

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ОМР
МАУ ДО СШ «Олимп»

 Л.М. Иванов

« 14 » 02 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального
автономного учреждения
дополнительного образования

спортивная школа «Олимп»

_____ А.В. Санников

_____ 2024 г.



Программа

по адаптивной физической культуре
для граждан пожилого возраста и инвалидов

Пояснительная записка.....	3
1. Цели и задачи.....	3
2. Режим занятий.....	4
3. Форма проведения занятий	4
4. Предполагаемые результаты	5
5. Содержание программы.....	5
6. Учебно-тематический план	6
7. Этапы занятий в группах здоровья	6
7.1. Вводно-подготовительный этап занятий: 8-10 мин.....	6
7.2. Основной этап занятий: 40-45 мин.....	7
7.3. Заключительный этап занятий: 5-7 мин	7
8. Примерные комплексы упражнений, используемые на вводно-подготовительном	8
этапе занятий	8
8.1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 1	8
8.2. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2	Ошибка! Залкада не определена.
9. Комплексы упражнений, используемые на основном этапе занятий	9
9.1. Комплекс упражнений на тренажерах.....	9
9.2. Специальные комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах	9
9.2.1. Суставная гимнастика для позвоночника	9
9.2.2. Суставная гимнастика для плечевого пояса	10
9.2.3. Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.....	10
9.2.4. Суставная гимнастика для нижних конечностей	11
9.2.5. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц	11
9.3. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений	12
10. Примеры упражнений, используемые на заключительном этапе занятий	13
11. Методическое обеспечение программы.....	14
12. Оборудование	16
Список используемой литературы	17
Образец плана занятий	18

Оглавление

Пояснительная записка

Как известно, в результате проведённых многочисленных исследований, от недостатка движения организм человека быстро стареет. В каждом из нас заложен огромный запас энергии, и эту энергию надо тратить, но с умом и сообразно вашему возрасту. Если мы хотим как можно больше чувствовать себя молодыми, нужно двигаться. Регулярная физическая нагрузка приводит к постепенному восстановлению утраченного здоровья и набору отличной физической формы.

Следует особо отметить, что в пожилом возрасте не нужно резко менять свою жизнь и начинать делать упражнения, требующие сильной физической нагрузки.

Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Физкультура для граждан пожилого возраста отдаёт предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют гораздо меньшее значение.

Однако физкультура для граждан пожилого возраста должна быть непременно. Научно доказано, что физкультура для данной возрастной группы, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечнососудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов и граждан пожилого возраста совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков, повышение иммунитета, регулирование нормальной массы тела и пропорций, активный отдых, общение.

На основании этого в учреждении разработана программа занятий в группах по адаптивной физической культуре.

1. Цели и задачи

Цели данной программы:

- 1) Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.

2) Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок. **Задачи:**

1) Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся с учетом заболеваний.

2) Повышение функциональных возможностей организма занимающихся в соответствии с их возрастом, характером инвалидности и особенностями заболеваний.

3) Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

4) Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

5) Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

6) Формирование у занимающихся культуры здоровья.

7) Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью.

2. Режим занятий

Два раза в неделю, согласно расписанию работы групп адаптивной физической культуры, с применением оздоровительного и щадящего двигательного режима занятий, для обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья.

Продолжительность одного занятия – 1 час.

Программа рассчитана на 55 часов, то есть 55 занятий.

3. Форма проведения занятий

Занятия адаптивной физической культурой с гражданами пожилого возраста и инвалидами осуществляются в форме коллективных занятий в группах здоровья.

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.

При создании групп здоровья необходимо руководствоваться принадлежностью занимающихся к определенной медицинской группе, состоянием здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, уровнем физической подготовленности получателем услуг. Это даёт возможность проводить занятия в адекватном функциональному состоянию занимающихся двигательном режиме.

Их выделяют, по крайней мере, четыре:

1) **щадящий** – для больных людей или находящихся в периоде выздоровления;

2) **оздоровительный** – для практически здоровых людей и лиц с ослабленным здоровьем;

3) **тренировочный** – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья;

4) **режим поддержания спортивного долголетия** – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность.

