

**Методические рекомендации**

**Тема:** Профилактика возрастных изменений лиц пожилого возраста  
посредством досуговых технологий.

**Выполнил:**

заведующий отделением дневного пребывания граждан пожилого  
возраста и инвалидов

ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения  
города Тулуна и Тулунского района»

Тоболова Виктория Александровна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Краткая аннотация проекта

Введение (актуальность проекта)

Современное состояние исследований в данной области

Цели и задачи проекта

Описание проекта

Ожидаемые результаты

Приложения

**2. Краткая аннотация проекта:** данный проект направлен на популяризацию здорового образа жизни, укрепление физического здоровья населения взрослого и пожилого возраста посредством реализации программы скандинавской ходьбой «Шаг за шагом».

### **3. Введение (актуальность проекта):**

Здоровье – важный показатель в жизни человека. Действительно, проблема сохранения и укрепления здоровья является основной в системе безопасности любого государства, в том числе и России. Состояние здоровья достаточно точно отражает уровень экономического развития и благосостояния страны. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что и будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Физическая активность необходима людям пожилого возраста. Ведь при таких наиболее распространенных заболеваниях как остеохондроз позвоночника, остеопороз костей, вегето-сосудистая дистония, нарушения сна, болезни внутренних органов, нарушения обмена веществ и других болезнях организм нуждается в адаптации к внутренним и внешним условиям, имеющим значение для здоровья и продолжительности жизни. Физкультура не тоже самое, что физическая работа по дому или огороду. Такой труд не всегда полезен - в нем преобладают однообразные движения, перегружающие одни мышечные группы. Правильно подобранные физические упражнения направлены на тренировку конкретных групп мышц с контролируемой нагрузкой.

Перед человеком, который осознал ответственность за собственное здоровье, почувствовал потребность заботиться о нем, встает вопрос о том, как это грамотно делать. Ведь заниматься укреплением здоровья негодными средствами – «себе дороже». В отношении здоровья в полной мере справедлива истина: «Лучше не делать никак, чем делать неправильно!» Современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым.

В настоящее время большой популярностью пользуется скандинавская ходьба. Этот вид фитнеса стал популярен во всем мире относительно недавно, с конца 1990-х годов. Секрет быстрого распространения скандинавской ходьбы заключается в ее простоте. Для занятия ею ничего не надо, кроме пары палок. Технику ходьбы можно освоить самостоятельно. Большую роль играет ее доступность для всех и каждого.

«Скандинавская ходьба» уже не раз доказала свою востребованность среди людей пожилого возраста, и призвана продлевать активное долголетие людей. В процессе занятий отмечается развитие выносливости и координации движения. Выносливость – важнейшее физическое качество, которое отражает общий уровень работоспособности человека. На протяжении ходьбы участники преодолевают небольшой подъем, который влияет на развитие выдержки при движении и быстрому восстановлению организма. Во время заминки выполняются упражнения на согласование мышц тела направленные на координацию движения. После занятия участники остаются в хорошем настроении. Свежий воздух содержит повышенный уровень кислорода. От этого улучшаются: здоровье, работа мозга, настроение, внешний вид.

Актуальность программы скандинавской ходьбы «Шаг за шагом» для пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями.

Новизна и оригинальность программы скандинавской ходьбы «Шаг за шагом» в том, что она позволяет научить занимающихся технике скандинавской ходьбы, правилам подбора инвентаря, методике проведения самостоятельных занятий.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе в ближайшем ландшафтном парке и в лесу, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления занимающихся. Программа позволяет в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы и методику подбора и регулирования нагрузки.

#### **4. Современное состояние исследований в области скандинавской ходьбы**

Немного истории об исследовании скандинавской ходьбы. История скандинавской ходьбы достаточно молода несмотря на то, что палками, как дополнительной опорой, люди пользуются издревле.

