

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский дом социального обслуживания»

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория Нагорное,
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (48456)7-20-80 факс: 8 (48456)7-20-80



Программа «Путь к здоровью и долголетию - скандинавская ходьба»

Разработала:
Инструктор по лечебной физкультуре

Пояснительная записка.

Предполагаемая программа имеет реабилитационную, мотивационную и социальную направленность. Скандинавская ходьба используется, как один из активных видов деятельности, направленной на улучшение физического психологического, социального благосостояния граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих в анамнезе физические и психические недостатки личности.

Общие положения. Обоснование актуальности программы.

Пожилые, престарелые инвалиды больше других нуждаются в медицинской, социальной и других видах помощи. Поэтому, одной из приоритетных задач сегодня для нас является, обеспечение возможности продления количества прожитых лет (долголетия), сохранить свою активность и участие в обществе, окружающего социума. При активном использовании методов эффективной профилактики старения, здоровом образе жизни, проводимых реабилитационных мероприятий для пожилых людей стать реальностью здоровое, активное долголетие.

Одним из важных условий для поддержания здоровья в любом возрасте, а в пожилом возрасте особенно, является регулярная физическая активность. Всемирная организация здравоохранения(ВОЗ) под физической активностью понимает какие-либо телодвижения, производимые скелетными мышцами и требующие затрат энергии. Сюда можно отнести выполнение различных целенаправленных физических упражнений, домашняя работа, работа в саду, активный отдых и т.п.

Какой же уровень физической активности необходимо поддерживать пожилым людям ,чтобы сохранить и укрепить свое здоровье? Для этого пожилые люди должны:

- Стремиться быть активными ежедневно. Еженедельная аэробная физическая активность умеренной интенсивности(обычная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, лыжные прогулки, занятия на кардио-тренажерах и др.) должна составлять не менее 150 минут(2,5 часа),то есть, по крайней мере, по 30 минут в течение 5 дней в неделю;
- Выполнять, по крайней мере, два дня в неделю физические упражнения, направленные на улучшение мышечной силы ног, бедер, спины, живота, груди, плечи рук;

- Делать упражнения для улучшения равновесия и координации, по крайней мере, два дня в неделю, особенно тем, у кого высок риск падений;
- Свести к минимуму время, затрачиваемое на сидячий образ жизни.

Как правило, граждане, проживающие в психоневрологических интернатах и других учреждениях социального профиля, со временем приобретают синдром пассивного времепровождения, уменьшается их жизненный тонус, развивается депрессия, уменьшается адаптация.

Какие же виды физической активности можно предложить пожилым людям?

Многие оздоровительные упражнения(бег, езда на велосипеде и т.д.) основаны либо на трудновыполнимых для пожилых людей действиях, либо они вредны им.

Издревне, самым естественным движением человека является, именно ходьба. Ее основной функцией было безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии. Ходьба является наиболее простейшим и естественным видом физической активности. Именно она чаще всего применяется пожилыми людьми, например пешие прогулки. Однако, несмотря, на все достоинства, эффективность обычной ходьбы значительно ниже скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба-это ходьба со специальными палками. Она совмещает в себе ходьбу и элементы лыжного спорта, является одним из безопасных видов физической нагрузки для человека. Прежде всего, это связано с тем, что в скандинавской ходьбе, напоминающей обычную ходьбу, используются специальные палки, которые вовлекают в работу и мышцы верхней части тела.

Она является одной из форм физической активности, которая быстро набирает популярность и подходит всем независимо от возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовки или ограничений. Польза от ходьбы с палками настолько убедительна, что врачи многих европейских стран вместо обычной ходьбы назначают ее пациентам в качестве терапии, а в Германии медицинские страховые компании на 80-100% участвуют в финансировании занятий скандинавской ходьбой при лечении и реабилитации пациентов лечебных учреждений.

В настоящее время в России многие санатории и дома отдыха широко рекомендуют занятия по скандинавской ходьбе. Она активно используется в

программах реабилитации после эндопротезирования суставов ног, программах снижения веса и ЛФК.

Почему именно скандинавская ходьба и что она может дать нашим подопечным людям?

Скандинавская ходьба-это, по сути, личный тренажерный зал, в котором наши подопечные могут заниматься в любом месте, в любое время, с любой нагрузкой. Многочисленные клинические исследования показали огромные преимущества ходьбы с палками по сравнению с обычной ходьбой, особенно среди пожилых людей. За счет использования специальных палок, скандинавская ходьба обладает массой преимуществ.

Программа предполагает сохранение и продление социальной активности граждан, организацию досуга и устранение социальной изоляции, активизацию личной активности подопечных, формирование, поддержку и повышение жизненного тонуса, поддержание активного долголетия граждан.

Цели программы.

1. Введение новой культурно-досуговой технологии «Скандинавская ходьба».
2. Улучшение уровня и качества жизни подопечных пожилого возраста и инвалидов.
3. Приобщение к разносторонней деятельности, повышение интереса к жизни.
4. Использование новой культурно-досуговой технологии «Скандинавская ходьба», как средства реабилитации подопечных пожилого возраста и инвалидов.
5. Улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия подопечных пожилого возраста и инвалидов, снижение нервно-психического напряжения, улучшение сна, улучшение работы легких и сердца, решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч.

