

Министерство социальной политики Свердловской области.  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
Кировского района города Екатеринбурга»

**Организация физкультурно-оздоровительной  
работы с гражданами пожилого возраста**

Методическое пособие

г. Екатеринбург  
2013

Автор:

**Рухлова Елена Васильевна**, заведующий ОУСО ГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района города Екатеринбурга»

Программа раскрывает содержание, особенности организации и контроля групп здоровья для граждан пожилого возраста на базе Комплексного Центра социального обслуживания населения Кировского района города Екатеринбурга.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с гражданами пожилого возраста. Методическое пособие. Екатеринбург.2013 год

Согласовано:  
Методическим Советом по социальной  
реабилитации в государственных  
учреждениях социального  
обслуживания населения  
Свердловской области  
протокол № 3  
« 27 » сентября 2013 г.

Утверждено:  
Директор ГБУ СО «Комплексный  
центр социального обслуживания  
населения Кировского района  
г. Екатеринбурга»  
\_\_\_\_\_ О.А. Мотрович  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 г.

Согласовано:  
Научно-методическим советом  
ГБУ СО «Областной центр  
Реабилитации инвалидов»  
Протокол № 6  
От « 08 » июля 2013 г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                       | 5  |
| Тематическое планирование программы.....         | 8  |
| Содержание программы.....                        | 9  |
| Особенности методики проведения занятий.....     | 11 |
| Примерная схема внешних признаков утомления..... | 12 |
| Формы занятий в группах здоровья.....            | 13 |
| Список литературы.....                           | 15 |

## Пояснительная записка.

В последнее время государство уделяет большое внимание гражданам пожилого возраста в связи с ожидаемым приростом их числа в ближайшие годы. Для Свердловской области, характерны те же тенденции. Доля лиц в возрасте старше 60 лет за последнее десятилетие увеличилась с 19% до 24%.

В региональной комплексной программе "Старшее поколение" на 2011-2013 годы говорится, что низкая рождаемость и рост ожидаемой продолжительности жизни приведут к увеличению доли граждан пожилого возраста в структуре населения.

В такой ситуации необходимо обеспечить старшему поколению высокое качество жизни, сохранение здоровья и работоспособности. По мнению большинства специалистов, главную роль в повышении качества жизни граждан пожилого возраста, в сохранении их здоровья и физической работоспособности должна сыграть оздоровительная физическая культура.

Многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных авторов, а также в ходе проведения в 2011-2012гг. ГБУ КЦСОН Кировского района города Екатеринбурга опросов и анкетирования были получены определённые результаты - регулярные физические упражнения играют решающую роль в замедлении процессов старения, поддержании здоровья граждан пожилого возраста и в социальной адаптации к новым в их жизни условиям.

**Актуальность** этой проблемы и легла в основу данной программы по организации физкультурно-оздоровительной работы с гражданами пожилого возраста.

Таким образом, общей **целью** данной программы является:

- формирование у граждан пожилого возраста мотиваций к здоровому образу жизни,
- развитие новых интересов и помощь в освоении новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру.

В соответствии с этим идёт ориентация на достижение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма граждан пожилого возраста;
- изучение и применение в жизненной практике правил здорового питания;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизнедеятельности;
- поддержание жизненной активности представителей старшего поколения;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы.

### ***Ожидаемые результаты:***

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- продление активной творческой жизни;
- приобретение гражданами пожилого возраста определенного круга знаний по основам физической культуры и самостоятельному использованию физических упражнений;
- воспитание уверенности в своих силах, развитие физических способностей личности;
- улучшение психоэмоционального состояния клиентов;
- развитие двигательных умений и навыков.

***Эффективность*** физкультурно-оздоровительной деятельности связана с приобретением определенного уровня знаний, улучшением уровня физической адаптации к современным условиям жизни, а также с удовлетворенностью граждан пожилого возраста ходом и результатами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выявление уровня достигнутых результатов осуществляется через:

1. Проведение анкетирования по количественным и качественным показателям.
2. Наблюдения и беседы.
3. Анализ результатов работы.