К первой медицинской группе относят людей без отклонений в состоянии здоровья, с умеренными возрастными изменениями или незначительными функциональными нарушениями отдельных органов и систем.

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.

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.

Первая медицинская группа может заниматься в оздоровительном и тренировочном двигательных режимах, а также в режиме поддержания спортивного долголетия, если речь идет о бывших спортсменах. Вторая группа - большей частью в адаптивно-оздоровительном режиме и третья - только в щадящем.

Получатели услуг нашего учреждения, посещающие группы здоровья комплектуются во вторую медицинскую группу, согласно возрастным особенностям следующим образом: 56 лет и старше.

Наиболее предпочтительными и доступными формами организации групповых занятий по адаптивной физической культуре являются группы здоровья с планом занятий на 5-6 месяцев.

4. Предполагаемые результаты

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов; □ интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

5. Содержание программы

Данная программа рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов. Характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется четкий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Не проявляется излишняя требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращается на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение программы занятий.

Первый этап (1 месяц занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (2-3 месяца) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем и последующих этапах (спустя 3 месяца и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

6. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Суставная гимнастика для позвоночника	1	5
2	Суставная гимнастика для плечевого пояса	1	5
3	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	1	5
4	Суставная гимнастика для нижних конечностей	1	5
5	Комплекс упражнений на тренажёрах для большинства мышц туловища, мышц спины и ягодиц	5	20
6	Упражнения, направленные на совершенствование координации движений	0,5	3
7	Общеукрепляющие упражнения	0,5	2
	ИТОГО	10	45

7. Этапы занятий в группах здоровья

Перед началом занятий, мы создаём условия для настроения получателей социальных услуг на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, элементов медитации, потягиваний, самомассажа биологически активных точек. Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями. Не допускаются максимальные нагрузки, появления глубокого чувства усталости, изнурения, натуживаний, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

7.1. Вводно-подготовительный этап занятий: 8-10 мин.

Вводно-подготовительная часть занятия играет исключительно важную роль. Её задача – организовать и подготовить занимающихся к наиболее успешному решению основной задачи занятия.

С этой целью применяются упражнения на месте или в движении, общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности с предметами и без, дыхательные упражнения. Использование во вводной части элементов бега, прыжков и других упражнений, вызывающих выраженные функциональные сдвиги в организме, должно быть очень умеренным, избирательным и щадящим.

7.2. Основной этап занятий: 40-45 мин.

Основная часть занятий программы направлена на общее оздоровление организма, расширение двигательных умений, навыков и повышение тренированности. Она состоит из сочетания общеразвивающих упражнений с предметами и без, специальных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, координации, укрепления мышц и т.п.

7.3. Заключительный этап занятий: 5-7 мин.

Заключительная часть обеспечивает постепенное восстановление функций организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой. Такое состояние достигается включением упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, танцевальных элементов.

Общая продолжительность занятий АФК не должна превышать 50-60 мин в день.

Для правильной организации занятий самыми существенными факторами являются уровень нагрузки, методика проведения и подбор средств. При этом учитывается, что от периода к периоду под влиянием занятий происходят положительные изменения в состоянии здоровья, соответственно, должна меняться и физическая нагрузка группы.

При выборе и использовании средств и методов в проводимых занятиях необходимо руководствоваться:

- поставленными задачами на отдельное занятие или серию занятий;
- индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, особенно биологическим, состоянием здоровья;
- физическим развитием и уровнем физической подготовленности;
- режимом труда, отдыха и быта, нагрузкой за день и т.д.;
- особенностями самих физических упражнений: сложностью, новизной, эмоциональностью, объёмом и напряжённостью работы.

План 6-ти занятий для группы здоровья, как образец для планирования всего курса, приведён в Приложении к настоящей программе. Каждое занятие в обязательном порядке включает в себя:

- комплекс общеразвивающих упражнений вводно-подготовительного этапа,
- комплекс упражнений на тренажёрах,
- выборочно по 2 комплекса специальных упражнений, направленных на развитие
- гибкости и подвижности в суставах, в т.ч. с дополнением в отдельные занятия комплекса
- упражнений, направленных на развитие координации, комплекс упражнений заключительного этапа.