Принято считать, что первыми эффективность ходьбы с палками для поддержания формы заметили финские спортсмены-лыжники. Они стали первооткрывателями, начали практиковать бег с палками, но без лыж по полям и лесам, сидя на тренировочных базах. Чтобы не разленился за долгие летние каникулы и поддерживать себя в хорошей физической форме. Их позитивный опыт убедил окружающих: методика работает! Их метод тренировок в межсезонье не остался незамечен, подтвердив действенность методики хорошими результатами на соревнованиях. Впоследствии многие финские лыжники прибегали к подобным тренировкам, но в массы подобные идеи не пошли, оставшись программами подготовки профессиональных спортсменов. Её еще называют северной, норвежской, нордической.

Хотелось бы упомянуть уроженку г. Выборг, родившуюся в 1939 году. В 1966 году, будучи учительницей физкультуры, она организовывала тренировки с палками для своих учеников. В последующие годы она содействовала продвижению тренировок с лыжными палками, а также разработала ряд упражнений с ними. Ей приписывают дальновидное замечание, произнесенное на мероприятии по ходьбе с палками, в 1988 году. Выступая, она произнесла, что это спорт будущего.

Значительную роль в истории развития скандинавской ходьбы сыграл Маури Репо (1945-2002) - лыжный тренер. В его публикации 1979 года были описаны различные методики тренировок в межсезонье для беговых лыжников. Обоснованы анатомические и физиологические причины эффективности данных методов. Эта работа имеет много общего с концепциями скандинавской ходьбы, а также использовалась при продвижении тренировок с палками среди профессиональных спортсменов.

Нельзя не коснуться Тома Рутлина, который в 1988 году разработал похожую на скандинавскую ходьбу методику, назвав ее «Экссстрайдер». Основным отличием "экссстрайдер" от скандинавской ходьбы являются более тяжёлые палки без креплений для рук. Эти палки идейно ближе к тренировочным (горным), а не лыжным. Его бизнес недавно отметил 25-летие своего существования.

Наконец, в том же 1988 году Туомо Янтунен, директор Центральной Ассоциации Спорта и Отдыха на Свежем Воздухе, провёл публичное мероприятие по ходьбе с лыжными палками. А в начале 90-х, благодаря его деятельности, идеи ходьбы с палками, как оздоровительного вида физической активности, получили широкую огласку.

В 1996 году Туомо Янтунен объединил усилия с Матти Хейккиля, руководителем тестовой лаборатории Института спорта Виерумяки и Аки Карихтала, вице-президентом фирмы Eхer. Результатом их совместной деятельности стали специальные палки (в переводе с финского - палки для ходьбы). Чуть позже фирма Eхer дала название методике тренировок при помощи этих палок - в русской локализации "Скандинавская ходьба". Это название используется и по сей день.

А в 1997 году были выпущены первые серийные палки для скандинавской ходьбы. Далее, Аки Карихта разработал бизнес-план "как представить скандинавскую ходьбу на международном уровне". Данная работа сочетала в себе разностороннее описание обучения, информационной и медиа поддержки, психологического фактора, необходимой продукции и способов продвижения на рынке.

Финляндия была выбрана в качестве пилотной страны и в 1998 году 2000 обученных инструкторов приступили к работе в клубах, организованных по всей стране. Более 150

тысяч финнов начали регулярно ходить с палками. Более полумиллиона опробовали на себе данную методику.

В 2000 году Аки Карихтала основал Международную Ассоциацию Скандинавской Ходьбы, которая начала разработку образовательных программ и развернула сеть центров по подготовке инструкторов в других странах. Постепенно за пределами Финляндии так же начали создаваться региональные ассоциации скандинавской ходьбы.

Благодаря поддержке СМИ, коммерческой деятельности Eker, по распространению специальных палок и эффективности методики тренировок, популярность скандинавской ходьбы стремительно разрослась по всему миру.

На сегодняшний день скандинавской ходьбой занимаются на всех континентах десятки миллионов людей. В некоторых странах (например, Швеции) скандинавская ходьба поддерживается правительственными программами, а в Финляндии с палками ходят даже военные.