***Целевая аудитория:*** люди пожилого возраста и инвалиды. Методика применяется для индивидуальной работы, а также для работы в группах, численностью от 5 до 20 человек.

***Организация групп здоровья.*** Комплектование групп начинается после того, как будут определены и подготовлены места для занятий. Можно проводить занятия и на открытом воздухе, а для спортивных игр, спартакиад и соревнований могут быть использованы стадионы, спортивные площадки, лыжные базы и т.п.

Места занятий должны быть оборудованы раздевалками и находиться под наблюдением медицинских (социальных) работников. Для каждой группы необходимо четко определить постоянный график занятий. При комплектовании групп здоровья необходимо учитывать:

- возраст занимающихся (**55-65, 66-75 лет**), разница в возрасте которых не превышает 10 лет;
- состояние здоровья (желающие заниматься проходят медосмотр по месту жительства);
- пол занимающихся (занятия отдельно для мужчин и женщин, возможны смешанные группы, но при этом необходимо учитывать их функциональные возможности);
- уровень физического развития и физической подготовленности.

***Срок реализации программы*** - один год

**Программа состоит из теоретической и практической части.**

В *теоретической* части изложены знания по основам физической культуры и спорта, а также даётся понятие и значение здорового образа жизни, двигательной активности и адаптации к изменяющимся условиям жизни граждан пожилого возраста. На теоретических занятиях проходят консультации обучающихся с целью определения индивидуальной двигательной нагрузки с оздоровительной направленностью.

*Практическая* часть предусматривает организацию непосредственных практических занятий, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, спартакиадах. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма граждан пожилого возраста, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике различных заболеваний.

Многолетний опыт работы физкультурно-оздоровительных групп в ГБУ КЦСОН Кировского района города Екатеринбурга подтверждает, что правильное планирование позволяет значительно улучшить показатели здоровья, укрепить основные системы жизнеобеспечения, стабилизировать работу физиологических функций организма граждан пожилого возраста.

## Тематическое планирование программы.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в группах здоровья определяется с учётом материально-технической базы, климатических условий, возраста занимающихся и их физической подготовленности. В годовой тематический план включаются вопросы о сохранении здоровья и здоровом образе жизни, темы по составлению и выполнению комплексов упражнений общей и специальной физической направленности.

### Тематическое планирование программы:

| №<br>п/п                   | Наименования темы   | Количество часов |
|----------------------------|---|------------------|
| <b>Теоретическая часть</b> |   |                  |
| 1.                         | Введение  | 1                |
| 2.                         | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья личности. | 3                |
| 3.                         | Современные подходы к проблеме сохранения здоровья граждан пожилого возраста.       | 3                |
| 4.                         | Питание - как основа здорового образа жизни.  | 5                |
| 5.                         | Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма.  | 3                |
| 6.                         | Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                            | 6                |
| 7.                         | Основы групповых занятий физическими упражнениями                                   | 6                |
| <b>Итого</b>               |   | <b>27</b>        |
| <b>Практическая часть</b>  |   |                  |
| 1.                         | Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры                               | 24               |
| 2.                         | Физические упражнения на развитие основных систем организма.                        | 24               |
| 3.                         | Йога  | 12               |
| 4.                         | Спортивные игры и мероприятия   | 20               |
| <b>Итого</b>               |   | <b>80</b>        |
| <b>Всего</b>               |   | <b>107</b>       |



# Содержание программы.

## Теоретическая часть.

### ***1. Введение.***

Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальных учреждениях. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### ***2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья личности.***

Здоровье человека, его ценность и значимость для граждан пожилого возраста. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

### ***3. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья граждан пожилого возраста.***

В этой теме освещаются вопросы о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах и методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

### ***4. Питание - как основа здорового образа жизни.***

Режим. Основные правила питания лиц пожилого и старческого возраста. Биологически-активные добавки. Таблица соотношений роста и веса. Экология питания. Диеты.

