

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Юность»
Арсеньевского городского округа

«ПРИНЯТО»

На заседании тренерского совета

МБУ СШ «Юность»

Протокол № 20

« 06 » « 10 » 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШ «Юность»

К.В. Ковалев

« 06 » « 10 » 2021 г.



ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ И БЕСЕДЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Возраст занимающихся: 35 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Сведения о разработчиках программы:

Орлова Татьяна Васильевна – инструктор по спорту

г. Арсеньев, 2022 г.

ОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Цели и задачи.....	4
1.2.	Задачи.....	4
1.3.	Этапы и сроки реализации.....	5
1.4.	Перечень нормативных правовых актов.....	5
1.5.	Сведения о ресурсных возможностях.....	6
2.	Годовое планирование программы.....	7
3.	Содержание программы.....	8
3.1.	Тематические беседы о ЗОЖ.....	8
3.2.	Упражнения для зарядок и спортивных занятий.....	9
4.	Список литературы.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности.

Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Основой здоровья опорно-двигательного аппарата является движение, поэтому гимнастика для суставов необходима каждому человек.

Регулярное выполнение физических упражнений позволяет достичь следующего эффекта:

Активная выработка суставной жидкости, которая выполняет роль смазки. Человеку становится под силу выполнять сложные упражнения, увеличивается гибкость и подвижность, уходит боль и дискомфорт.

Разогрев мышц. Комплекс упражнений приводит в движение мышцы всего тела, увеличивая подвижность.

Подготовка к значительным физическим нагрузкам. Комплексы упражнений отлично подходят в качестве разминки перед более серьезными силовыми или кардиотренировками.

Снижается концентрация солей, которые откладываются на суставах и провоцируют развитие различных заболеваний.

Происходит общее положительное воздействие на человеческий организм: улучшение кровообращения, достаточное поступление в клетки кислорода и питательных веществ.

После упражнений человек чувствует заряд энергии и бодрость.

Гормональный фон женщин стабилизируется и при регулярном выполнении упражнений постепенно приходит в норму.

Упражнения достаточно просты и доступны каждому человеку. Занятия показаны людям любого возраста. Регулярное выполнение упражнений позволит укрепить мышечный скелет, развить гибкость и подвижность суставов, избавиться от болевых ощущений, запустить процесс регенерации клеток, предотвратить развитие многих заболеваний, улучшить качество жизни и общее самочувствие.

Здоровье человека включает в себя не только регулярное выполнение физических упражнений, но и образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье.

Здоровый образ жизни подразумевает: рациональное питание, отказ от табака и употребления алкоголя, укрепления психического здоровья и у другие меры по укреплению здоровья.

Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось. В связи с этим реализация программы суставной гимнастики и беседы о здоровом образе жизни являются значимы в настоящее время.

1.1. Цели и задачи.

Цель – просвещение граждан в возрасте 35 лет и старше в вопросах здорового образа жизни (отдых, сбалансированное питание, регулярная двигательная активность) и укрепление здоровья посредством суставной гимнастики.

1.2. Задачи:

2. Систематизировать знания о сбалансированном питании, о приемах психологической разгрузки и значимости двигательной активности для жизни человека.

3. Сформировать у женщин в возрасте 35 лет и старше ценность бережного отношения к себе и своему здоровью.

4. Познакомить с комплексами упражнений суставной гимнастики, которые можно применять в повседневной жизни.

5. Укрепить опорно-двигательный аппарат с помощью занятий суставной гимнастики.

6. Формировать двигательную активность для преодоления физических и психических барьеров у женщин в возрасте 35 лет и старше (физкультурные занятия на свежем воздухе, суставная гимнастика, релаксационные упражнения и т. д.)

1.3. Этапы и сроки реализации

Программа предполагает реализацию в срок на один календарный год (январь – декабрь).

▪ Начальный: использование рекламы, анкетирование участников программы по анкете «Женский клуб «Здоровье»».

▪ Основной: проведение занятий по суставной гимнастике и беседы о здоровом образе жизни.

▪ Заключительный: проведение итогового мероприятия для оценки реализации программы.