Совсем недавно скандинавская ходьба была признана на государственном уровне и в России. Она была включена в Всероссийский спортивный комплекс "Готов к труду и обороне».

А теперь немного о пользе скандинавской ходьбы. В настоящее время насчитывается более 400 научных публикаций о пользе скандинавской ходьбы. В рамках данного проекта я привожу для информации лишь факты, ранние по времени и наиболее известные.

При скандинавской ходьбе сжигается до 46% калорий больше по сравнению с быстрой ходьбой или бегом трусцой.

На 22% и более улучшается тренировка сердечно-сосудистой системы.

При занятии скандинавской ходьбой задействует около 90% мышц человека в одном упражнении и увеличивает выносливость мышц верхних конечностей (трицепсов) и мышц шеи, спины и плечевого пояса на 38%.

Скандинавская ходьба на 26% снижает нагрузку на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. (Рис.1)

Скандинавская ходьба поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей с нарушениями психики, в том числе с деменцией и болезнью Альцгеймера.

При скандинавской ходьбе улучшается осанка.

Научные исследования показывают, что регулярная ходьба для поддержания физической формы среди взрослых людей не только улучшает выносливость, но также вносит позитивные изменения в химический состав крови и тела.



Рис. 1

Медицинские исследования показали, что скандинавская ходьба оказывает положительное влияние при лечении травм спины, шеи, позвоночника и фибромиалгии.

Так же, люди с сердечными заболеваниями, лишним весом, диабетики, люди с хроническим обструктивным заболеванием легких (бронхиты и т.д.), ревматизмом имеют прекрасную возможность улучшить свое состояние здоровья. При регулярных ежедневных тренировках уже в течение 2-3 месяцев заметно усиливаются концентрация и память, а сочетание скандинавской ходьбы с правильным питанием поможет значительно улучшить зрение.

Занятия скандинавской ходьбой тонизируют нервную систему и приучают ее быстро адаптироваться к новым условиям, что предотвращает развитие стрессов и депрессивных состояний.

Заниматься скандинавской ходьбой можно в любое время года, что делает её доступной и привлекательной для широких слоёв населения.

### **Цели и задачи проекта**

Цель проекта: социализация людей старшего поколения города Тулуна и Тулунского района Иркутской области через различные формы социальной активности путем проведения мероприятий, в рамках программы скандинавская ходьба «Шаг за шагом».

Задачи проекта:

- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок граждан старшего поколения;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища, а также улучшить координацию движений.
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

### **Описание проекта**

Реализация проекта в рамках программы скандинавской ходьбы «Шаг за шагом», реализуемая на базе ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Тулуна и Тулунского района, осуществляется в 4 этапа.

**1. Выявление граждан пожилого возраста, желающих заниматься скандинавской ходьбой». Скандинавская ходьба по эффективности совершенно не уступает бегу. Но, в отличие от последнего, не имеет противопоказаний и более безопасна в применении. Бегать надо с умом. Как любой динамичный вид физической активности, бег позволяет быстро добиться поставленных целей, но при этом имеет много медицинских противопоказаний.**

Существует много причин, заставляющих людей перейти с бега на ходьбу, в которой очевидна высокая польза для здоровья и меньший риск для получения травмы. Такой вид передвижения показан людям, страдающим искривлением позвоночника и межпозвоночными грыжами. За счет работы рук и опоры на палки, нагрузка на тело распределяется равномерно, тем самым исключает возможность возникновения проблем с суставами.

Ходьба как естественное движение человека не вызывает психологического дискомфорта. Она требует минимум усилий, поэтому идеальна для новичков, которые решили заняться своим здоровьем и хотят начать полноценно двигаться. Занятия скандинавской ходьбой возможны только на природе. А свежий воздух, как известно, заметно усиливает эффект от занятий. Кроме того, психологи говорят о необходимости пространственного перемещения и благотворном влиянии смены картинки природы на психику человека.

На данном этапе выявление осуществляется при помощи анкетирования (приложение №1), по результатам которого выявляется сколько человек желают заниматься скандинавской ходьбой, а также определяется целевая группа по возрастам.

