

Утверждаю:

Ректор Университета
Козярук Е.В. Козярук
«18 » 10 2017 год

**Шарыповский районный филиал
Красноярского краевого народного университета
«Активное долголетие»**

Учебная программа факультета
«Здоровый образ жизни»

на 2017-2018 учебный год

Уважаемый слушатель!

Министерством культуры края и министерством социальной политики края разработан проект создания на основе межведомственного и межпредметного взаимодействия Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». С целью привлечения наиболее квалифицированных преподавателей и максимального учета образовательных и досуговых потребностей людей пожилого возраста партнерами проекта стали Красноярская региональная организация общественной организации – общества «Знание» России и Красноярская краевая общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

С октября 2017 года в Шарыповском районе начинает работу филиал Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». Базой университета определена Муниципальное бюджетное учреждение «Межпоселенческая библиотека» Шарыповского района.

Основной целью функционирования филиала университета является сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе.

Структура Шарыповского районного филиала университета состоит из трех факультетов: «Здоровый Образ Жизни», «Краеведение», «Основы компьютерной грамотности» с профильными учебными программами, а также циклом общеобразовательных занятий, посещением культурных мероприятий.

В результате деятельности филиала университета будет решен комплекс задач по социальной адаптации людей пожилого возраста, а именно:

- вовлечение людей пожилого возраста в процессы демократического преобразования и формирования гражданского общества в Российской Федерации;
- создание благоприятных условий для самообразования людей пожилого возраста;
- использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для воспитания молодежи;
- создание благоприятных условий для межличностного общения людей пожилого возраста;
 - адаптация людей пенсионного возраста в современном мире.

Таким образом, деятельность Шарыповского районного филиала Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» будет способствовать системной социально-психологической, педагогической и досуговой поддержке пожилого человека, его социальной адаптации и активной интеграции в социально-культурную среду.

ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

о Шарыповском районном филиале Красноярского краевого народного-университета «Активное долголетие»

4. Управление и организация деятельности

4.1. Филиал университета организует, планирует и осуществляет образовательную и культурно-просветительскую деятельность.

4.2. Филиал университета может привлекать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, денежные средства спонсоров, добровольные пожертвования и целевые взносы физических и юридических лиц для обеспечения деятельности и развития филиала университета.

4.3. Для разработки стратегии функционирования филиала университета и осуществления общественного контроля за его деятельностью создается Совет филиала университета (далее – Совет) составом не менее пяти человек из числа представителей администрации Шарыповского района, МКУ «УК и МА», районного Совета ветеранов, МКУ УО ШР, МБУ «МБ» Шарыповского района, МКУ УСТ и МП ШР, УСЗН АШР.

4.4. Состав Совета филиала университета и его председатель утверждаются приказом МКУ «УК и МА».

4.5. Заседания Совета проводятся по мере необходимости, но не реже двух раз в год. На заседании Совета рассматриваются вопросы текущей и перспективной деятельности филиала университета.

4.6. Руководство филиала университета осуществляют ректор, назначаемый Советом филиала университета на общественных началах из числа наиболее авторитетных общественных деятелей на срок до пяти лет.

4.7. Конкретный срок полномочий ректора определяет Совет филиала университета при его назначении. По решению Совета филиала университета полномочия ректора могут быть прекращены досрочно.

4.8. На ректора возлагаются следующие обязанности:

осуществление текущего руководства работой филиала университета;

представление интересов филиала университета в органах государственной власти Красноярского края, органах местного самоуправления, учреждениях, предприятиях, общественных организациях;

утверждение деканов факультетов;

утверждение списков о зачислении на учебу и отчислении слушателей;

подготовка предложений по открытию факультетов университета в сельских поселениях Шарыповского района;

утверждение программ, планов, сроков, форм обучения слушателей.

5. Структура филиала университета

5.1. Филиал университета состоит из факультетов.

5.2. Факультет – отделение филиала университета, обеспечивающее обучение слушателей по направлению «Здоровый образ жизни», «Основы компьютерной грамотности», «Краеведение».

Возглавляет факультет на общественных началах декан, который утверждается в должности ректором на срок до пяти лет из числа наиболее авторитетных общественных деятелей.

Декан осуществляет непосредственное руководство учебной и учебно-методической работой на факультете, организует работу по созданию и реализации на практике образовательных программ, учебных планов и учебно-методического обеспечения учебного процесса.

Декан осуществляет свою деятельность под непосредственным руководством ректора.

6. Организация учебного процесса

6.1. Даты начала и окончания учебного года ежегодно устанавливаются Советом филиала университета и утверждаются ректором.

6.2. Занятия проходят в учреждениях культуры, общеобразовательных учреждениях, спортивных сооружениях Шарыповского района.

Предусмотрена выездная форма проведения занятий.

6.3. Занятия в филиале университета проводятся в виде лекций, консультаций, семинаров, практических занятий, заседаний круглого стола, лекций-дискуссий, самостоятельной работы и иных видов занятий.

6.4. Расписание занятий составляется деканами факультетов в соответствии с имеющимися потребностями, ресурсами и пожеланиями слушателей.

6.5. В филиале университета организуются занятия по широкому спектру дисциплин. Количество и состав дисциплин зависят от потребностей слушателей, имеющихся ресурсов. Количество и состав дисциплин, а также длительность курсов и могут изменяться в течение года. Дисциплины устанавливаются Советом филиала университета и утверждаются ректором.