3.Принципы программы:

- Доступности (простота, соответствие индивидуальным особенностям личности).
- Наглядности (илюстративность, наличие дидактических материалов, буклетов, брошюр).

- Демократичности и гуманизма(взаимодействие сотрудника и подопечного, реализация собственных физических возможностей организма).
- Достижение эффекта психотерапевтического лечения, так как дает все преимущества от свежего воздуха(повышение настроения и самооценки).

4.Задачи программы:

4.1. Изучение методического материала реабилитации, используемой в работе учреждения;

4.2. Приобретение специального спортивного оборудования для проведения практических занятий «скандинавской ходьбой»;

4.3. Пропаганда активного образа жизни для граждан пожилого возраста и инвалидов;

4.4. Формирование мотивации к занятиям физкультурой, адаптивной физической нагрузкой, в результате которых прогнозируемо достижение следующих показателей:

-Улучшение гибкости верхней и нижней части тела, улучшение стабильности и баланса, повышение выносливости;

-коррекция осанки, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого отдела, улучшает подвижность в этих областях, уменьшает болевые ощущения;

-уменьшение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2-го типа и остеопороза и др. болезней.

-улучшения психического состояния;

-увеличению способности организма извлекать кислород из воздуха и доставлять его к клеткам и тканям(это увеличивает степень выносливости человека и его «количество здоровья»);

-улучшить сердечный кровоток;

-задержание процесса старения организма;

-повышение мобильности граждан пожилого возраста и инвалидов;

-улучшение стабильности личности и подвижности;

-снижение риска возникновения возрастных заболеваний;

-укрепление иммунной системы организма;

-использование «скандинавской ходьбы» ,как способа общения подопечных пожилого возраста и инвалидов.

В процессе занятий по программе «Скандинавская ходьба» ,подопечные постоянно совмещают и объединяют в одно целое все освоенные навыки практических занятий, отслеживают наличие эффекта(положительные или отрицательные эмоции, ощущения, повышение или снижение настроения, физической активности).

Группа формируется из количества 10-15 человек, возраст не ограничен.
Программа предполагает проведение занятий на свежем воздухе.

Методы организации занятий:

- словесный(устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный(показ мультимедиа, иллюстраций, наблюдение);
- практический показ(выполнение)сотрудником учреждения упражнений, амплитуды и синхронности движений.

Методы деятельности подопечных пожилого возраста и инвалидов:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- индивидуально-фронтальный.

Техническое оснащение занятий «скандинавской ходьбой»:

-Пара специальных палок с наконечниками(обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее).

Неправильно, подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки. Другая отличительная особенность палок для «скандинавской ходьбы» - наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными напальчиками, палки заканчиваются острым шипом;

-фотоаппарат для фиксации, видимых изменений объектов наблюдения, проводимых занятий.

Ожидаемые результаты:

- освоить технику «скандинавской ходьбы»;
- активизация личной активности подопечных;
- формирование и поддержка жизненного тонуса;
- улучшение эмоционального настроения и физического состояния личности;
- решение проблем опорно-двигательного аппарата, шеи и плеч;
- устранение нервно-психического напряжения.

Период реализации программы - начиная с июня 2016 года – бессрочно.

Противопоказания:

- наличие показаний врача к постельному или полупостельному режиму(острые инфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, с выраженным болевым синдромом);
- наличие серьезных заболеваний сердечно -сосудистой системы(стенокардия, гипертоническая болезнь);
- травмы плечевого пояса;
- дегенеративные изменения позвоночника.

При отсутствии вышеперечисленных проблем занятия принесут лишь пользу. Для извлечения максимума полезности от занятий под названием «скандинавская ходьба» с палками, техника ходьбы должна подбираться с учетом физических возможностей организма и возраста гражданина.

Типы ходьбы:

1.Укрепляющая – является самым распространенным видом тренировки. По большей части внимание идет на укрепление ,поддержание в тонусе всего состояния организма. Ее следует выбирать пожилым людям ,новичкам. Подойдет как программа восстановления. Уровень нагрузки – до средней.

2.Тренировочная-ее следует выбирать молодым людям ,которые не имеют больших проблем со здоровьем .Главная цель здесь- повышение силы мышц ,работа на выносливость ,похудение ,а также коррекцию фигуры.

3.Спортивная ходьба -данный вид физической активности выбирают спортсмены ,чтобы поддержать тело в хорошей физической форме летом ,а также атлеты с целью увеличить степень выносливости. Уровень нагрузки - высокий.

Какой бы тип ходьбы не выбрали, важна регулярность и системность в тренировках. Вначале следует использовать обычный тренировочный режим: дважды в неделю, длительность занятий – до получаса. Изменение типа ходьбы, допустимы при наличии показаний к изменению в лучшую сторону физического и психического здоровья гражданина.