## 2. Теоретический этап, где на занятиях изучается техника скандинавской ходьбы, а также её положительное влияние на организм человека.

Данный этап осуществляется путем проведения лекций по обучению техники скандинавской ходьбы в рамках программы «Шаг за шагом». Занятия проводит специалист по реабилитации инвалидов отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов на базе ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Тулуна и Тулунского района». Привожу в пример содержание одной из лекций:

«На практике применяются двигательные режимы, подразделяющиеся в зависимости от активности и нагрузки на:

1. *Щадящий*: или подготовительный, используют впервые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки по выбранной для занятий трассе в медленном, прогулочном темпе возможно под наблюдением инструктора. Первые три занятия являются функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы. Определяя интенсивность физических занятий, в первую очередь нужно руководствоваться уровнем пороговой нагрузки, (толерантности к физической нагрузке), которой является пределом переносимости для данного человека. Необходимо назначать физические нагрузки в диапазоне 50-60% максимального уровня частоты сердечных сокращений, то есть подбирать нагрузки таким образом, чтобы они могли выполняться в течение сравнительно длительного периода без признаков неадекватности и в то же время быть достаточными по мощности, чтобы обладать тренирующим эффектом. Назначается лицам в удовлетворительном состоянии с компенсированной функцией кровообращения, с частотой сердечных сокращений в покое меньше 90 ударов в 1 минуту.

2. *Щадяще-тренирующий*: направлен на дальнейшее улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, стимуляцию приспособительных механизмов и повышение адаптации к физическим нагрузкам. Дозированная скандинавская ходьба по щадяще-тренирующему режиму применяется по мере их адаптации к щадящему режиму и достижения возможности выполнять более высокие физические нагрузки главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени.

Контрольные функциональные показатели у находящихся на щадяще тренирующем режиме: частота сердечных сокращений в покое не больше 80 ударов в 1 минуту.

3. *Тренирующий*: характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие, с возможностью достижения при кратковременных ускорениях 75-80% порогового уровня частоты сердечных сокращений. Ходьба по тренирующему режиму рекомендуется занимающимся, с частотой сердечных сокращений в покое 60-80 ударов в 1 минуту. Перевод занимающегося скандинавской ходьбой с одного режима на другой, более нагрузочный двигательный режим должен осуществляться только после полной адаптации к предшествующим нагрузкам с учетом общего состояния занимающегося.

Существуют два способа проведения занятий оздоровительной скандинавской ходьбой:

1. *индивидуальный* – когда основной оздоровительный процесс осуществляется самостоятельно занимающимся, с возможным периодическим инструкторским контролем и соответствующей коррекцией физической нагрузки;

2. *групповой* – в составе однородной по физическим показателям группы занимающихся под руководством и наблюдением инструктора.

Средствами технической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажерные устройства и др. Скандинавская ходьба совмещает

в себе ходьбу и элементы лыжного спорта, является одним из самых безопасных видов фитнеса. Но, чтобы тренировки ходьбой с палками были эффективными, надо научиться правильно ходить. Делая шаг правой ногой, одновременно выводим вперед левую палку и отталкиваемся ей от земли, затем шагаем левой ногой, а толчок выполняем правой палкой. Работа напоминает движения человека в эллиптическом тренажере, либо ходьбу на лыжах по глубокому снегу. Важно найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результат тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движение бедер, а движения рук с большим замахом увеличивают, и нагрузка возрастает. При движении необходимо держать осанку, вытягиваясь макушкой, плавно перекачивать стопу и придерживаться определенных техник передвижений. Во время ходьбы с палками старайтесь слегка согнуть ноги в коленях, при этом наступать на землю нужно полной поверхностью ступни.

Необходимо помнить, что в рабочем состоянии правая рука идет одновременно с левой ногой и наоборот. Корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально.

