

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

**Методическая разработка
организация физкультурно-спортивной работы с людьми пожилого возраста
на открытых спортивных площадках**

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна
2023 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ НА ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ

Для населения возрастной категории от 60 лет необходимо проведение кампаний, направленных на привлечение людей к выполнению и соблюдению двигательного режима. Информирование населения о важности и значимости занятий физической культурой и спортом должно быть акцентировано на ведение здорового образа жизни, продление долголетия, обеспечение высокого уровня работоспособности. Агитация и пропаганда здорового образа жизни должна быть внедрена не только в информационных сообщениях в СМИ, но и распространяться на повседневную жизнь человека, в том числе в виде различных арт-объектов, произведений искусства, рекламных баннеров, информационных листовок, плакатов, видеороликов и пр. Для данной возрастной категории характерно отсутствие ориентации на ведение здорового образа жизни, что необходимо учитывать при выборе методов воздействия. Например, эффективным представляется использование лозунгов: здоровье и долголетие или старость, полная болезней и ожирение. Возможно также использование массового метода пропаганды, при применении которого происходит воздействие как на слуховые, так и на зрительные анализаторы. Например, ежегодные пробежки за здоровый образ жизни и трезвость, которые проходят в десятках городов России, к ним относятся: «Кросс нации» – спортивное мероприятие, охватывающее широкие массы населения различных возрастов; «Лыжня России» – всероссийская лыжная гонка. Подобные масштабные мероприятия должны охватывать как можно большее число городов. Также следует активизировать проведение социальных проектов (мероприятий, соревнований, лекций, тренингов, занятий и пр.), направленных на ведение здорового и активного образа жизни, в частности, акции «Меняй сигареты на конфеты».

Целью данной социальной акции является доказательство получения человеком большего удовольствия от конфеты, нежели от выкуренной сигареты. При этом для данной категории граждан важно сочетать различные формы пропагандистской деятельности в зависимости от типологии социальных групп внутри:

- физкультурно-спортивная работа на производстве, учитывая специфику профессиональной принадлежности;
- в зонах отдыха, в местах массового отдыха (парки, скверы и т.п.);
- на спортивных объектах по месту жительства;
- в общественных организациях.

Популяризация физической культуры и спорта может осуществляться следующими методами:

1. Организация пропагандистских публикаций в печатных и электронных средствах массовой информации (статьи, передачи, репортажи с социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью); посредством рекламы.
2. Создание физкультурно-спортивных объектов (объекты спорта, спортивные сооружения) и спортивных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.
3. Проведение массовых физкультурных и спортивных мероприятий, формирование спортивного образа жизни.

Также необходимо мотивировать жителей муниципальных образований принимать участие в пропаганде здорового образа жизни: художники данного района могут выполнять арт-объекты на зданиях, жилых домах на темы здорового образа жизни и спорта. Материалы для создания таких объектов (баллончики с красками, кисти, другие необходимые материалы) необходимо безвозмездно предоставлять за счет муниципальных образований. Фитнес-тренеры или тренеры районных спортивных школ могут снимать рекламные ролики, писать статьи, вести блоги о здоровом образе жизни. С целью привлечения большего числа людей к занятиям спортом и повышения качества оказания физкультурно-спортивных услуг необходимо использовать качественно новые подходы к созданию культуры физического воспитания. Одной из форм совершенствования системы занятий физической культурой и спортом населения являются современные интерактивные формы проведения мероприятий в спортивных клубах.

Особенность клубных интерактивных мероприятий состоит в максимальном привлечении всех членов клуба к участию, обсуждению, высоком уровне вовлеченности в совместную деятельность, каждый член клуба вносит особый вклад, происходит активный обмен знаниями о спорте, впечатлениями о занятиях и соревнованиях. Данные встречи пронизаны атмосферой доброжелательности, поддержки, взаимопомощи, что дает толчок развитию познавательной деятельности. Для таких мероприятий характерен высокий уровень межличностного взаимодействия и духовного единения членов клуба. Основной целью создания спортивных клубов является объединение близких по духу людей для общения. В частности, популярность набирают коллективные занятия бегом – клубы любителей бега. П

о официальным данным, на данный момент в России зарегистрировано 5207 таких клубов с общим числом занимающихся порядка 385 тыс. чел. Клуб любителей бега представляет собой сообщество людей, объединенных интересом к бегу, для вступления необходимо желание и возможность бегать или ходить вне зависимости от возраста, пола, места жительства, профессии. Основными причинами участия в данных клубах служит желание поправить здоровье, расширить круг общения, завести новые знакомства и друзей.