Комплексы упражнений вводно-подготовительного и заключительного этапов могут варьироваться, в программе приведены образцы этих комплексов. Комплекс упражнений на тренажёрах планируется отдельно с учётом имеющихся тренажёров и последовательном, поэтапном увеличении нагрузки до оптимальной. Комплексы специальных упражнений применяются из базы приведённых в данной программе.

Теоретическая часть даётся дозированно на каждом занятии при овладении новым комплексом и в дальнейшем в меньшем объёме при совершенствовании выполнения упражнений во время их выполнения.

8. Примерные комплексы упражнений, используемые на вводно-подготовительном этапе занятий

Комплексы общеразвивающих упражнений могут предваряться легким бегом на месте, бегом по залу в очень умеренном темпе, простыми прыжковыми упражнениями слабой интенсивности.

8.1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

- 1) И.п – О.с. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 - И.п.
- 2) И.п. – стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1 – выпрямить руки вперед, 2 – И.п., 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
- 3) И.п. – правая рукаверху, левая внизу. 1,2 – отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
- 4) И.п. – стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 – разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
- 5) И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
- 6) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
- 7) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
- 8) И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
- 9) присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
- 10) И.п. – выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3 – пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11) И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1 – мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.п.
- 12) И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1.3 – прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

8.2. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

- 1) И. п. – о. с., на счет 1 – 2 – 3 – 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
 - 2) И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 – И. п., вдох; 3 – наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 – И. п., вдох. 4 раза.
 - 3) И. п. – то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 – И. п.; 3- 4 – то же налево. 4 раза.
 - 4) И. п. – о. с., 1 – присесть, руки на колени, выдох; 2 – И. п.; 3 – присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 – И. п., вдох 4 раза.
- И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – И. п. 4 раза

И.п. –

5) И. п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1-4 – круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 – то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

6) И. п. – лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 – выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 – пауза; 5-7 – вдох, выпячивая живот; 8 – пауза. 3 раза.

7) И. п. – ноги врозь руки на пояс, 1 – наклон влево, руки 2-3 – то же вправо. 4 раза.

8) И. п. – о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – И. п.; 3-4 – то же другой ногой. 4 раза.

9) И. п. – о. с. 1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 – И. п. 4 раза.

Комплексы упражнений могут применяться и другие, в том числе с использованием предметов, выполнением в парах, коллективно при условии обеспечения умеренной интенсивности с целью подготовки организма к основным занятиям.

9. Комплексы упражнений, используемые на основном этапе занятий

9.1. Комплекс упражнений на тренажёрах

В программе занятий используются готовые комплексы упражнений с учётом имеющихся в наличии тренажёров. Применение комплексов необходимо выстроить в последовательном усложнении упражнений, увеличения количества подходов и повторов, однако с умеренным поэтапным возрастанием нагрузки до максимально оптимальной.

9.2. Специальные комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах

Гибкость – важный фактор жизнедеятельности человека. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям походки, и, соответственно, к преждевременному старению организма.

9.2.1. Суставная гимнастика для позвоночника

Все упражнения повторяются по 5-7 раз, в среднем темпе, без остановок. Их следует выполнять, соблюдая технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом – вдох, во время семи спиральных поворотов задержать дыхание, затем сделать выдох. Во время выполнения упражнения плечи от пола не отрывать. Если нет возможности задерживать дыхание надолго, уменьшить количество повторов упражнений - выполнить 2-3 серии с задержкой дыхания на 2-3 спиральных поворота.

1) И.п. – лежа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны. Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

2) И.п. – лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

3) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Стараться коснуться коленом пола. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

4) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.

5) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги постараться прижать к полу. Поворот в другую сторону.

9.2.2. Суставная гимнастика для плечевого пояса

В основе комплекса объёмные спиральные движения руками и ногами, наименее сложные в исполнении, где осваиваются только движения руками. Они способствуют увеличению объёма лёгких, совершенствуют координационные (способность к дифференцированию пространственных параметров движения, способность к соединению движений) и кондиционные способности (гибкость и подвижность суставов плечевого пояса). Упражнения выполняются в медленном темпе, плавно и непрерывно, обращать внимание на «выворотность» кистей. При исполнении горизонтальных движений ладони все время направлены вверх в горизонтальном положении. Чтобы облегчить чувство горизонтальных поверхностей, в руки можно взять небольшие мячики или что-либо плоское и тяжелое. Дыхание: вдох совершается носом, выдох - ртом. При этом каждому вдоху - выдоху соответствует две четверти (половина полной траектории) спиральных движений.