1.4. Перечень нормативных правовых актов

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 27.07.2010 № 21-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

1.5. Сведения о ресурсных возможностях

Реализатор программы – инструктор по спорту муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Юность» Арсеньевского городского округа.

Формы работы:

- суставная гимнастика;
- мастер-классы;
- беседы;
- эстафеты
- подвижные игры.

Инструменты и материалы:

- брошюры и памятки;
- чат «женский клуб «Здоровье» в социальных сетях: WhatsApp, Telegram;
- спортивный инвентарь.

Ожидаемые результаты:

- привлечь женщин в возрасте 35 лет и старше к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья женщин с помощью занятий суставной гимнастики;
- улучшение психоэмоционального состояния женщин;
- приобретение женщинами определенного круга знаний по основам физической культуры и самостоятельному использованию физических упражнений.

2. ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

В годовой план включаются беседы о сохранении здоровья и здоровом образе жизни, спортивные занятия и зарядки по укреплению здоровья на основе суставной гимнастики. Годовой план рассчитан на 52 недели.

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения	Общее количество часов
1	Беседы ЗОЖ	Беседа с участниками группы Женский клуб «Здоровье», мастер-класс	СШ «Юность», понедельник в 18:00	2
2	Спортивное занятие (суставная гимнастика)	Комплекс упражнений	СШ «Юность», вторник в 08:00	1,5
	Спортивное занятие (суставная гимнастика)	Комплекс упражнений	СШ «Юность», вторник в 18:00	1,5
4	Спортивное занятие (общеукрепляющая зарядка)	Комплекс упражнений, релаксирующие упражнения, мастер-класс	СШ «Юность», среда в 08:00	2
5	Спортивное занятие (суставная гимнастика)	Комплекс упражнений	СШ «Юность», четверг в 08:00	1,5
	Спортивное занятие (суставная гимнастика)	Комплекс упражнений	СШ «Юность», четверг в 18:00	1,5
6	Спортивное занятие (общеукрепляющая зарядка)	Комплекс упражнений, релаксирующие упражнения, мастер-класс	СШ «Юность», пятница в 08:00	2
7	Зарядка выходного дня	Комплекс упражнений, спортивные игры, эстафеты, мастер-класс	СШ «Юность», суббота в 09:00	2
	Подготовка к занятиям	Методическая работа	СШ «Юность», суббота в 11:00	2
Общее количество часов в неделю				16

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Тематические беседы о ЗОЖ

1. Влияния ЗОЖ на качество жизни женщины.
2. Рациональное питание.
3. Питьевой режим.
4. Значение и польза утренней зарядки.
5. Психическое здоровье человека как один из факторов ЗОЖ.
6. Польза прогулок на свежем воздухе.
7. Положительные эффекты от двигательной активности.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Важность планирования режима дня (бодрствование и сон).
10. Как сон влияет на здоровье человека.
11. Понятие, принципы и значение суставной гимнастики для укрепления здоровья.
12. Укрепление женского здоровья.
13. Польза релаксационных упражнений для физического и психического здоровья.
14. Укрепление вестибулярного аппарата.
15. Здоровые привычки – здоровый образ жизни.
16. Профилактика артрозов, остеохондрозов.
17. Важность укрепления опорно-двигательного аппарата.
18. Самомассаж как часть ЗОЖ.
19. Закаливание и его влияние на здоровье.
20. Тазовое дно.
21. Сбалансированное движение всего тела для здоровья суставов.
22. Значение суставной разминки перед длительной ходьбой.
23. Профилактика инфекционных заболеваний.
24. Суставная гимнастика в повседневной жизни дома и на работе.
25. Забота о теле.

3.2. Упражнения для зарядок и спортивных занятий

Упражнения для зарядок и спортивных занятий построены на основе суставной гимнастики и общеукрепляющих упражнений. Занятия направлены для женщин разного возраста, поэтому в занятиях применяются простые общедоступные упражнения для женщин. Темп предлагается от медленного до умеренно-среднего. Амплитуда движения упражнений выполняется с постепенным нарастающим диапазоном до комфортного состояния в теле. Для занятий применяются дополнительное спортивное оборудование (гимнастическая палка, мячи и др.).