При скандинавской ходьбе на палках крепятся регулируемые ремни, которые будут удерживать палку, если ее отпустить, в тоже время они не должны слишком плотно сжимать запястье. Ремни служат для того, чтобы более уверенно контролировать движения рук, которые должны быть одинаковы на всем протяжении пути. Сами палки при скандинавской ходьбе необходимы для координирования движений рук и ног. Кроме того, палки помогают опираться на землю и отталкиваться при следующем шаге. Поэтому держите их достаточно близко к телу. После втыкания палок в землю, необходимо ослаблять хватку и силу нажатия, можно даже отпустить их. Однако, когда рука окажется за спиной, необходимо вновь крепко ухватиться за палку и рывком перетащить ее вперед. Начинать обучение следует с обычной ходьбы по ровной поверхности.

На этом этапе важно изучить возможности регулировки крепления палок. Выполнить движение руками в направлении снизу вверх и проденьте их в петли, зафиксировав липучки креплений на тыльной стороне ладони. Регулируя малую петлю на верхней части рукоятки, необходимо контролировать расстояние клина от нее до ладони. Это обеспечивает надежную фиксацию креплений. При этом руки в петлях креплений расслаблены и располагаются вдоль тела как во время прогулки. Такой стиль ходьбы не предполагает опоры на палки, а наоборот позволяет каждой трости скользить по земле следом за человеком. Передвигаясь, таким образом, и постепенно увеличивая размер шага, следует скоординировать движения руки и ноги, быстро взмахнуть рукой, доведя кисть до уровня груди, а затем опустить руку, слегка упершись палкой в землю. При этом не стоит сильно сжимать рукоятку палки.

В дальнейшем передвигаться необходимо таким же образом, контролируя ритмичность движений: когда левая нога прикасается к земле, останавливается правая рука, а левая начинает выполнять движение. Палки следует держать как можно ближе к телу. Опуская палки в грунт – ощутить сопротивление, усиливающееся с силой нажатия на рукоятку. Все движения осваиваются в течение нескольких тренировок. Владение техникой ходьбы позволяет осуществлять правильные и эффективные движения руками, предупреждая перенапряжение мышц плечевого пояса».

**2. Организационный этап.** Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы на данном этапе являются специальные палки с наконечниками (Рис.2).



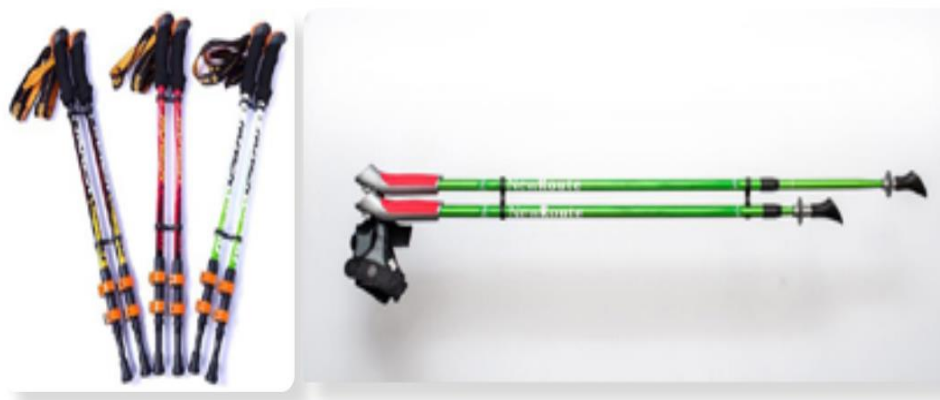


Рис.2

Следует сразу отметить, что обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки. Другая отличительная особенность палок для скандинавской ходьбы – наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными напальчниками. Такое устройство помогает отталкиваться палками, не сжимая их рукоятку, и таким образом предотвращает набивание мозолей на ладонях. Палки заканчиваются острым шипом, который помогает при ходьбе по снегу, льду, тропинкам и другой относительно рыхлой поверхности. Для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник. Резина при ходьбе по твердой поверхности достаточно быстро стирается, поэтому наконечник приходится часто менять. Обувь и одежда правилами скандинавской ходьбы не предписана. Вполне подойдут обычные, хорошо сидящие на ноге кроссовки и удобный спортивный костюм. Однако на рынке широко представлено специальное обмундирование для ходьбы с палками.