Когда спиральные движения каждой рукой отдельно освоены и легко выполняются в обоих направлениях, мы переходим к следующим упражнениям и выполняем движения двумя руками одновременно, а потом попеременно.

9.2.3. Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы

1) И.п. – стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 30-60 с.

2) И.п. – то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 30-60 с.

3) И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и кнаружи. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 10-15 движений в каждую сторону.

4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекатом на пятки. 10-15 раз.

5) И.п. – стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 – подняться на носки; 2 – вернуться в И.п. Усложнить перекатом на пятки. По 15 раз.

6) И.п. – стойка руки на поясе. Ходьба на носках 20-30 с.

7) И.п. – сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под стул тыльной стороной стопы, вернуться в И.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

8) сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 10-15 раз.

9) И.п. – сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 10-15 раз.

И.п. –

10) И.п. – сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под стул. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз.

11) И.п. – сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаться поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

9.2.4. Суставная гимнастика для нижних конечностей

Все движения выполняются по 3-6 раз. Отдых между повторениями 5-10 с. Упражнение выполняется в среднем темпе с максимальной амплитудой.

1) И.п. – сед ноги вместе, носки на себя. Сгибать и разгибать стопы. Сначала попеременно, затем одновременно. 10 раз.

2) И.п. – то же. Вращательные движения стопами - также по 10 раз, сначала внутрь, потом наружу.

3) И.п. – то же. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. На выдохе скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса. Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное.

4) И.п. – сед на полу, правая нога вытянута вперед, носок на себя, левая согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности прямой ноги. Спина прямая. На выдохе выполнить осторожный наклон вперед. Зафиксировать положение на 15-30 с. Подбородком тянуться к носку. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой. Дыхание свободное.

5) И.п. – сидя с согнутыми ногами, колени врозь (можно у стены), стопа к стопе, как можно ближе к телу, руки на колени, спина прямая. Осторожными пружинными движениями надавливать руками на колени. Выполнить 8 раз, отдых 5-10 с. Упражнение повторить 3 раза.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

6) И.п. – сед ноги врозь (можно с упором на руки), стопы на себя, спина прямая. На выдохе четыре пружинных наклона к правой ноге. Тянуться подбородком к носку. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслабляться. Вернуться в И.п. То же вперед и к левой ноге.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

7) И.п. - сед ноги вперед, спина прямая. Согнуть правую ногу и поставить стопу за коленом левой ноги. Опереться левой рукой о согнутое колено и развернуть корпус. Голову держать прямо. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслаблять места наибольшего напряжения. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное. И.п. - лежа на спине, ноги прямые. На выдохе согнуть левую ногу и прижать ее к груди. Зафиксировать положение на 15-20 с. Дыхание не задерживать. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

9.2.5. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц

Качество силовых мышечных способностей в пожилом возрасте имеют большое значение. Эти качества необходимы для противостояния организма неблагоприятным

внешним воздействиям и для поддержания его работоспособности на необходимом уровне. Кроме того, уровень развития этих способностей влияет на психоэмоциональное состояние человека, которое по обратной связи отражается на его осанке, походке и на всем внешнем облике. Кроме того, развитие этих способностей у граждан пожилого возраста снижает риск травматизма.

1) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, голова прямо. На вдохе левую руку поднимать вверх, правую опускать вниз, ладонями наружу. Смотреть на руку, поднятую вверх. Потянуться и зафиксировать положение на 3-5 с. На выдохе вернуться в И.п. На вдохе развести руки в стороны, ладонями наружу. Голову повернуть влево. Потянуться и зафиксировать положение на 3-5 с. На выдохе вернуться в И.п. то же, поменяв руки. Повторить 3 раза.

Упражнение выполняется в медленном темпе с напряжением мышц и концентрацией внимания на процессе выполнения.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на уровне живота, пальцы в замок, ладони внутрь, голова прямо. На вдохе поднять руки вверх, вывернув ладонями наружу. Растянуться, зафиксировав положение на 3-5 с. На выдохе наклон влево. На вдохе принять вертикальное положение. То же в другую сторону. Повторить 3 раза. На выдохе принять И.п.

