

**Социально- бытовая реабилитация граждан
пожилого возраста и инвалидов посредством
физической активности «Скандинавская ходьба»**

Методические рекомендации

АВТОР

Дидякина Светлана Владимировна- инструктор по труду. ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Тагилстроевского района города Нижний Тагил»

Методическое пособие социально- бытовая реабилитация граждан пожилого возраста и инвалидов посредством физической активности «Скандинавская ходьба»// ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Тагилстроевского района города Нижний Тагил»

Согласовано:

Методическим Советом по социальной
реабилитации в государственных
учреждениях социального обслуживания
населения

Свердловской области

протокол № 4

от « » ноября 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ «КЦСОН Тагилстроевского
района города Нижний Тагил»

_____ /Н.В. Емельянова/

« 31 » Октября 2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	стр. 5-6
Используемые в методическом пособии термины.....	стр. 7
Реабилитация по средствам «скандинавской ходьбой». Вся польза от занятий «скандинавской ходьбой».....	стр.8-9
Техника правильности исполнения ходьбы. Подбор инвентаря.....	стр.10-13
Заключение.....	стр.14
Список использованной литературы.....	стр.15
Приложение	стр.16-18

Введение.

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

«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 крепления для фиксации рук, подбираются под рост конкретного человека. От высоты палки зависит работа определенной 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 «странный» ходьбой, используя лыжные палки. Он зародился всего несколько лет назад в Западной Европе и уже приобрел 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 в течение не менее 30 минут. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы 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, т. е около 40%. Во время же занятий скандинавской ходьбой, благодаря тому что на руки идет достаточно большая нагрузка вы задействуете 90% мышц тела , т.е вы прорабатываете практически все мышцы тела одновременно.

Объектом: «Скандинавской ходьбы», эта спортивная ходьба доступна всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности. Нет никаких противопоказаний. На примере нашего Центра, это люди пожилого возраста и инвалиды.

Цель занятий: способствовать повышению эффективности социально-бытовой 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 легкие;
- Увеличить продолжительность жизни среди лиц старшего поколения.

Ожидаемый результат:

- Улучшение чувства равновесия и координацию;
- Улучшение и исправление осанки, решения проблем шеи и плеч;
- Предотвращение заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Заряд позитивными эмоциями.

Используемые в методическом пособии 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.

Реабилитация по средствам «скандинавской ходьбой». Вся польза от занятий «скандинавской ходьбой».

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).

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 и мышечное напряжение в спине, плечах и шее.

Жировая ткань, обмен жировой ткани:

- Уменьшает запасы жировой ткани
- Уменьшает влияние скопившихся токсинов
- Уменьшает количество триглицеридов
- Уменьшает количество «плохого» холестерина

Дыхательная система, кровь:

- Увеличивает размер легких до 30 %
- Укрепляет мышцы, действующие при дыхании
- Улучшает свойство легких при усваивании кислорода
- Улучшает свойство транспортировки кислорода кровяными тельцами
- Во время физической нагрузки оптимизирует дыхание
- Увеличивает максимальное усвоение кислорода

Сердечно-сосудистая система:

- Укрепляет мышцу сердца
- Уменьшает кровяное давление
- Оптимизирует работу сердца
- Уменьшает возможность инфаркта
- Улучшает эластичность сосудов
- Уменьшает возможность образования сгустков

Мышцы, связки, суставы, кости:

- Увеличивает мышцы всего тела
- Укрепляет мышцы спины и живота
- Помогает сохранить правильную осанку
- Лучше обеспечивает мышцы кровью
- Сухожилия и связки делает более эластичными
- Улучшает структуру костной ткани
- Уменьшает вероятность остеопороза
- Тренировка «проблемных» мышц, таких как шея, спина, плечи, грудь, бедра

Стресс:

- Отрицательную энергию стресса превращает в положительную энергию движения;
- Уменьшает количество адреналина

Кишечник

- Регулирует деятельность кишечника

Нервно-иммунная система:

- Улучшает координацию движения;
- Укрепляет сон;
- Укрепляет иммунную систему;
- Улучшает кровяное снабжение мозга;
- Улучшает память

Преимущества тренировки:

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.
5. 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.

Техника правильности исполнения ходьбы. Подбор инвентаря.

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

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

Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.

Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.

При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.

Сделайте не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение

Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.

Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.

Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение

Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.

Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.

Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

Шестое упражнение

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

Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение

Поставьте палки перед собой.

Согните тело в талии вниз.

Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение

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

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

Поменяйте руки и проделайте упражнение.

В дальнейшем вы сами можете придумать для себя разминочные упражнения.

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 минутных занятий 2-3 раза в неделю. Затем время увеличивается до минимум 45 минут 3 раза в неделю.

Как правильно дышать?

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.

Релаксация

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.

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 ходоком (**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 × 0,66**. Например: $171 \text{ см} \times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).
 - ✓ Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68**. Например: $171 \text{ см} \times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).
 - ✓ Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70**. Например: $171 \text{ см} \times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см).
- Телескопические палки, позволяют точно подобрать рост палки в соответствии с ростом человека. Так же 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 секционные палки легче 3-х секционных за счет использования трубок меньшего диаметра.

Следование этим нехитрым правилам обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу

Заключение.

Учитывая все 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» Москва, 1990 год.
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

Техника скандинавской ходьбы



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

90°

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

Приложение №2