Спортивное занятие и зарядка состоят из следующих частей:

1. Разминка.
2. Основная часть (упражнения для позвоночника, для суставов рук и ног, общеукрепляющие упражнения, упражнения с гимнастической палкой).
3. Растяжка.
4. Заключительная часть (релаксационные упражнения, дыхательные упражнения).

В зарядку выходного дня включены: спортивные игры, эстафеты, мастер-классы.

Разминка.

Упражнение для шеи. Медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное. Затем проделать круговые движения головой в обе стороны.

Упражнение для пальцев рук. Руки нужно вытянуть вперед, после этого начать сжимать пальцы в кулаке. Затем следует размять запястья, медленно поднимая и опуская кисть, делая круговые вращательные движения в обе стороны.

Упражнение для запястий. Согнуть руки в локтях и сжать ладони в кулаки. Вращать запястьями навстречу друг другу, не разжимая кулаков. Амплитуда движений запястных суставов должна быть максимальной. Упражнение, которое

уберегает запястья от травм и помогает избавиться от боли в них вследствие длительных занятий йогой или работы за компьютером.

Упражнение для локтей. Развести прямые руки в стороны и согнуть их в локтях под углом 90 градусов. Выполняйте круговые вращения предплечий с максимальной амплитудой, двигаясь в медленном темпе. Старайтесь не делать резких движений, чтобы не допустить травмы в локтевом суставе. Это упражнение разрабатывает подвижность локтей, избавляет от болей в этих суставах вследствие частой работы в сидячем положении.

Упражнение для плечевых суставов. Исходное положение стоя, прямые руки вниз. Выполняются вращения в плечевых суставах, двигаясь по кругу сначала вперед, а затем назад. Упражнение способствует подвижности и гибкости плеч, увеличивая их спектр движений.

Упражнение для рук. Вытянуть прямые руки в стороны, а затем свести их вместе, чтобы одна рука оказалась поверх другой. Развести руки в стороны и снова свести их, чтобы уже другая рука оказалась выше. Выполнять упражнение «ножницы» с полной амплитудой, но без резких движений, чтобы разработать плечевые суставы, а не навредить им. Это упражнение укрепляет руки.

Упражнение для рук и спины. Согнуть руки в локтях под углом 90 градусов и поднимать их перед собой. Развести руки в стороны с полной амплитудой, а затем сводить вместе. Упражнение развивает подвижность плечевых суставов, укрепляет мышцы рук и спины.

Упражнение для плечевого пояса. Нужно поднять руки на уровне плеч, согнув в локтевом суставе и затем начать вращательные движения к себе и от себя.

Упражнение для позвоночника. Поставить ноги на ширину плеч, руки разместить на талии. Выполнить боковые наклоны, поочередно поднимая противоположную руку вверх. Упражнение разрабатывает подвижность позвоночника в поясничном и среднем отделе, дарит свободу движений и избавляет от болевых ощущений в спине.

Упражнения для мышц кора и пресса. Стоя прямо, вытянуть прямые руки в стороны. Поворачиваться корпусом влево и вправо, работая с полной амплитудой, при этом фиксируясь в начальной точке. Во время выполнения движение выполняется медленно и ритмично. Упражнение дарит гибкость спине и всему корпусу, разрабатывает позвоночник, укрепляет мышцы кора и пресса, дарит легкость движений.

Упражнение для гибкости тела. Поставить ноги чуть шире плеч и вытянуть руки в стороны. Наклониться вперед по диагонали, стараясь дотянуться рукой пола. Выполнять наклоны поочередно в динамичном темпе. Это развивает подвижность позвоночника в поясничном отделе, способствует гибкости и снятию боли в спине.

Упражнения для таза. Поставить ноги немного шире плеч, руки расположить на поясе. Выполнять вращение тазом, двигаясь вперед-в сторону-назад-в другую сторону с полной амплитудой. Упражнение улучшает подвижность поясницы и бедер, улучшает кровообращение в органах малого таза и укрепляет мышцы кора. Также оно способствует развитию баланса и координации движений.

Упражнения для тазобедренных суставов. Встать прямо, руки положить на пояс. Согнуть ногу в колене под прямым углом и поднимите ее вверх. Выполняйте вращение бедра, двигаясь вовне с полной амплитудой и возвращаясь назад. Повторите другой ногой. Упражнение полезно делать перед ходьбой или бегом, так как оно развивает подвижность тазобедренного сустава, что дарит свободу движений и позволяет предотвратить травмы. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Упражнение для бедер и коленей. Встать прямо и положить руки на пояс. Поднять согнутую в колене ногу вверх до параллели бедра с полом, вернитесь обратно и снова поднять согнутую ногу, но уже отводя ее в сторону. Повторить другой ногой. Упражнение, чтобы разработать бедренные и коленные суставы, сделав их подвижнее и эластичнее.

Упражнение для бедер и ног. Встать боком к стене, чтобы можно было держаться правой рукой. Левую руку положить на пояс. Поднять прямую левую ногу в сторону и выполнить динамичные махи, двигаясь по траектории маятника влево-вправо. Поменять сторону и повторить для правой ноги. Упражнение необходимо для развития подвижности бедренных суставов и улучшения гибкости ног.

Упражнение для бедер и ног. Встать правым боком к стене, придерживаясь рукой. Левую руку расположить на талии. Оторвать от пола прямую левую ногу и отведите ее назад, затем сделайте мах вперед, двигаясь с полной амплитудой. Упражнение, укрепляет и делает более подвижными бедренные суставы.

Упражнение для коленей. Поставить стопы вместе и немного согнуть ноги в коленях. Наклонить корпус вперед и положить ладони на колени. Вращать коленями по кругу, помогая себе руками.

Упражнение для стоп. Встать прямо и положить руки на талию. Немного согнуть одну ногу в колене, приподнимая стопу. Выполнить вращение в голеностопном суставе, двигаясь медленно без резких движений. Повторить другой ногой. Упражнение для укрепления голеностоп.

Упражнение для стоп и пальцев ног. В положении сидя нужно сжимать и разжимать пальцы ног, после этого — размять пальцы руками.

Каждое упражнение из описанных необходимо повторять до 10 раз.

Продолжительность разминки 15 минут.

Основная часть.

Примерный комплекс упражнений суставной гимнастики.

1. Лежа на спине с прямыми ногами, согните одну в колене и поставьте на колено другой. Наклоняйте согнутую ногу влево и вправо. Повторить другой ногой.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, разводить ноги в стороны, максимально приближая их к полу (как бабочка машет крыльями).
3. Лежа на спине, делать вращение прямой ногой в тазобедренном суставе. Амплитуда не очень большая.
4. Лежа на спине, не сгибая ноги в коленях, поочередно поднимать левую и правую ногу. Для усиления эффекта ногу вверх зафиксировать на несколько секунд.
5. Лежа на животе, руки убрать под голову. Развести руки назад приподнимая корпус.
6. Лежа на животе поднять поочередно левую и правую ногу. Руки при этом согнуты в локтях и лежат под подбородком.
7. Лежа на левом боку выполнить махи правой ногой. Вверх-вниз, вращение по часовой и против часовой стрелки. Левая нога при этом может быть согнута в колене или выпрямлена для усиления эффекта. То же самое повторить другой ногой, перевернувшись на правый бок.
8. Лежа на спине, подтягивать поочередно с помощью рук согнутые в коленях ноги к подбородку.
9. Сидя положить голову поочередно на левое и правое плечо, стараясь достать его ухом. Аккуратно наклонить голову назад и вперед, касаясь подбородком груди.
10. Сидя на полу выполнить скручивая корпусом, пытаться дотянуться руками как можно дальше.
11. «Кошка». Встать на четвереньки, ладони должны находиться под плечами, в коленях прямой угол. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и аккуратно поднимая голову. Зафиксировать положение на несколько секунд. Плавное выгнуть спину вверх, опуская голову вниз. Но не прижимать подбородок к груди.