Упражнение выполняется в медленном темпе с напряжением мышц и концентрацией внимания на процессе выполнения.

3) И.п. – сидя «по-турецки», руки на коленях, спина прямая, дыхание ритмичное. Раскачивание вправо-влево, чтобы вес тела поочередно приходился на правую или на левую ягодицу. Повторить 8-12 раз.

4) И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, дыхание свободное. Держа спину прямо, начать «ходьбу» с помощью ягодиц. На 10 счетов передвигаться вперед, на 10 - назад. Отдых 30-60 с. Повторить упражнение.

5) И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. На выдохе максимально поднять таз. На вдохе опустить. Повторить 5-8 раз.

6) И.п. – то же. Руки сжать в кулаки и подложить под подбородок. На выдохе медленно поднять левую ногу как можно выше. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.

7) Упражнение на расслабление. И.п. – лежа на животе, ноги на ширине плеч пятками кнаружи, голова на руках.

9.3. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений

Уровень развития координационных способностей в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Повседневная жизнь человека на сегодняшний день характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Быстро и точно оценить ситуацию, мгновенно выбрать правильное решение, максимально мобилизовать свой организм для решения той или иной двигательной задачи - все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Ежедневное выполнение упражнений значительно снизит риск возникновения травмоопасных ситуаций.

1-5 упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног удобное для занимающегося, спина прямая, дыхание свободное.

И.п. –

1) И.п. – руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же левой рукой. По 3-6 раз.

2) И.п. – руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.

3) И.п. – руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая - ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз.

4) правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. По 6-9 раз.

5) И.п. – руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой - треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз.

6-10 упражнения выполняются в среднем темпе

6) И.п. – стойка, руки за голову. На выдохе полуприсед на носках с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На вдохе вернуться в И.п. То же в другую сторону, по 6-9 раз.

7) И.п. – полуприсед, руки вдоль туловища, ноги вместе на носках. Повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположные повороту стороны. 30-60 с. Дыхание свободное.

8) И.п. – стойка на носках, руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить раза. Дыхание свободное.

9) И.п. – стойка на носках, руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, танцевальные шаги (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом). 1-3 мин. Дыхание свободное.

10) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания расслабленными руками с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 8-10 раз.

10. Примеры упражнений, используемые на заключительном этапе занятий

1) Прогибание пальцев.

И.п. – стойка. Упражнение выполняется ритмично с максимальной амплитудой. По 10 раз. Сложить руки ладонями перед грудью. Дыхание нормальное. Вдох через нос. Растопырить пальцы, разъединить кисти.

Быстрый выдох через рот. Прижать пальцы обеих рук друг к другу, прогибая их. Вдох через нос. Разъединить пальцы, оставив в прижатом состоянии только их кончики. Направить кончики пальцев к себе, прижимая их друг к другу, повторить прогибание пальцев и их разъединение.

2) Сгибание и разгибание пальцев.

И.п. – стойка. Упражнение выполняется ритмично 10-12 раз, представляя себе картину набегающих и убегающих волн. Поднять руки ладонями к лицу. Дыхание ровное.

Полный выдох, приостановить дыхание, затем, медленно вдыхая через нос, сгибать все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки, потом начиная с мизинца левой руки.

Медленно выдыхая через рот, разгибать пальцы в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки.

В качестве упражнений могут использоваться любые упражнения малой динамики и интенсивности, характеризующиеся плавностью движений и спокойным ритмом глубокого правильного дыхания. Рекомендуется использовать упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой.

11. Методическое обеспечение программы

К основным методическим принципам обеспечения программы можно отнести:

Информированность. Необходимо постоянно проводить разъяснительную, информационную работу о жизненной необходимости физкультурной деятельности и здорового образа жизни для продления активного творческого долголетия, о влиянии тех или иных оздоровительных мероприятий (физические упражнения, закаливание, массаж и т.п.) на здоровье. Пропагандировать среди граждан пожилого возраста и инвалидов пользу систематических занятий физическими упражнениями, мотивировать их к этому.

Регулярность. Занятия физическими упражнениями проводить регулярно, причём не только в группах здоровья, но и в индивидуальном порядке. Рекомендовать самостоятельные занятия адаптивной физической культурой на протяжении всей жизни.

Разнообразие средств. В данной программе проведения занятий по адаптивной физической культуре с гражданами пожилого возраста в основном использованы традиционные средства физического воспитания (ходьба, общеразвивающие упражнения, упражнения на тренажёрах), которые основываются на применении стрессорных раздражителей разной силы и продолжительности, формирующих адаптационные процессы в организме. Предложен способ повышения уровня функциональных возможностей организма без чрезмерной активности его функций с добавлением в «физкультурное меню» получателей социальных услуг учреждения комплексов специальных упражнений, не обладающих стрессорным воздействием.

Комплексность воздействий. Использование в занятиях различных тренировочных средств, которые в целом оказывают многостороннее воздействие на организм человека, и, ни одно из которых не рассматривается как второстепенное. Адаптация к занятиям подразумевает преодоление «барьера адаптации» в начальном периоде тренировочных занятий. Это условие продиктовано снижением уровня приспособляемости организма граждан пожилого возраста и инвалидов к любым воздействиям. На занятиях должна быть создана благоприятная психологическая обстановка (музыкальное сопровождение занятий, доброжелательные отношения в группе, строжайшее соблюдение гигиенических требований к местам проведения занятий, педагогический такт инструктора и т.п.).

Контроль и дозирование нагрузок. При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между

И.п. –

субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщин. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять простые полезные рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения нежелательных последствий, так как данную возрастную категорию можно в определенном смысле отнести к группе риска.

Например, в местах проведения занятий создаются зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновая музыка (звуки природы, специальная музыка для релаксации, классика и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями, которых следует строго придерживаться:

- лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые и инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ИБС, стенокардия напряжения и покоя, перенесенный инфаркт миокарда в анамнезе, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд./мин, гипертоническая болезнь 1-11 степени;
- угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки со склонностью к кровотечениям);
- последствия черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептиформных приступов;
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушения спинального кровообращения;
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения);
- рассеянный склероз;
- желчно-каменная болезнь и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- близорукость высокой степени с изменением глазного дна, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритом;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебро- базилярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальное состояние и т.д.).

За основу занятий по адаптивной физической культуре в данной программе использованы методики занятий по лечебной физической культуре, суставной гимнастике и другим методам реабилитации и восстановления здоровья для граждан пожилого возраста и инвалидов, а именно:

- комплекс упражнений для пожилых людей, разработанный опытным тренером ЛФК Смолянским П.Г.
- комплекс упражнений по суставной гимнастике профессора Норбекова М.С.
- комплекс упражнений по адаптивной гимнастике для позвоночника доктора Бубновского С.М.
- комплексный подход к использованию средств физической культуры и АФК в процессе занятий со взрослым населением реализовали в своих исследованиях ряд авторов: Моченов В.П., Платонова Т.В., Г.Н. Легостаев, Станиславская И.Г. и другие.

Использование современных средств физической культуры заставляет человека преодолевать себя, формирует активную жизненную позицию, вырабатывает так называемый спортивный характер, помогает человеку поверить, что он может преодолеть обстоятельства и изменить мир.

Сочетание различных средств в процессе рекреационных занятий, их коллективная форма проведения являются оптимальными для женщин пожилого возраста, так как оно обеспечивает комплексное воздействие на организм человека (его физические, психические и духовные составляющие).

12. Оборудование

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в актовом и тренажёрном залах комплексного центра социального обслуживания населения в группах здоровья. В процессе занятий используются: гимнастические коврики, велотренажеры, беговые дорожки, экспандеры, гантели, гимнастические мячи и палки и т.п.

Список используемой литературы

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура М., 2012.
 2. Бишаева А. А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012.
 3. Васильев В. Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,1970.
 4. Царик А. В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебнотренировочные программы: Высшее образование - Р-на Д: Феникс, 2003.
 5. Юровский С. Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -1987.
 6. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013.
 7. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990.
 8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе // под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002.
- Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М.: Просвещение, 1986.