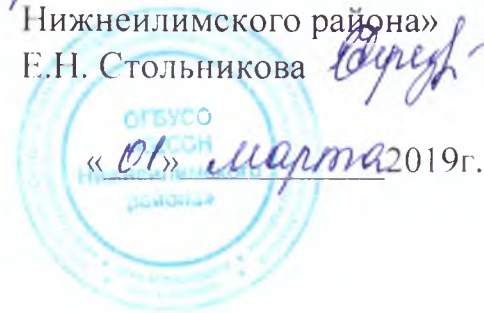


Утверждаю:  
Директор ОГБУСО «КЦСОН  
Нижнеилимского района»  
Е.Н. Стольникова



## ПРОГРАММА Кружка «Школа Фитнеса»

**Разработчик:** тренер-преподаватель  
Чернова Т.А. (высшая квалификационная  
категория)

г. Железногорск- Илимский

## Программа Кружка «Школа Фитнеса»

### Введение

В настоящее время все больше места в жизни современного общества в крупных мегаполисах России занимает фитнес-движение. Люди всех возрастов понимают, что движение необходимо организму в любом возрасте и при любом уровне физической подготовленности. Организм нуждается в движении, физических нагрузках так же, как в еде или сне. Среди занимающихся все больше людей старше 60-ти лет, причем, как и бывших спортсменов и физкультурников, так и начинающих. Считается, что пожилой возраст сам по себе является противопоказанием к занятиям спортом, но в старости физическая нагрузка важна не меньше, чем в молодости, а может быть даже больше. Регулярные упражнения заряжают энергией, поддерживают мышечную массу и выступают профилактикой болезней. Как начать тренироваться тем, кто уже перешагнул 60-летний рубеж, и сохранить запал на долгие годы?

Тренировки не только не забирают силы, но и обеспечивают организм энергией. Они нормализуют кровяное давление и пульс, наделяют мышцы силой, а тело — упругостью. Улучшается кровообращение, укрепляются суставы, даже мозг чувствует пользу от физической активности, а как повышается настроение! Ведь в процессе выполнения упражнений в организме увеличивается концентрация гормонов радости и счастья серотонина и эндорфина. Ученые выяснили, что физическая нагрузка улучшает здоровье даже тех, кто впервые познакомился со спортом в пожилом возрасте, поэтому никогда не поздно начать тренироваться.

Фитнес помогает поддержать себя в форме или снизить вес, ведь с возрастом сделать это становится все труднее, обменные процессы в организме замедляются, поэтому коррективам подлежат как питание, так и двигательная активность. Регулярные упражнения улучшают гибкость и осанку, снижают риск падений и травм, а еще предотвращают развитие многих недугов — рака, сердечно-сосудистых патологий, ожирения, остеопороза, болезни Альцгеймера и др.

Доказано, что физическая нагрузка благоприятно влияет на когнитивные функции, улучшает концентрацию внимания, память, способность к обучению. Ну и что еще немаловажно — повышает иммунитет, способность противостоять атакам вирусов и бактерий. Особым закалывающим эффектом обладает бег на свежем воздухе, скандинавская ходьба, любые занятия на улице в прохладную погоду. Тренировки улучшают сон, с которым у многих возникают проблемы в пожилом возрасте, но ведь его качество во многом определяет состояние здоровья и самочувствие. Ну и последнее — спорт повышает настроение и уверенность в себе, поднимает самооценку, помогает бороться с навязчивыми мыслями о старости. Фитнес для пожилых отличается от занятий для среднего возраста интенсивностью и способом

выполнения. Упражнения для граждан пожилого возраста старше 60 лет и для граждан с ОВЗ старше 18 лет выполняются в основном лежа или сидя, если стоя — с опорой. Это позволяет сохранить давление в норме и не нагружать суставы. Регулярно практикуя фитнес, можно замедлить дегенеративные процессы, предотвратить раннее старение и продлить активную жизнь. В немолодом возрасте показаны дозированные нагрузки низкой и средней интенсивности: пешие прогулки, общеукрепляющая гимнастика, упражнения ЛФК. Фитнес для граждан — это комплекс упражнений, которые помогают держать себя в форме, сбросить лишний вес и обеспечить необходимую нагрузку мышцам и суставам. Тренированное тело гораздо менее склонно к возрастным болезням.