### ***5. Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма.***

Теоретические основы социальной геронтологии. Оценка биологического возраста (тесты на определение возраста кожи и глаз, быстроту реакции и равновесия).

### ***6. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.***

Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

### ***7. Основы групповых занятий физическими упражнениями.***

Общие теоретические основы физкультурно-оздоровительных занятий. Групповые занятия физическими упражнениями – сущность и особенности их организации. Задачи и условия, необходимые для оздоровительного эффекта групповых занятий.

### **Практическая часть.**

#### ***1. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры.***

На занятиях с лицами среднего и старшего возраста используются упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.), которые оказывают комплексные воздействия на организм.

#### ***2. Физические упражнения на развитие основных систем организма.***

В программу включаются Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

#### ***3. Йога.***

Благоприятно влияет на здоровье пожилых людей занятие йогой. Практика йоги способна принести огромную пользу человеку в любом возрасте. Она не просто восстанавливает жизненные силы, а возрождает и наполняет энергией, которая к 50-60 годам уже стремится к нулю, как и физические возможности. Занятия йогой решают оздоровительные и профилактические задачи. Развивают силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствуют память, внимание, целеустремленность, мышление.

#### ***4. Спортивные игры и мероприятия.***

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, формированию двигательной активности, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Весёлые старты - позволяет улучшить отношения, применить физические упражнения на практике. Пожилые люди получают и дополнительный бонус, который связан с огромным воздействием положительных эмоций на здоровье. Коллективные мероприятия служат укреплению межличностных отношений. По мнению психологов, прочные социальные связи улучшают активность комплекса сердечных мышц человека.

Игра в боулинг — наиболее приятный и эффективный способ вести здоровый образ жизни для пожилых людей. Боулинг дает значительную нагрузку на мышцы. Даже самого банального передвижения вдоль дорожки

боулинга, при выполнении бросков или выпадов, вполне достаточно, чтобы существенно подкачать мышцы ног. Такое специфическое упражнение в полной мере сохраняет преимущества спортивной ходьбы и при этом дает дополнительную нагрузку, так как в руках находится шар значительного веса. Кроме того, при наклоне во время броска по кеглям постепенно придается подвижность и гибкость связкам, суставам, сухожилиям и мышцам рук.

Лыжные забеги - увлекательнейший вид физической культуры. Занятия лыжами очень полезны для здоровья и представляют собой прекрасную альтернативу бегу в условиях снежной зимы. Ходьба на лыжах - прекрасная тренировка выносливости, а также море энергии и позитивных эмоций, которые необходимы любому человеку.

Зарница - захватывающая военно-патриотическая игра, так как проводится в атмосфере высокого спортивного духа. Это отличная возможность весело провести время и проявить свои способности.

### **Особенности методики проведения занятий.**

Основной вопрос в методике занятий в группах здоровья заключается в определении необходимого уровня физической нагрузки с учётом состояния здоровья, возрастных физиологических изменений, уровня подготовленности и пола занимающихся. При проведении занятий нужно следить за тем, как клиенты переносят физические нагрузки. Об этом можно судить по самочувствию, работоспособности, внешним показателям (см. схему признаков утомления). Следует особенно осторожно дозировать нагрузку в течение первых двух месяцев, так как в группе могут быть неоднородные по уровню подготовленности, состоянию здоровья, по степени реакции на физическую нагрузку занимающихся. Величина физической нагрузки зависит от ряда факторов: подбора физических упражнений и их количества, темпа, ритма и амплитуды движений, плотности занятий, продолжительности занятий, паузы отдыха и других факторов. Следует избегать упражнений на быстроту, задержку дыхания, переходов из положения сидя в положение лёжа на спине и обратно, а также на снарядах. Трудность упражнений надо увеличивать постепенно. Большое значение приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжений и расслаблений. Количество упражнений в занятии колеблется от 30-40 до 55 и более, чередуемых с ходьбой, бегом, танцевальными и прыжковыми действиями. Количество повторений каждого упражнения варьируется от 6-8 раз (в первые месяцы занятий) до 10-12 повторений (в конце тренировочного цикла). Количество занятий в неделю по опыту работы с группами здоровья подсказывает, что самое правильное проводить занятия три раза в неделю по 60

минут. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физической нагрузке.

Исходное положение (и.п.) определяет трудность, доступность упражнений, влияет на качество их выполнения. Используются следующие И.П: лёжа на спине- улучшается питание межпозвоночных дисков, оказывается положительное влияние на функции желудочно – кишечного тракта, нормализуется перистальтика кишечника, функции печени и желчного пузыря, укрепляются мышцы тазового дна; лёжа на животе – упражнения положительно влияют на укрепление мышц спины, всего туловища, но трудны для тучных людей; стоя на четвереньках – при выполнении упражнений разгружается позвоночник, укрепляется мышечный корсет, улучшается деятельность желудочно – кишечного тракта, укрепляются органы женской половой сферы.

### Примерная схема внешних признаков утомления (по В.А.Зотову)

| Признаки     | Небольшое утомление   | Среднее утомление                                     | Большое утомление  |
|--------------|-----------------------|---|--|
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение                              | Резкое покраснение, побледнение, синюшность покровов   |
| Потливость   | Небольшая             | Большая   | Очень резкая потливость, выступление солей   |
| Дыхание      | Учащённое, ровное     | Учащённое, периодически наступающее дыхание через рот | Резкое учащение: поверхностное непрерывное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи сменяются беспорядочным дыханием (одышка) |
| Движения     | Бодрая походка        | Неуравновешенный шаг, покачивание тела                | Резкое покачивание тела, отставание на марше, появление нескоординированных  |

|              |  |   |   |
|--------------|--|---|---|
|              |  |   | движений  |
| Внимание     | Хорошее безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений | Замедленное выполнение команд   |
| Самочувствие | Нет никаких жалоб                        | Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку         | Жалобы на те же явления, а так же на головную боль, жжение в груди, тошноту и рвоту |

### **Формы занятий в группах здоровья.**

Основной формой проведения занятий является урок, который состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть несёт свою смысловую нагрузку и включает самые разнообразные физические упражнения из различных исходных положений. В подготовительную часть включаются: ходьба и её варианты, беговые упражнения, танцевальные шаги, повороты, различные перемещения на занятии (можно использовать ритмичную музыку). В основной части применяются упражнения, которые способствуют укреплению всех систем организма, используя исходные положения: стоя, сидя, на четвереньках, лёжа на спине, лёжа на животе (ограниченно для полных людей). В заключительной части, продолжающейся 5-7 минут, интенсивность физической нагрузки и эмоциональный настрой снижаются. С этой целью вводятся упражнения дыхательной гимнастики, для глаз, упражнения для расслабления, выполняемые в положении сидя, лёжа на спине. Для лиц старшего возраста заключительная часть должна быть продолжительнее. Руководитель группы создаёт положительное эмоциональное настроение на протяжении всего курса обучения.

Кроме практических занятий проводятся лекции с приглашением интересных людей и различных специалистов. Очень важно сформировать у граждан пожилого возраста навыки проведения самостоятельных занятий по выполнению «зарядки», по закаливанию и самоконтролю организма.

Программа не задает жесткого объема содержания и не связывает с конкретными направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении программа не сковывает творческой инициативы преподавателей Школы пожилого возраста по направлению «Активное долголетие», а сохраняет им широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение курса обучения, выборе собственных траекторий, инновационных форм и методов.

## Список литературы

1. Адамсон К.В., Титма М.Х., Арвисто М.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Активное долголетие: Учебно-методическое пособие для слушателей.- Екатеринбург: ИД «Ажур», 2011.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988.
4. Гониянц С.А. Пути приобщения взрослого населения к физической культуре // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез. Всесоюз. науч.-практ. конф. (Севастополь, 16-21 февраля 1990г.). -М.,1990.
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физическую культуру. М.: Медицина, 1990.