Для данных объединений характерны различные формы:

- воскресные встречи,
- еженедельные многоразовые совместные тренировки,
- организованные выезды на соревнования,
- интерактивное общение членов клуба на форумах, в мессенджерах.

Главное, что должна донести до людей пропаганда физической культуры и спорта, – сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Перечень минимального спортивного инвентаря для организации занятий с
взрослым населением*

№	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт)
1	Палки гимнастические	15-шт
2	Коврики гимнастические/туристические	15 шт.
3	Обручи	15 шт.

Организация занятий

Занятие может длиться от 30 минут до 60 минут.

Структура занятий состоит из **вводной, основной и заключительной** частей. Вводная часть обеспечивает постепенное включение занимающегося в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма занимающегося.

Вводная часть (продолжительность 5-8 минут). Рассчитана на занимающиеся всех уровней подготовки.

В эту часть включают различные разминочные упражнения, различные варианты ходьбы.

Основная часть (продолжительность 15-40 минут). Рассчитана на занимающиеся всех уровней подготовки

В эту часть включают упражнения на укрепление опорнодвигательного аппарата. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют поддержанию правильной осанки, укреплению мышц рук, ног и туловища.

Заключительная часть (продолжительность 10-12 минут).

В содержание этой части в основном входят упражнения на растяжку.

Мотивы, привлекающие к занятию физическими упражнениями уже не молодых людей, сводятся к желанию укрепить свое здоровье и силы, улучшить работоспособность, сохранить бодрость. Задача занятий с данным контингентом заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений. Могут решаться и такие частные задачи, как поднятие тонуса центральной нервной системы, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшение обмена веществ, увеличение подвижности суставов, укрепление мышечной системы, улучшение координации движений и равновесия, общей подвижности занимающихся, повышение тренированности организма.

С возрастом человек все более существенно ощущает недостаток в движении. При дряблых скелетных мышцах с большим количеством разрушившихся волокон и капилляров ухудшается микронасосная работа внутримышечной периферии, она становится плохой помощницей сердца. Возрастные изменения организма, происходящие в пожилом и старческом возрасте, оказывают значительное влияние на методику проведения занятий, что требует акцентировать внимание на оздоровительных аспектах физической культуры.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте является лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений, методически разработанные для людей этого возраста, позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку. Существенно

при этом, что гимнастические упражнения без снарядов, с предметами, специальными устройствами и на снарядах могут быть точно дозированы как по направленности, так и по степени нагрузки. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечнососудистой и дыхательной систем широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, настольный теннис.

Циклические аэробные тренировки:

- скандинавская ходьба;
катание на лыжах;
- плавание;
- суставная гимнастика;
- ходьба по беговой дорожке, на эллипсоиде.

Циклические аэробные тренировки в основном развивают кардиореспираторную систему. Необходим контроль пульса, для чего можно использовать talking test или тест «говорить легко».

Суставная гимнастика— самый начальный вариант тренировки кардиореспираторной системы, она улучшает подвижность суставов, не ухудшает венозный отток, поэтому рекомендуется при имеющемся варикозе нижних конечностей.

Общеразвивающие тренировки:

- йога (айенгара, хатха-йога, йогатерапия);
- пилатес студийный или в группе (с использованием пилатес-ринга, мяча для пилатеса);
- цигун;
- оздоровительная тренировка по системе «Изотон».

Общеразвивающие тренировки повышают мышечную силу, выносливость, координацию, гибкость; они обязательно включают освоение дыхательных техник, медитативных и релаксационных практик. Все восточные оздоровительные практики и физическая активность в стиле Body and mind идеально вписываются в формат адаптивной физкультуры. Музыкальное сопровождение усиливает релаксационный эффект.

