

Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное автономное учреждение
социального обслуживания населения Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Тагилстроевского района города Нижний Тагил»

Физическая реабилитация

«Использование методики «Скандинавская ходьба»
при реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов»

Методическое пособие

г. Нижний Тагил
2013

Автор:

Дидякина Светлана Владимировна – специалист по социальной работе
ГАУ СОН СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Тагилстроевского района города Нижний Тагил»

«Использование методики «Скандинавская ходьба» при реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов». Методическое пособие ГАУ СОН СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Тагилстроевского района города Нижний Тагил» 2013 год

Утверждаю:
Директор ГАУ «КЦСОН
Тагилстроевского района
города Нижний Тагил»
_____/Н.В.Емельянова/

Согласовано:
Научно-методическим советом
ГАУ СО «Областной центр
Реабилитации инвалидов»
Протокол № 5

от « 28 » августа 2014 г.

Согласовано:
Методическим Советом по социальной
реабилитации в государственных
учреждениях социального обслужива-
ния населения Свердловской области
протокол № 4
от « 11 » сентября 2014 г.

Содержание

Введение	5
Используемые термины	7
1. Реабилитация с применением «Скандинавской ходьбы»	8
1.1. Благоприятное воздействие «Скандинавской ходьбы» на человека	8
1.2. Преимущества тренировки с использованием «Скандинавской ходьбы»	9
1.3. Подбор инвентаря	10
1.4. Техника безопасности, необходимые в отношении клиента и специалиста использующего данную методику.	11
2. Применение техники «Скандинавская ходьба»	12
3. Опыт использования технологий «скандинавская ходьба» на базе ГАУ «КЦСОН Тагилстроевского района г. Нижний Тагил»	14
Заключение	15
Список использованной литературы	16
Приложение 1. Таблица индивидуального подбора инвентаря для «Скандинавской ходьбы»	
Приложение 2. Техника правильного держания палки для «Скандинавской ходьбы»	

Введение

В ритме жизни больших городов очень сложно уделять должное внимание своему здоровью и физической форме. При этом, если молодежи и лицам среднего возраста многие виды спорта относительно доступны, что касается физической подготовки и уровня доходов, то люди старшего поколения испытывают серьезные трудности в организации своего досуга.

Однако, физическая активность в пожилом возрасте – это необходимость. И в последнее время в нашей стране среди людей старшего поколения всё большую популярность приобретает «Скандинавская ходьба».

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия (около 1940 года) связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Первенство описания ходьбы с палками как отдельного вида спорта, принадлежит Маури Рэпо (статья «Hiihdon lajiosa» в 1979- "{wikisource-inline|Hiihdon lajiosa}"). Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников, и содержит первые описания движений; как их выполнять, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом, и какие палки для этого нужны.

В 1997 году фирма Exel Oyj изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы. Термин «Nordic Walking» создан и стал известен благодаря маркетингу Exel Oyj в 1999.

Согласно исследованию 2004 года, сделанному Suomen Gallup и спортивным обществом Suomen Latu в Финляндии было 760 000 занимающихся ходьбой с палками.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 90-х годов прошлого века, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» — Nordic walking. В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) с штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки ещё в 40 странах.

«Скандинавская ходьба» с локальной нагрузкой на мышцы, напоминает лыжную ходьбу без снежного покрытия, с роллерными палками. Палки похожи на лыжные, имеют крепления для фиксации рук, подбираются под рост конкретного человека. От высоты палки зависит работа определённой группы мышц, поэтому, чем выше длина палки – тем больше нагрузка.

Эффективная техника применения скандинавской ходьбы позволяет локально «нагрузить» организм и не получить при этом травму.

Многие из вас, скорее всего уже видели людей, занимающихся «странной» ходьбой, используя лыжные палки. Она зародилась всего несколько лет назад в Западной Европе и уже приобрела миллионы поклонников и в России. Создаются целые клубы данного вида ходьбы.

Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года во дворе, на улицах, парке, лесу и т.д. Одним словом, везде. Оптимальным считается проведение 2-3 прогулок в неделю продолжительностью не менее 30 минут. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В чем отличие скандинавской ходьбы от обычной ходьбы без палок? Во время обычной ходьбы или бега у Вас задействованы только нижние мышцы тела, то есть около 40% всех мышц. Во время же занятий скандинавской ходьбой, благодаря тому, что на руки идет достаточно большая нагрузка, вы задействуете 90% мышц тела, то есть вы прорабатываете практически все мышцы тела одновременно.

Массовый, оздоровительный спорт на открытом воздухе сейчас очень распространен среди пожилых людей и инвалидов.

Объектом «Скандинавской ходьбы» является спортивная ходьба, доступная всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности. На примере нашего Центра, это люди пожилого возраста и инвалиды.

Цель занятий: способствовать повышению эффективности физической реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи:

- улучшить тонус в мышцах верхней и нижней частей тела одновременно;
- стимулировать иммунную систему, активизировать кровообращение;
- уменьшить давление на колени и суставы во время ходьбы (за счет опоры на палки);
- улучшить работу сердца и легких;
- увеличить продолжительность жизни среди лиц старшего поколения;
- обучить клиентов правильно использовать методику самостоятельно.

Ожидаемые результаты:

- улучшение чувства равновесия и координацию;
- улучшение и коррекция осанки, решение проблем, связанных с подвижностью шеи и плеч;
- предотвращение заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- заряд позитивными эмоциями.

Используемые термины

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински - sauvakavely) - это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками.

Кардионагрузка – это вид аэробных нагрузок, выполнение которых сопровождается усиленным сердцебиением, учащением пульса и прочими явлениями в организме.

Экипировка (от франц. équiper - оборудовать, снабжать), снаряжение, обмундирование, одежда; снабжение, обеспечение этим.

Релаксация(от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах.

1. Реабилитация с использованием «Скандинавской ходьбы»

Основной категорией граждан, занимающихся скандинавской ходьбой под наблюдением инструктора, являются активные и энергичные пожилые люди, чей возраст достигает отметки 65 лет и более.

Заниматься скандинавской ходьбой рекомендуют:

- при болях в позвоночнике и суставах;
- как профилактику остеопороза;
- при сколиозе;
- при остеохондрозе;
- для легочных больных и больных астмой;
- людям, страдающим заболеваниями сердечно - сосудистой системы;
- как средство для похудения... (калорий сжигается больше на 47%, чем при ходьбе без палок).

1.1. Благоприятное воздействие «Скандинавской ходьбы» на человека

Эффект занятий:

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- Тренирует около 90 % всех мышц тела;
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник;
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой;
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- Помогает подниматься в гору;
- Улучшает чувство равновесия и координацию;
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

При регулярных занятиях скандинавской ходьбой снижается риск развития артериальной гипертонии, её течение, уменьшается уровень холестерина в крови.

Кроме того, она позволяет снизить нагрузку на суставы ног и пятки (по сравнению с бегом или обычной ходьбой), уменьшить или снять боли, мышечное напряжение в спине, плечах и шее.

При занятиях скандинавской ходьбой происходят следующие процессы:

1) **Жировая ткань, обмен жировой ткани:**

- уменьшение запасов жировой ткани;
- уменьшение влияния скопившихся токсинов;

- уменьшение количества триглицеринов;
- уменьшение количества «плохого» холестерина.

2) **Дыхательная система, кровь:**

- увеличение размера легких до 30 %;
- укрепление мышц, действующих при дыхании;
- улучшение свойства легких при усваивании кислорода;
- улучшение свойства транспортировки кислорода кровяными тельцами;
- во время физической нагрузки оптимизация дыхания;
- увеличение максимального усвоения кислорода.

3) **Сердечно-сосудистая система:**

- укрепление мышцы сердца;
- уменьшение кровяного давления;
- оптимизация работы сердца;
- уменьшение возможности инфаркта;
- улучшение эластичности сосудов;
- уменьшение возможности образования сгустков.