Палки для скандинавской ходьбы подбираются в зависимости от вашего роста (рис.3).



Рис. 3

Далее определяется ландшафт для закрепления теоретических знаний. Скандинавская ходьба не требует особых условий и специальных навыков, заниматься можно в парке, в лесу, во дворе, да просто на улице.

**4. Практический этап.** Данный этап предусматривает применение техники скандинавской ходьбы на практике с учетом всех полученных теоретических знаний.

После занятия скандинавской ходьбы предусмотрено еще одно анкетирование, которое звучит «Как отразились занятия скандинавской ходьбой на Вашем самочувствии?» по

результатам анкетирования делается вывод о самочувствии граждан пожилого возраста после занятия скандинавской ходьбой.

А также можно применить следующую методику для граждан пожилого возраста. Данный метод используется для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке занимающихся на начало и конец скандинавской ходьбы.

Цель методики: экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики: предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики: при подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. (Приложение 3).

Для закрепления навыков участников скандинавской ходьбы предлагается вступить в инициативную группу людей клуба скандинавской ходьбы «Доброходы». Цель данной группы: проведение спортивных мероприятий для пожилых граждан, проживающих на территории города Тулуна и Тулунского района Иркутской области.

ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Тулуна и Тулунского района» с данной группой в рамках межведомственного взаимодействия осуществляют большой спектр мероприятий по программе скандинавской ходьбы «Шаг за шагом»

### **План мероприятий по программе скандинавской ходьбы «Шаг за шагом»**

№ п/п	Название мероприятия	Содержание мероприятия	Ожидаемый результат
1	Проведение фестиваля «Марафон по северной ходьбе» по Иркутской области с на дистанцию 1 км.	Фестиваль проводится с целью: привлечения людей старшего поколения к здоровому и активному образу жизни и созданию условий для укрепления здоровья населения. Задачи: - массовое привлечение населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям; - повышение спортивного мастерства участников. Марафон проводится в очной форме.	1. Популяризации и развития здорового образа жизни 2. Обмен опытом между участниками марафона
2	Участие во всероссийском конкурсе «Пешая прогулка» в рамках скандинавской	Цель: приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой, спортивнымведением	1. Объединения клубов скандинавской ходьбы и граждан, самостоятельно

	ходьбы	здорового образа жизни Задачи: - массовое привлечение населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям; - повышение спортивного мастерства участников Конкурс проводится в очной форме.	занимающихся скандинавской ходьбой в спортивное сообщество 2. Популяризации и развития здорового образа жизни 3. Обмен опытом между участниками марафона
3	Проведение фестиваля «Марафон по северной ходьбе» по Иркутской области с на дистанцию 1,5 км	Цель: приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой, спортомиведению здорового образа жизни Задачи: - массовое привлечение населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям; - повышение спортивного мастерства участников. Марафон проводится в очной форме	1. Объединения участников скандинавской ходьбы в спортивное сообщество 2. Популяризации и развития здорового образа жизни 3. Обмен опытом между участниками марафона
4	Участие в областном летнем фестивале скандинавской ходьбы на Байкале «Байкальский нордик»	Цель: развития и популяризации северной (скандинавской) ходьбы в Иркутской области, развития экологического туризма. Задачами проведения спортивных Соревнований является: - массовое привлечение населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям; - повышение спортивного мастерства спортсменов. Марафон проводится в очной форме, онлайн формате.	1. Пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 2. Популяризация экологического туризма в Прибайкальском регионе 3. Обмен опытом между физкультурными, спортивными организациями, спортсменами, тренерами и судьями.
5	Проведение фестиваля «Марафон по северной ходьбе» по Иркутской области с на дистанцию 2 км.	Цель: приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой, спортомиведению здорового образа жизни Задачи: - массовое привлечение населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям; Марафон проводится в очной форме, онлайн формате.	1. Объединения участников скандинавской ходьбы в спортивное сообщество 2. Популяризации и развития здорового образа жизни 2. Обмен опытом между участниками марафона
6	Осенний марафон, приуроченный к всероссийскому дню ходьбы.	Цель: приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой, спортомиведению	1. Объединения участников скандинавской ходьбы в