Тренировки, улучшающие гибкость и эластичность мышц, фасций:

- стретчинг — растяжка улучшает общую функциональность, что профилактирует риск падения, а также снижает тонус симпатической нервной системы, повышая стрессоустойчивость. Предпочтителен

статический стретчинг, можно использовать ремни для йоги или резиновые амортизаторы. Не рекомендуется баллистический стретчинг (повышает риск разрыва мышцы, сухожилия);

- миофасциальный релиз (МФР) с использованием мягкого ролла, исключая проработку мышц грудной клетки (риск перелома ребер!), мягких массажных мячей.

Тренировки координации и памяти:

- танцы и бодибалет – обязательное использование нескользкой обуви, движение в крупных суставах в физиологической амплитуде, исключая баллистический стретчинг. В бодибалете также хорошо тренируется мышечная сила нижних конечностей.

- зумба gold. Вопреки расхожему мнению зумба и танцы не являются кардиотренировкой, так как отсутствует цикличность и возможность контроля пульса. Но при этом они являются прекрасным средством тренировки памяти, координации и повышения эмоционального фона. Занятия под музыкальный ритм очень подходят пожилым людям с болезнью Паркинсона, депрессией.

Дыхательные тренировки:

- дыхательная гимнастика по Стрельниковой – является тонизирующей техникой, рекомендуется при заболеваниях органов дыхания, артериальной гипотонии. Не применяется при артериальной гипертензии, панических атаках, ИБС, эпилепсии;

- йогатерапевтические дыхательные техники (уджайи, медленное капалабхати, полное йоговское дыхание, ситали, ситкари);

- дыхательные техники из лечебной физкультуры (локализованное дыхание, диафрагмальное дыхание).

Дыхательные тренировки направлены на увеличение силы и эластичности диафрагмы, укрепление межреберных мышц, приводящие к увеличению ЖЕЛ дыхательные техники должны составлять не более 30% от всего занятия адаптивной физкультурой.

Упражнения для разных групп мышц

Универсальные упражнения для всех пожилых людей – это медленная ходьба, плавные вращения конечностями и туловищем, дыхательная гимнастика. Для развития отдельных групп мышц можно привести примерный комплекс упражнений.

Для того, чтобы размять мышцы и суставы головы и шеи, рекомендуется выполнять:

- наклоны головы в разные стороны;
- повороты головы то в левую, то в правую стороны;
- вращения головой справа налево и наоборот.

Укрепить мышцы плечевого пояса и рук помогут следующие упражнения:

расставить руки в стороны, поднять вверх, потом вперед; привести к туловищу, согнув в локтях;

- вытянуть руки в стороны и делать вращательные движения от плечевого сустава;
- «обнять» руками туловище спереди и выдохнуть, потом развести руки в стороны и сделать вдох;
- выполнять вращательные движения кистями рук; сгибать и разгибать пальцы.

Для позвоночника полезно делать сгибание-разгибание вперед, назад и в стороны.

На мышцы и суставы ног благотворно влияют такие упражнения:

- ходьба на месте, поднимая высоко ноги;
- поочередные взмахи прямыми ногами вперед и назад;
- вращательные движения ногой, согнутой в колене.

Каждая группа упражнений должна выполняться в течение 3-4 минут.

Комплекс упражнений №1

Занятия начинаются с дыхательного упражнения. Встать прямо, расположить ноги на ширине плеч. Вдыхая, руки поднять вверх, выдыхая, медленно опустить.

Далее разогреваем шею и плечи. Нужно делать наклоны головой в разные стороны. Повторить несколько раз до ощущения тепла в шее. Для разогрева плеч делают вращения плечами вперед-назад по 3 раза в каждую сторону. Потом можно делать движения руками, как в плавании: по 4-5 махов вперед и назад.

Затем делаем упражнение на руки. Нужно встать ровно, руки располагаются свободно вдоль корпуса. Руки сгибают в локтях так, чтобы пальцами можно было коснуться плеча. Далее нужно вытянуть их вперед перпендикулярно туловищу для разминки кистей рук. Кистями вращают, сжимают их в кулаки, встряхивают.

Следующие на очереди – живот и спина.

Для этих частей тела предусмотрены такие упражнения:

- Вращения тазом вправо и влево – по 5 раз в каждую сторону, можно с повтором;
- Повороты туловища в разные стороны, боковые наклоны;
- Сесть на стул. Поднять вверх правую руку и наклонить ее влево.

Повторить для другой руки.

Далее следуют упражнения на ноги. Для их тренировки нужно встать ровно и по очереди поднимать ноги. Для большей устойчивости обопритесь на стул. Затем нужно немного походить на месте – это тренирует колени. Завершить гимнастику можно упражнением «ножницы»: сидя на стуле или на полу, поднять обе ноги и делать горизонтальные махи, заводя по очереди ноги друг за друга.

После выполнения гимнастики следует отдохнуть. Можно посидеть несколько минут, сделать легкий массаж, принять душ или прогуляться.

Комплекс упражнений №2

Эта оздоровительная гимнастика для пожилых с общеукрепляющими упражнениями. Для их выполнения лучше расположиться на коврике.

- Сесть на пол, ноги развести по сторонам. На вдохах тянуться по очереди сначала к левой ноге, затем к центру и правой ноге.
- Вытянуть ноги вперед и тянуться к носкам, не сгибая коленей.
- Отодвинуть прямую ногу в сторону, а вторую, согнутую в колене, подтянуть под себя. Делать наклоны.
- Подтянуть к себе оба колена. Наклонять их в правую сторону, затем в левую, поворачивая голову в обратную сторону.
- Опереться руками на пол позади себя. Приподнять одну ногу и очертить ею круг. Повторить другой ногой.
- В положении лежа по очереди поднимать прямые ноги, а затем подтягивать их к себе.
- Вращать корпус тела по очереди в разные стороны.
- Лежа, поднять одну руку и завести ее за голову. Затем поменять руку и повторить.
- Лежа, напрячь мышцы пресса.

- Обе ноги поднять вверх и согнуть в коленях. Делать упражнение «велосипед», имитируя ногами езду на нем.
- Лежа на полу, по одной поднимать выпрямленные ноги вверх.

Комплекс упражнений №3

Если человеку трудно или он не может заниматься стоя, можно делать упражнения в положении сидя. Эту гимнастику выполняют на стуле, в инвалидном кресле или в постели. Она поможет восстановиться после травмы или болезни. Упражнения повторяют по 10-15 раз.

Упражнения в сидячей позе:

Расположить руки на коленях, сжимать кулаки;

- Поднять вверх руку и постараться дотянуться ею до противоположного уха. Повторить то же самое со второй рукой;
 - Наклонять голову по очереди к одному, затем к другому плечу;
 - На вдохах развести руки по сторонам, на выдохах – обхватить себя;
 - Опустить руки на плечи, совершать движения по кругу вперед и назад;
 - Сцепить руки в замке и тянуться вперед, выпрямляя руки в локтях.
- Затем вернуть руки в изначальное положение и расслабиться;
- Оставить руки в замке. Надавливать по очереди на каждую кисть, выпрямляя пальцы. Проворачивать руки в разные стороны.

Спортивная ходьба

Прогулка пешком или спортивная ходьба может заменить гимнастику для пожилых. Это хорошая альтернатива для тех, кому сложно или не нравится делать гимнастику. Можно регулярно гулять в парке. Главное – одеваться по погоде и поддерживать сухость ног. Тот, кто гуляет пешком, укрепляет здоровье, улучшает дыхание, стимулирует работу сердца, насыщает кровь кислородом и отдыхает эмоционально.

Также пожилому человеку полезны пилатес, йога, китайская гимнастика, растяжки, велосипед, плавание. Хороши тренировки в коллективе.

Польза гимнастики для пожилого человека неоспорима. Для каждого можно подобрать то, что ему лучше всего подойдет. Важно учитывать состояние здоровья и обязательно до занятий обратиться к врачу. С учетом этого инструкторы помогут выбрать полезные и эффективные упражнения без вреда для здоровья.

Занятия физической культурой – это дополнительная возможность провести время с пользой для здоровья. Но, кроме этого, занимаясь на регулярной основе, можно подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО.

ГТО – это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

IX. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 70 лет и старше.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на: – обязательные; – по выбору. Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО проходит на тренировках, где используются базовые упражнения, при выполнении которых задействуются почти все группы мышц. Единственным испытанием комплекса, к которому не подготовиться на открытых спортивных площадках, является плавание и стрельба.

Полную информацию Вы сможете найти на сайте ГТО <https://user.gto.ru>