### **ЦЕЛЬ программы:**

- Укрепить и улучшить функциональные возможности граждан пожилого возраста и граждан с ОВЗ средствами фитнеса.
- Заинтересовать граждан вести здоровый и активный образ жизни, стремиться жить долго.

### **ЗАДАЧИ:**

- нормализовать работу кишечника;
- укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать кровообращение,
- профилактика атеросклероза;
- поддержание мышц в тонусе, сохранение гибкости суставов и позвоночника;
- улучшение психического самочувствия.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. Общие требования безопасности**

Занятия в зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

- 1.1. К занятиям фитнесом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям.
- 1.2. Прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. Иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- 1.5. О несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
- 2.3. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
- 3.2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- 4.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 4.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

### **Особенности фитнес–программ для лиц пожилого возраста**

Методика тренировок для людей пожилого возраста имеет свои особенности, особенно на начальном этапе. В ее основе лежат физиологические изменения в организме пожилого человека и возможность подбора уровня физической нагрузки с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Наиболее существенные изменения возникают в 50-60 лет (особенно у женщин). Уменьшается сила сердечной мышцы, понижается эластичность стенок сосудов, поэтому возрастает сопротивление кровотоку, уменьшается скорость кровотока, повышается АД (артериальное давление). Поддержание необходимого МОК (максимальный объем кровообращения) достигается неэкономичным путем, связанным с учащением сердцебиения.

В дыхательной системе уменьшается сила дыхательных мышц и проходимость бронхов, что снижает вентиляцию легких и ухудшает газообмен воздуха с кровью, возникает отдышка, особенно при физической нагрузке.

В зрелом возрасте аппетит не снижается, а даже растет, а из-за снижения двигательной активности в теле накапливается жир. В мышцах, в связи со снижением в обыденной жизни высокоинтенсивной мышечной работы, снижается относительная доля быстрых белых волокон, поэтому снижается уровень максимальной силы.

С возрастом ухудшается работа проприорецепторов, что приводит к снижению координации движения.

Используя различные виды физических нагрузок (силовые, аэробные, растяжку) нельзя остановить процесс биологического старения, однако можно снизить степень его воздействия на мышечную деятельность. До занятия фитнесом необходимо медицинское разрешение с оценкой



переносимости предстоящих нагрузок. Применяются аэробные нагрузки от низкой до умеренной интенсивности с низким сопротивлением, но с большим количеством повторений.

Для людей с сердечнососудистыми заболеваниями, основные упражнения – ходьба и плавание. Частота занятий от 2-3 до 4-5 в неделю в сочетании с силовыми и аэробными нагрузками. Длительность обычного занятия примерно 40 мин, достигается постепенно. Сочетание 20-минутной силовой нагрузки и 20-минутной аэробной, в зависимости от подготовленности. ЧСС в начале 40% тах, далее доводить до 60-70% тах – в аэробных нагрузках. Начинать силовую подготовку можно в любом возрасте. Важно в самом начале научиться правильной технике движения. Движения с отягощениями должны быть плавными, подконтрольными (подъем веса на счет 3, опускание на 4). Увеличиваются не только силовые показатели, но и выносливость. В связи с некоторой утратой с возрастом чувствительности мышц, начинать силовые тренировки лучше с простейших, одно суставных, изолирующих упражнений, такие как: разведения гантелей лежа на грудные мышцы, махи, стоя с гантелями на дельтовидные сгибания и разгибания ног и рук, тяги для мышц спины - на простейших тренажерах. Через некоторое время можно переходить к более сложным, комплексным упражнениям, но подбирать их надо так, чтобы исключить негативное влияние на организм пожилого человека, имеющего определенные проблемы со здоровьем (повышенное давление, варикозное расширение вен, проблемы с позвоночником и т.д.).

Нежелательно делать упражнения, при которых голова находится ниже туловища (вниз головой), а также круговые вращения туловища с отягощением.

### **Виды деятельности, которые хорошо подходят пожилым людям:**

- Пешие прогулки. Это, пожалуй, лучший способ начать тренировки после длительного перерыва. Для нее не требуется специального оборудования или изучения методики.
- Групповые занятия в фитнес-классах. Это поможет не только получить дополнительную мотивацию, но и завести новых друзей со сходными интересами. Люди, занимающиеся в группах, как правило, реже пропускают тренировки.
- Пилатес. Помогает развить гибкость, выносливость и равновесие. Кроме того, программа может быть адаптирована к любому уровню подготовки. Для того, чтобы двигательная активность могла обеспечить сохранение здоровья пожилого человека и гражданина с ОВЗ, необходимо учитывать, как закономерности, так и индивидуальные особенности организма и личности.

Двигательная активность должна быть сбалансированной по своим кинетическим и динамическим характеристикам. Так называемая сбалансированная двигательная активность, которая не поминает сбалансированное питание.

Физические упражнения оказывают благотворное воздействие на людей среднего и пожилого возраста только при условии рационально спланированных, четко организованных и методически правильно построенных занятий. Наряду с этими методами показаны специальные гимнастические комплексы: для активизации функции дыхания, сердечнососудистой системы, для сохранения подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей; для тренировки функции равновесия и координации, нормализации функции желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

### **Эффект от упражнений:**

- С возрастом метаболизм замедляется, и сохранение здорового веса становится проблемой. Упражнения помогают поддержать и повысить метаболизм и сформировать мышечную массу, что поможет сжигать больше калорий. Чем ближе ваш вес находится к норме, тем лучше эффект от любого оздоровления. Кроме создания дополнительной нагрузки на организм в целом, лишний жир накапливается вокруг внутренних органов, что приводит к ухудшению их работы.

- Упражнения положительно влияют на способность организма сопротивляться действию различных острых и хронических заболеваний.

Среди множества преимуществ тренировок не последним является и то, что они стимулируют работу иммунной системы, улучшают работу сердца, нормализуют кровяное давление, повышают прочность костей и приводят в порядок функционирование пищеварительной системы.

- Упражнения улучшают подвижность суставов, гибкость и баланс. Способствуют точности координации и помогают облегчить симптомы артрита.

- Упражнения улучшат сон. Проблемы со сном не являются неизбежным следствием старения, а качество сна имеет большое значение для самочувствия и здоровья в целом. Фитнес поможет засыпать быстрее и спать глубже.

- Эндорфины, вырабатываемые при физических нагрузках повысят настроение и помогут чувствовать себя лучше.

- Улучшение координации поможет сохранить уверенность в своем теле.

- Упражнения задействуют регуляторные функции мозга и сохраняют его активность, что поможет поддержать функции памяти, точность когнитивных процессов и предотвратить старческое слабоумие.

## Основные правила фитнеса для пожилых женщин

1. Перед началом занятий очень желательно посетить врача-терапевта (получить медицинское заключение), сделать ЭКГ. При наличии хронических заболеваний о видах тренировок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
2. Темп и интенсивность тренировок вначале должны быть посильными, не вызывающими неприятных ощущений в организме.
3. Заниматься фитнесом нужно 2-3 раза в неделю, ежедневные занятия могут принести пользу.
4. Необходимо помимо тренировок соблюдать режим питания. 50-60 процентов рациона должна составлять легкая белковая пища (рыба, куриная грудка, бобовые). Белок позволит сбросить лишний вес и даст основное питание мышцам.
5. Во время тренировки обязательно пить воду. Она всегда должна быть под рукой.
6. При возникновении неприятных ощущений или головокружения нужно немедленно прекратить тренировку.

## Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1	Вводная часть. Техника безопасности на занятиях.	В процессе занятий	Собеседование
2	Теоретическая подготовка, основы знаний.	В процессе занятий	Лекция
3	Суставная гимнастика	20	Практическое занятие
4	Упражнения с гимнастической палкой	10	Практическое занятие
5	Силовые тренировки (включая пилатес)	20	Практическое занятие
6	Упражнения с эспандерами	20	Практическое занятие
7	Упражнения с фитнес-резинками	10	Практическое занятие
8	Упражнения на растяжку и гибкость (включая пилатес)	24	Практическое занятие
	<b>Всего</b>	<b>104</b>	

Любое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение ЧСС.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части необходимо добиться:

1. Увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны».
2. Повышение функциональных возможностей разных систем организма.
3. Повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия необходимо:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить ЧСС до исходного уровня.