	«Все от русских рябин»	<p>здорового образа жизни</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массовое привлечение населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям;</li> </ul> <p>Марафон проводится в очной</p> <p>Задачи марафона: ежедневная скандинавская ходьба не менее 3 км., фотографии маршрута, фото с рябиной.</p> <p>Марафон проводится в очной форме, онлайн формате.</p>	<p>спортивное сообщество</p> <p>2. Популяризации и развития здорового образа жизни</p> <p>3. Обмен опытом между участниками марафона</p>
--	------------------------	--	--

### **Ожидаемые результаты.**

Как скоро ждать результата? Пожилые люди всегда отличались мудростью: посадив семечко, вы не надеетесь на колос следующим днем. Аналогично со скандинавской ходьбой. Результаты появятся у кого-то раньше, у кого-то позже, но уже через месяц – другой вы сможете ответить на вопрос: подходит ли этот вид спорта лично вам. При условии регулярных занятий в течение года вы поймете и ощутите уверенность в своих силах, бодрое настроение, умение владеть своим телом, радость от общения с единомышленниками. На своем личном примере вы можете утверждать: в здоровом теле – здоровый дух.

По окончании реализации программы скандинавской ходьбы «Шаг за шагом» занимающиеся должны:

1. Уметь организовывать самостоятельные занятия;
2. Демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы.
3. Будут уважительно относиться друг к другу, проявлять терпение, самообладание и выдержку;
4. Укрепят свое здоровья и повысят уровень развития выносливости.
5. Получат знания о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
6. Получат знания о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подбора одежды и инвентаря для занятий;
7. Смогут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;
8. Получат необходимый опыт различных методов тренировок.

Опыт по реализации проекта будет распространяться участниками проекта, прошедшими просветительские лекции. Подробная информация о реализации проекта будет освещаться в средствах массовой информации, а также в социальных сетях в официальных группах областного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения города Тулуна и Тулунского района»

## Приложение

### Приложение № 1.

Анкета на тему «Что Вы делаете для хорошего самочувствия?»

1. Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_
2. Укажите степень своей усталости \_\_\_\_\_
3. Как вы боретесь с усталостью?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Вы занимаетесь спортом? \_\_\_\_\_
5. Вы много бываете на свежем воздухе?  
\_\_\_\_\_
6. Слышали ли Вы что-либо о скандинавской ходьбе?  
\_\_\_\_\_
7. Вы занимались когда-либо скандинавской ходьбой? \_\_\_\_\_
8. Хотите ли Вы попробовать позаниматься скандинавской ходьбой?  
\_\_\_\_\_
9. Вас пугает факт потери здоровья? \_\_\_\_\_

Спасибо за Ваши ответы!

### Приложение №2.

Анкета на тему «Как отразились занятия скандинавской ходьбой на Вашем самочувствии?»

1. Вы занимались скандинавской ходьбой? \_\_\_\_\_
2. Это сложно для Вас? \_\_\_\_\_
3. Для Вас обязательно присутствие инструктора? \_\_\_\_\_
4. Как скандинавская ходьба отразилась на Вашем самочувствии (конкретно)?  
\_\_\_\_\_
5. Можно говорить о положительном эффекте занятий скандинавской ходьбой?  
\_\_\_\_\_
6. Будете ли Вы продолжать заниматься дальше?  
\_\_\_\_\_
7. Вы готовы приобрести себе палки? \_\_\_\_\_
8. Вам понравилось заниматься финской ходьбой? \_\_\_\_\_

Спасибо за Ваши ответы!

## Приложение №3

### Типовая карта методики

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный