

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

НАО «Костанайский
региональный университет
им.А.Байтурсынова



Утверждаю
И.о.Провоста-Первого проректора
А.Исмаилов
2021г.



Программа курса
«Адаптивная физическая культура»
Общий объем 18 часов

Костанай, 2021

Руководитель программы: ст. преподаватель кафедры теории и практики физической культуры и спорта КРУ им. А Байтурсынова – Агеева С.В.

Описание курса.

1.1. Введение.

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей. Адаптивная гимнастика тесно связана с лечебно-образовательным процессом, она вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует исполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведение в обществе.

К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки». При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

1.2. Направленность программы:

Большинство лиц пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения

с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают занятия по аэробике, пилатесу, стретчингу, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий. Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

1.3. Цели и задачи.

Цель программы: улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

Задачи:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;

- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди лиц пожилого возраста;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

Целевая группа: работающие лица пожилого возраста не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Форма и режим занятий.

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 15 человек.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают занятия по аэробике, пилатесу, стретчингу, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

2. Содержание программы.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость, гибкость, подвижность суставов.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

Учебный материал.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ :

1. Программа занятий по адаптивной физической культуре для лиц пожилого возраста. Направленность программы, цели и задачи, форма и режим занятий, тематический план.
 2. Основы здорового образа жизни. Факторы и компоненты влияющие на ЗОЖ. Формирование ценностных ориентаций.
 3. Основы диетологии Правильное питание. (ПП).
 4. Современные системы оздоровительной физической культуры. Аэробика. «Пилатес». «Стретчинг». ЛФК. Суставная гимнастика.
 5. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение).
- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений.

Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки.

Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию.

Упражнения для развития силы.

Отжимания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития гибкости.

Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ `ЛЕЧЕБНАЯ` ГИМНАСТИКА.

Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Корректирующие упражнения. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками.

Упражнения на гимнастической стенке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Корректирующие упражнения.

Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног.

Ритмическая гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания. Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. Танцевальные движения. Аэробика.

Контроль и дозирование нагрузок.

При проведении занятий с лицами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

На занятиях используем фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Оборудование.

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Используются гимнастические коврики, эластичные резинки, гантели, скакалки, обручи, гимнастические мячи и палки, шведская лестница и т.п. Технические средства для воспроизведения музыки (магнитофон, колонки)

Директор института дистанционного обучения и
дополнительного образования



А.Жикеев