ладони выпрямленной руки и попробуйте удержать подольше в вертикальном положении. Проделайте то же на ладони другой руки.
4 - Возьмите в руку теннисный или просто маленький резиновый мяч; опустите его и поймайте, повторите несколько раз. То же другой рукой.
5 - Жонглировать двумя мячами. Положите их перед собой (лучше, если мячи средней величины, примерно 0,5 волейбольного). Подбросьте мяч двумя руками, пока он летит вверх, берите скорее второй и тоже бросьте вверх, затем ловите и сразу же подбрасывайте первый мяч и так далее. Добивайтесь, чтобы мячи как можно дольше не падали. Разумеется, не за одну тренировку.
6 - Жонглировать двумя маленькими мячами, сначала одной, затем другой рукой. Следующий этап – жонглирование тремя теннисными мячами.
7 - Упражнения в ведении мяча на месте, в движении, в выполнении бросков его в кольцо или какую-либо корзину.
8 - Игра в настольный теннис у стенки.
9 - Игры в (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и так далее)

(кровати, подоконника). На 1-3 – пружинящие наклоны туловища – вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 – вернуться И. п.
12 - И. п.– сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На 1 – наклон туловища к правой ноге, на 2 – к левой, на 3 – вперед, на 4 – вернуться в И. п.
13 - И. п. – сед ноги вместе, руки сзади. На 1-3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 – И. п. Старайтесь с помощью рук достать грудью колени – ноги прямые.
14 - И. п. – то же. На 1-3 – медленно, оторвать Таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 – И. п.
15 - И. п.– то же. На 1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 – пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).
16 - И. п.– лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На 1-3 – плавно притягивать ногу к телу, на 4 – И. п., 5 – то же, но другой ногой.
17 - И. п.– упор лежа на согнутых руках. На 1-4 – медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 – И. п.
18 - И. п – сед на пятках, взяться руками за пятки. На 1-4 – встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки) на 5-8 – И. п.
19 - И. п. – стойка на коленях, руки в стороны. На 1-2 – сесть вправо, руки влево, на 3-4 – вернуться в И. п. на 5-8 – в другую сторону.
20 - И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1-2 – глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3-4 – И. п.

Комплекс упражнений №8.

Комплекс упражнений для развития гибкости.
1 - И. п. – о.с. На каждый счет наклоны головы вперед; назад, вправо, влево.
2 - И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-2 – круговое движение головой вправо, на 3-4 – влево, Постепенно увеличивая амплитуду движений.
3 - И. п.– стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-2 – круговое движение назадправым плечом, на 3-4 – левым, на 5 – поднять плечи, голову втянуть, на 6 – опустить плечи, на 7 – голову втянуть, на 8 – И. п.
4 - И. п.– стойка ноги врозь, кисти в замок перед грудью. Круговые движения кистями.
5 - И. п.– стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей.
6 - И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 –вперед, на 5-8 – назад, не сгибая руки в локтях.
7- И. п. – стойка ноги врозь, в левой руке небольшой предмет. Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать предмет из левой руки в правую. Затем поменять руки.
8 - И. п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула на 1-3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 – и. п. (руки прямые, спина прогнута).

9 - И. п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к Правой ноге, левой, вперед на 4 – И. п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).
10 - И, п. – о. с. На 1-2 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – И. п.
11 - И. п.– стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-4 – наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5-8 – влево (при наклоне туловища назад руки вверх).
12 - И. п. – стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.
13 - И. п. – стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 – пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 – И. п., на 5-8 – к другой ноге. 20-50 махов каждой ногой.
14 - И. п.– стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1-3 – пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – И. п., на 5-8 – к другой ноге.
15 - И. п.– широкая стойка ноги врозь опираясь руками о пол. Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол.
16 - И. п.– сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На 1 – наклониться вперед, захватив руками стопы или нижние части голени, на 2-3 – удерживать положение, на 4 – И. п. (ноги, в коленях не сгибать),
17 - И. п.– сед ноги вместе, руки сзади. На 1 – оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы) прогнуться, на 2 – мах левой ногой, на 3 – приставить ногу, на 4 – И. п., на 5-8 – другой ногой.
18 - И. п.– упор лежа на согнутых руках (ноги слегка разведены). На 1-2 – медленно выпрямляя руки поднимать с поворотом вправо сначала голову, затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине как можно больше, на 3-6 – удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7-8 – И. п., на 9-16 – то же, но в другую сторону. После упражнения сделать несколько наклонов вперед.
19 - И. п – сед на пятках с наклоном туловища вперед. На 1-4 – медленно выпрямляясь (через стойку на коленях) поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, на 5-8 – И. п.
20 - И. и – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно больше. Задержаться в этом положении 2-3 с, а затем вернуться в И. п.
21 - И. п.– стойка ноги врозь на коленях, руки внизу, стопы оттянуты. На 1-3 – пружинящие приседания (стараться достать ягодицами пола).
22 - И. п.– сед на пятках, носки оттянуты, руки на полу. Оторвать колени от пола, опираясь на кисти и носки. Удерживать положение 2-3 с, а затем вернуться в И. п.
23 - И. п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-2 – глубокое приседание (колени разведены в стороны, спина прямая, пятки от пола не отрывать!), на 3-4 – И. п.
После комплекса выполнить упражнения на расслабление. Отдохнуть, лежа на спине 2-3 мин.

Комплекс упражнений №9.

Комплекс гимнастических упражнений для заключительной части.

1 - Поднимание палок вверх:

Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая.

Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5-15 повторений.

2 - Попеременные движения палками вперед и назад:

Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держите палки посередине и проделывайте равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

3 - Упражнение с вынесением вперед грудную клетку:

Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая.

Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5-15 повторений.

4 - Приседание с опорой на палки:

Держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо и проделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90°. Повторять 5-15 раз.

5 - Растягивание мышц спины:

Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и начинайте сгибать колени, опираясь на палку прямыми руками, одновременно опуская плечи. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы спины и груди. 20 секунд.

6 - Растягивание мышц бедра:

Обопритесь на палку обеими руками. Сделайте широкий выпад вперед. Держите голень прямо. Выполняйте прогибания вниз и вперед. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы бедра. По 20 секунд на каждую ногу.

7 - Растягивание приводящих мышц:

Обопритесь на палку одной рукой. Положите стопу одной ноги на колено другой. Держите спину прямо, сгибайте колено опорной ноги и наклоняйтесь вперед. Можно также выполнять это упражнение сидя. По 20 секунд на каждую ногу.

8 - Растягивание икроножных мышц:

Держитесь за палку перед собой, и оприте ступню на неё. Несильно сгибайте и разгибайте обе ноги в коленях. Вы почувствуете растяжение в икроножных мышцах. По 20 секунд на каждую ногу.

Комплекс упражнений №10.

Комплекс гимнастических упражнений для заключительной части.

1 - И. п.: 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 5-6 раз.

2 - И. п.: 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 И. п.. Повторяем упражнение 5-6 раз.

3 - И. п.: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким 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 5-6 раз.
4 - И. п.: ноги вместе. 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 И. п.. Повторяем упражнение 5-6 раз.
5 - И. п.: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом посредине, руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Попеременно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6-8 раз каждой рукой.
6 - И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в И. п.. Повторяем упражнение 5-6 раз.
7 - И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках на ширине плеч с упором в землю.. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпаде совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в И. п.. То же повторяем, делая выпад левой ногой. Повторяем упражнение 5-6 раз.
8 - И. п. 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 5-6 раз. Возвращаемся в И. п.. То же повторяем, выставляя вперед левую

4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

На занятиях должны быть учтены следующие методические принципы:

а) адекватность физических нагрузок возможностям занимающегося (не должны вызывать и увеличивать имеющиеся патологические изменения показателей клинико-функционального состояния различных органов и систем);

б) учет объема и интенсивности физических нагрузок – во второй половине дня нагрузка не должны превышать 50% утренней нагрузки;

в) ограничение физической нагрузки при неблагоприятных климатических и метеорологических условиях (сила ветра, наличие осадков, изменение температуры воздуха, барометрического давления) за счет уменьшения интенсивности и продолжительности занятия (при температуре воздуха ниже минус 15-20Со и выше плюс 30Со занятия не проводят);

г) проведение дозированной оздоровительной скандинавской ходьбы с палками в наиболее благоприятное время суток (летом – лучше в утренние часы с 7 до 8 или вечерние с 17 до 18 часов, зимой – в самое теплое время дня);

д) длительные («фоновые») нагрузки должны выполняться при частоте сердечных сокращений 50-65% от максимальной частотой сердечных сокращений на всех трех режимах тренировки;

е) при движении на участке тренировочного маршрута под уклон уровень нагрузки может существенно снижаться и при движении в том же темпе составлять около 1/3-1/2 общей нагрузки;

ж) в связи с увеличением угла подъема на отдельных участках маршрута ходьба в одном и том же темпе может вызвать различную ответную реакцию организма из-за различного уровня увеличения энергозатрат, что необходимо предусмотреть при составлении маршрута и ознакомлении с ним.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – Москва: Владос Пресс, 2010. – 392 с.

2. Абрамович, С. Г. Немедикаментозное лечение и профилактика ишемической болезни сердца: проблемы и перспективы / С. Г. Абрамович // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2005. – № 8. – С. 91–97.

3. Абрамович, С. Г. Немедикаментозная терапия и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: современные технологии, оценка качества и эффективности санаторно-курортного лечения / С. Г. Абрамович, Н. А. Холмогоров, А. А. Федотченко. – Иркутск: ГУ НЦ РВХ ВСНЦ СО РАМН, 2008. – 310 с.

4. Аграновский, М. Д. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / М. Д. Аграновский. – Москва: Фис., 1980. – 368 с.

5 Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк, 2002. – 590 с.

6. Антоненко, Л. М. Особенности нарушения ходьбы и равновесия при болезни Паркинсона, надъеденном параличе и мультисистемой атрофии / Л. М. Антоненко, И. В. Дамулин // Неврол. журн. – 2005. – № 3. – С. 41–50.

7. Апанасенко, Г. Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г. Л. Апанасенко, Б. В. Волков, Р. Г. Науменко. – Киев: Здоровье, 1987. – 120 с.

8. Апанасенко, Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988 – №5. – С. 112–114.

9. Арутюнян, Т. Г. Оздоровительная система профессора Виталия Федоровича Прядченко : монография / Т. Г. Арутюнян. – Красноярск, 2010. – 282 с.

10. Архипова, В. Л. Физкультурно - оздоровительные технологии: 74 Учеб. пособие / В. Л. Архипова. – Красноярск: ИЦ Краснояр. гос. ун-та, 2003. – 154 с.

ВСЕРОССИЙСКОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ “ПЕДОЛОГИЯ”.
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС 77 - 65289 ВЫДАНО 12.04.2016г.
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ

«ПЕДОЛОГИЯ»

ДОМЕННОЕ ИМЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: WWW.PEDOLOGIYA.RU
ТЕРРИТОРИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ: РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ И ЗАРУБЕЖНЫЕ СТРАНЫ
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 398035, ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ЛИПЕЦК, УЛ. ВЕРМИШЕВА, ДОМ 22, КОРПУС А
АЛРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ ИЗДАНИЯ: MAIL@PEDOLOGIYA.RU

РЕЦЕНЗИЯ

№248 от 04.02.2022 г.

Автор: Ирина Викторовна Эстрина
Должность: Тренер АФК
Учебное заведение: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»
Населённый пункт: город Нефтеюганск
Наименование материала: Программа «По адаптивной физической культуре для граждан старшего и пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья на основе Скандинавской ходьбы!»
Тема: Программа «По адаптивной физической культуре для граждан старшего и пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья на основе Скандинавской ходьбы!»

Оценивая работу в целом, можно отметить следующее. Представленный материал разработан методически грамотно, имеет логически стройное содержание, которое полностью раскрывает заданную тему.

Материал оформлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС).

Составлению рецензируемого материала предшествовала серьёзная подготовка и анализ педагогических знаний. Безусловной заслугой автора является то, что он изучил, систематизировал, обобщил теоретический и практический опыт и представил его в виде структурированного и последовательного результата.

Достаточно высока практическая значимость представленного материала. Работа может быть рекомендована и востребована другими педагогами, работающими на данном уровне образовательной системы РФ.

Заключение:
Рецензируемый материал имеет важное значение и оценён положительно.

Рецензент
Редакция Всероссийского издания СМИ “Педология”
Главный редактор **В.В. Богданов**

ДИПЛОМ

Настоящим дипломом награждается

тренер АФК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»

Ирина Викторовна Эстрина

занявший (ая) I место

в конкурсе профессионального мастерства

Программа "Скандинавская ходьба!"

Куратор: Ирина Викторовна Эстрина

Номер: 0003-346200 от 04 февраля 2022 года.

Председатель жюри:
Сертоманова С.И.

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Уважаемый (ая)

Ирина Викторовна Эстрина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»

Организационный комитет Всероссийского образовательного портала «Завуч» выражает искреннюю благодарность за активное сотрудничество и участие в организации проведения дистанционных мероприятий по теме:

Программа "Скандинавская ходьба!"

04 февраля 2022 года

Главный редактор: Сергоманова С.И.