Каждое упражнение из описанных необходимо повторять до 10 раз.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, узким хватом. Отвести прямые руки назад, голову не запрокидывать, поясницу не прогибать. Вернуться в исходное положение.
2. Ноги вместе, палка на лопатках, хватом за концы. Поднять руки вверх, одну ногу назад на носок, прогнувшись в грудном отделе. То же самое другой ногой.
3. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой. Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях. Повернуть туловище в сторону нижней руки, не сдвигая стоп. То же в другую сторону, поменяв положение рук.
4. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой. Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях. Поднять руки вверх - назад, с максимальным заведением за голову. Вернуться в исходное положение. Поменять положение рук. То же в другую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы. Повернуть туловище в сторону, не сдвигая стоп и не сгибая локтей. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
6. Ноги вместе, палка на лопатках, широким хватом за концы. Глубокий выпад вперед (колени за линию стопы), не наклоняя туловища. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
7. Ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу сзади, узким хватом. Пружинящий подъем палки вверх прямыми руками, максимально сводя лопатки.
8. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в противоположную сторону на носок. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
9. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Пружинящие наклоны туловища вниз, стараясь максимально приблизить палку к стопам, на счет 1-2-3. Вернуться в исходное положение, на счет 4.

10. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы. Круговые вращения туловищем в обе стороны.

11. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально сзади. Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки согнуты в локтях. Опустить одну руку вниз, вторую поднять вверх, перевернув палку, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох.

Каждое упражнение из описанных необходимо повторять до 10 раз.

Растяжка.

Упражнение для шеи. Сцепить руки в замок на затылке и плавно давить ими на голову, постепенно растягивая мышцы шеи. Далее то же повторяют, только оказывая давление рукой с боковой части головы. Нужно повторить упражнение в обе стороны, фиксируя положение на 30 секунд.

Упражнение для ног. Принять положение как для выполнения выпадов. Перенести вес тела на опорную ногу, выставленную вперед. Наклониться вперед и опереться на предплечья. Зафиксировать положение на 10-20 секунд. Можно немного покачаться, что поможет увеличить амплитуду движений. Затем то же повторить на другую ногу.

Упражнение для ног. Сесть на пол, ноги раздвинуть в стороны настолько широко, насколько получается. Руки вытянуть вперед как можно дальше, чтобы ощущалось растяжение в мышцах ног. Задержаться в таком положении на 30 секунд. Можно также попробовать руками дотянуться до носков. Постепенно необходимо стараться поставить руки как можно дальше впереди себя.

Упражнение для рук. Руки поднять над головой. Правую руку согнуть в локте и закинуть за голову. Другой рукой обхватить локоть и надавить на него, чтобы ощущалось растяжение в трицепсе. Задержать положение на 30 секунд, сменить руки и повторить. После этого необходимо выполнить упражнение «замок», сцепив кисти за спиной. Можно сначала схватиться только пальцами, если не хватает растяжки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Лечебная физическая культура» С.Н. Попов 2004г
2. «Лечебная физкультура» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова 2005г
3. «Суставная партерная гимнастика» В.А. Елифанов
4. С Гимнастикой по Жизни. Владимир Заглада, Издатель: Author House, 2011г.
6. «Суставная гимнастика» Л. Рудницкая Издательство: Питер, 2011 г. Серия: Семейный доктор Жанр: Массаж. ЛФК, Хирургия. Ортопедия.
7. Гимнастика для шеи и спины Шишонин, Александр Юрьевич, текст, 2021 © ООО «Базон», 2021 © ООО «Издательство АСТ», 2021.
8. Оздоровление позвоночника и суставов. С. М. Бубновский, «Вестник «ЗОЖ»
9. Здоровье через стопы. С.М. Бубновский. Жанр: № 144 в Популярная медицина, год издания: 2019.
10. Позвоночник мифы и реальность. И.П. Неумывакин. Жанр: № 43 в Здоровье и красота, № 39 в Популярная медицина, год издания: 2012
11. («Суставная гимнастика» О. Янчук. [Электронный ресурс] URL: <https://www.jv.ru/video/course/54>)
12. (Система Норбекова - Суставная гимнастика. [Электронный ресурс] URL: <https://norbekov.com/materials/one/media/211>)