4) **Мышцы, связки, суставы, кости:**

- увеличение мышц всего тела;
- укрепление мышц спины и живота;
- сохранение правильной осанки;
- обеспечение мышц кровью;
- улучшение эластичности сухожилий и связок;
- улучшение структуру костной ткани;
- уменьшение вероятности остеопороза;
- тренировка «проблемных» мышц на шее, спине, плеч, груди, бёдрах.

5) **Стресс:**

- превращение отрицательной энергии стресса в положительную энергию движения;
- уменьшение количества адреналина.

6) **Кишечник**

- регуляция деятельности кишечника.

7) **Нервно-иммунная система:**

- улучшение координации движения;
- укрепление сна;
- укрепление иммунной системы;
- улучшение кровяного снабжения мозга;
- улучшение памяти.

1.2. Преимущества тренировки с использованием «Скандинавской ходьбы»

1. Возможность заниматься в любое время года и в любом месте. Зимой палки для скандинавской ходьбы помогут удержать равновесие и не поскользнуться на льду.

2. Доступность для человека любого уровня благосостояния. Специальная одежда не понадобится, обувь должна быть максимально удобной.

3. Положительное влияние на весь организм в целом и активная работа практически всех групп мышц в процессе тренировки.

4. Подходит людям любого возраста и состояния здоровья. Польза кардионагрузок не вызывает сомнений, однако далеко не каждый человек, особенно пожилого возраста может заниматься бегом или кататься на велосипеде. Ходьба с палками позволит снизить нагрузку на суставы и позвоночник, а также исключить резкое воздействие на сердце и сосуды.

Скандинавская ходьба – отличный способ похудеть и привести себя в форму. Правда неспешная прогулка два раза в неделю не даст желаемого результата. Для похудения придется заниматься регулярно и достаточно интенсивно, включая в программу упражнения на пресс и придерживаясь, правил рационального питания.

1.3. Подбор инвентаря

Главным инвентарем, необходимым для занятий ходьбой являются:

– специальные палки. Выбрать палки для ходьбы достаточно просто: когда палка упирается в землю, кулак должен быть на линии локтя, а предплечье — параллельно земле (**Приложение № 1**).

– рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
– ремешок (он же темляк) типа "капкан" плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходом (**Приложение № 2**)

– хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.

– палка должна быть легкой и прочной.

– твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.

– длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

* для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы, предпочтительна формула: рост человека $\times 0,66$. Например: рост 171 см $\times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).

* для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: рост человека $\times 0,68$. Например: рост 171 см $\times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).

* для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: рост человека $\times 0,70$. Например: рост 171 см $\times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см).

Телескопические палки, позволяют точно подобрать рост палки в соответствии с ростом человека. Также телескопические палки наиболее удобны при хранении и транспортировке. Телескопические палки для скандинавской ходьбы могут быть 2-х секционными либо 3- секционными. Как правило, 2-х секци-

онные палки легче 3-х секционных за счет использования трубок меньшего диаметра.

Следование этим нехитрым правилам обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.

1.4. Техника безопасности, необходимые в отношении клиента и специалиста использующего данную методику.

Для того, что бы не навредить организму, надо вооружиться минимальными знаниями о правильном подходе к средним и интенсивным физическим нагрузкам.

Перед тренировкой следует разогреть тело, сделав разминку. Это позволит организму поднять частоту сердечных сокращений, смазать суставы, подготовить мышцы к более интенсивной работе. К тому же после разминки усталость во время основной тренировки будет нарастать не так быстро, так как организм успеет подготовиться.

Дополнительная польза от разминки заключается в том, что снижается вероятность травмирования мышц, суставов и других органов.

При завершении занятия рекомендуется так же замедлять ритм постепенно, без резкой остановки. Тем самым вы дадите организму понять, что тренировка окончена.

Если занятия ходьбой протекают в не очень людных местах, неплохо бы позаботиться о связи с внешним миром (сотовый телефон) на случай форс-мажора.

При длительных выходах в теплое время суток не будет лишней емкость с водой. Соблюдение гидробаланса в организме является важной задачей для нормальной работы внутренних органов.

2. Применение техники «Скандинавской ходьбы»

2.1. Описание техники «Скандинавская ходьба».

Вообще, любая ходьба – это самый безопасный вид фитнеса, доступный практически для каждого человека, даже пожилого возраста. Техника скандинавской ходьбы с палками несколько отличается от обычной техники ходьбы, которая знакома практически всем любителям пеших прогулок.

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста:

- во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;
- другая рука находится на уровне таза и тянется назад;
- далее идет повторение этих позиций.

Выбрав экипировку и изучив технику движений можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить на три этапа: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы.

2.2. Разминка

Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделать следующие упражнения.

Первое упражнение

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.
2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

1. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.
2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.
3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.
2. Сделайте не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение

1. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.
2. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.
3. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение

1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
2. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.
3. Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

Шестое упражнение

1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

2. Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение

1. Поставьте палки перед собой.

2. Согните тело в талии вниз.

3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение

1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

2. Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.

3. Поменяйте руки и проделайте упражнение.

4. В дальнейшем вы сами можете придумать для себя разминочные упражнения.

2.3. «Скандинавская ходьба»

Прежде чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать палки в ваших руках.

Во время самой ходьбы с палками слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Палку держите под углом. Левую руку свободно держите на уровне таза и тяните назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставить на пятку, а потом на носок.

Для новичков можно начинать с 15-ти минутных занятий 2-3 раза в неделю. Затем время увеличивается минимум до 45 минут 3 раза в неделю.

Как правильно дышать при Скандинавской ходьбе?

Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно дышать через нос. С увеличением темпа движения вам нужно больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и, конечно, вам должно быть комфортно. Вы также можете беседовать с человеком, идущим с вами рядом. Постарайтесь, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5-2, то есть, если вы вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре шага.

2.4 Релаксация после ходьбы.

После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись, домой, примите теплую ванну, если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье.

3. Опыт использования технологии «Скандинавская ходьба» на базе ГАУ «КЦСОН Тагилстроевского района города Нижний Тагил»

Данная технология «Скандинавская ходьба» используется, как физическая реабилитация для клиентов отделения дневного пребывания, и пользуется популярностью среди клиентов, в том числе перенесших операции, тяжелые болезни и травмы.

За 2013 год по данной технологии оздоровились 310 клиентов.

Занятия проводится 3 раза в неделю по 40 минут в день. Заниматься можно как летом, так и в зимнее время - достаточно только желание.

Курс оздоровления в Центре рассчитан на 15 дней.

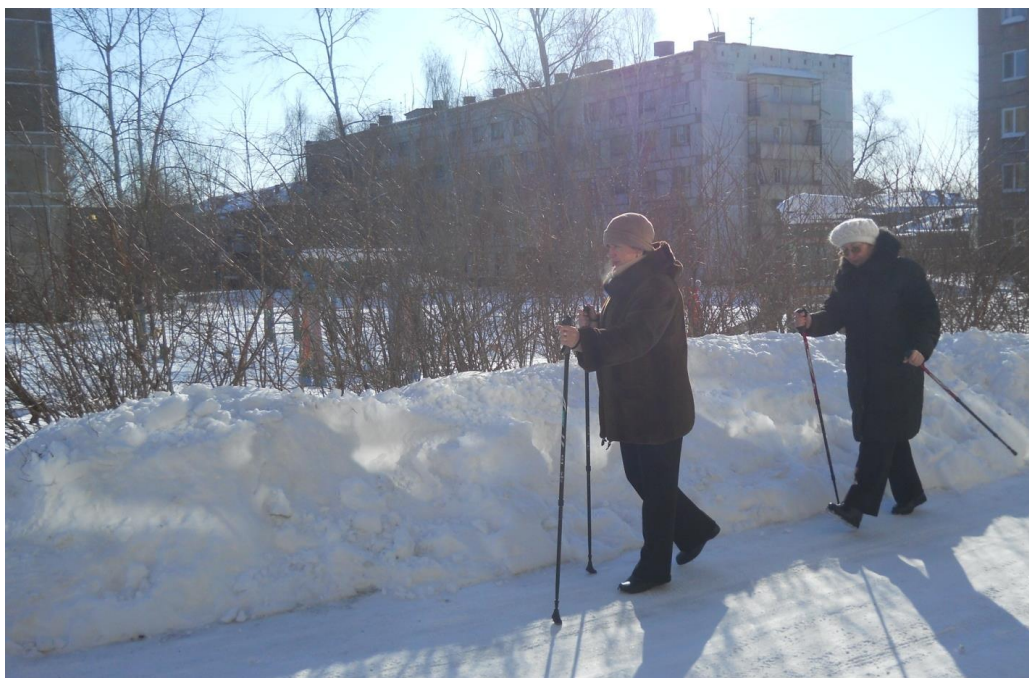
Занятия проходят в 2 этапа:

1 этап: Теория изучения данного вида ходьбы. Техника правильной ходьбы. Подбор инвентаря.

2 этап: Разминка. Скандинавская ходьба. Релаксация после ходьбы.

Цель специалиста - научить клиентов правильной технологии «Скандинавская ходьба», что бы клиенты могли самостоятельно продолжать данную технологию.

Практика показала, что после проведения курса оздоровительных занятий у клиентов отделения дневного пребывания- граждан пожилого возраста и инвалидов улучшается эмоциональное самочувствие, повышается самооценка, снижается уровень тревожности, и таким образом происходит их физическое и психическое оздоровление на пути к активному долголетию.



«Скандинавская ходьба» в зимнее время года
(ГАУ «КЦСОН Тагилстроевского района г. Н. Тагил»)

Заключение

Учитывая возрастающую популярность «Скандинавской ходьбы», в 2010 году была создана Всемирная Федерация Скандинавской ходьбы (ONWF).

Ее целью является объединение людей, организаций и компаний, производящих спортивное оборудование для ходьбы с палками, в различные совместные образовательные, научно-исследовательские и коммерческие проекты ради всемирного развития оздоровительного фитнеса, основанного на оригинальном скандинавском методе ходьбы с палками.

Правда, не сложные правила? Вам нужна лишь удобная обувь, удобная одежда, не сковывающая ваших движений, и лыжные палки, которые можно купить в любом спортивном магазине. Не забывайте, что от высоты палок зависит и уровень нагрузки (выше палки – больше нагрузка). Если же такой вид вам понравится, и вы решите, что скандинавская ходьба с палками - это для вас, то стоит присмотреться к специальным палкам: телескопическим или фиксированной длины.

Конечно, вместе с тренировками соблюдайте принципы здорового питания. Пересмотрите свой рацион, добавьте в повседневное меню еще один фрукт и больше зеленых, свежих овощей.

Тогда результаты не заставят себя долго ждать. Вы ощутите, что польза скандинавской ходьбы феноменальна.

Список использованной литературы.

1. Гайс. И.А. Оздоровительная ходьба, изд. «Советский спорт», М., 1990 г., - 48 с.
2. Мильнер Евгений, «Ходьба вместо лекарства» изд. АСТ Полиграфиздат, 2010 год.
3. Полетаева Анастасия. Скандинавская ходьба. Здоровье легкой жизни., Санкт-Петербург, 2013 год.
4. <http://www.rnwa.ru/smi-o-nas/ort-o-nas-pisnet/>
5. <http://www.abcslim.ru/articles/1347/skandinavskaja-hodba/>
6. http://sanego.ru/stati/article_post/8254021

Таблица индивидуального подбора инвентаря для
«Скандинавской ходьбы»

Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.
При движении не забывайте про повороты корпуса.
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги



рост	длина палки
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	
150	
145	



Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магкими наконечниками. Наконечники с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.



Техника правильного держания палки для «Скандинавской ходьбы»