6.6. Преподавание в филиале университета может осуществляться как на возмездной, так и на безвозмездной основе.

Преподавателем может стать любое лицо, заинтересованное в деятельности филиала университета и получившее согласие ректора, декана факультета. Состав преподавателей утверждается ректором.

6.6. В филиале университета устанавливается очная и дистанционная формы обучения.

6.7. Общая продолжительность обучения в филиале университета составляет один учебный год.

6.8. Организация учебного процесса в филиале университета регламентируется учебным планом и расписанием занятий, утвержденными ректором.

6.9. Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий в один учебный день должна составлять не более двух академических часов.

6.10. Общее количество занятий в месяц должно быть не менее четырех на каждом из факультетов, за исключением января.

6.11. По результатам обучения слушателю выдается сертификат слушателя Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

7. Порядок набора слушателей и условия посещения филиала университета

7.1. Набор слушателей в филиал университета на текущий учебный год проводит районный Совет ветеранов, а также МБУ «МБ» Шарыповского района в период с 1 мая по 10 сентября.

Количество слушателей в каждой группе – не более 40 человек.

Слушателем может стать любой гражданин Российской Федерации из числа пенсионеров, заполнивший заявление и анкету (в порядке очередности).

Список слушателей утверждается ректором филиала университета.

В день начала занятий слушателю бесплатно выдается билет слушателя филиала университета.

7.2. Слушатель может прекратить посещение занятий и мероприятия в любое время, предварительно (за две недели) уведомив об этом декана или ректора.

При отсутствии своевременного уведомления декана факультета или ректора филиала университета о прекращении посещения занятий, слушатель может быть исключен из филиала университета.

Исключенный из филиала университета слушатель автоматически теряет право посещения занятий и любых других мероприятий филиала университета в рамках учебного процесса.

7.3 Исключенный из филиала университета слушатель имеет право возобновить обучение в следующем учебном году.

Утверждено:

Ректором Университета

«10» 10 2017 год
Козярук Е.В. Козярук

Пояснительная записка

Программа составлена Михайловой Л.И.

Слушатель этой программы получит курс знаний о разных системах и способах очищения организма, о биологических и лунных ритмах и их влиянии на организм во время очищения, а также краткие сведения о создателях системы очищения. С помощью таких понятий как: баня, бег, очищающие ванны, голодание, очистительное дыхание. Будет определен алгоритм действий, через который слушатель получает новые знания, новые понятия, новые тенденции в работе со своим телом, со своим организмом. Новые ощущения будут способствовать продлению активного образа жизни.

Цель программы:

Дальнейшая социализация пожилого человека в обществе через активную ходьбу, физическую культуру, аэробику, дополнительное общение, активное движение, бег, похудение и обретении новых телесных сил и бодрости духа. Ибо в здоровом теле – здоровый дух!

Задачи программы:

Осуществление обучения навыкам правильного очищения организма, освоить правила занятий Норвежской ходьбой и активной гимнастикой. Внедрение раздельного питания.

Программа составлена Орловым М.А.

Программа составлена на основе методической литературы, методических пособий и рекомендованных программ, учебной программы по дисциплине «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» - составитель: - к.п.н., доцент - Л.Г. Петрова с учетом контингента слушателей. Она основывается как на общих принципах ЗОЖ, так и на психологическом подкреплении взрослого человека сохранению собственного здоровья.

В данном курсе рассматриваются принципы здорового образа жизни, активные методы и средства для сохранения и укрепления здоровья.

Для реализации программы предусмотрены: несколько этапов деятельности:

- проведение групповых занятий (лекции, тренинги, спортивные занятия);
- спортивные мероприятия (скандинавская ходьба, веселые старты, сдача норм ГТО)

Цель программы:

создание условий для приобщения пожилых людей к активному образу жизни через сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Задачи программы:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение умению применять техники для восстановления здоровья и продления жизни.

Ожидаемые результаты:

Привлечение взрослого населения к «Здоровому образу жизни», улучшение физического и психологического качества жизни.

Оборудование:

Методический материал, палки для скандинавской ходьбы, секундомер, маты.

**Учебная программа факультета «Здоровый образ жизни» Шарыповского районного филиала
Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» на 2017-2018 учебный
год**

17,18,23,25 октября 2017г.

Лекция № 1

Часть первая: Биоритмы и их влияние на организм. Лунные ритмы и очищение.

Теория: Вводная часть. Жизнь на нашей планете подчинена и напрямую зависит от ритмов: смена времени, года, суток, часов. В зависимости от этих периодов меняется течение энергии в организме. В зимние и ранние весенние месяцы природа занимается и человек в это время потребляет и расходует меньше энергии, это состояние носит название Анаболизм, а в летние и осенние месяца наоборот Катаболизм. На востоке эту систему называют Инь и Янь. Светлое время-Янь, темное - Инь.

Часть вторая: Двигательная активность, как важный фактор противодействия преждевременному увяданию организма.

В развитии духовных и физических сил человека, в укреплении его здоровья исключительно важную роль играет физкультура. В пожилом возрасте физическое движение является фактором, противодействующим преждевременному увяданию организма.

Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце даже в покое начинает экономно работать, ритм сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Благотворно влияет физкультура и спорт на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у людей пожилого возраста.

Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека.

Из физических нагрузок для пожилых лучше ходьба, а не бег. Ежедневно или через день, что более физиологично. Следует помнить, что оптимальность физических нагрузок должна соответствовать объективным показателям здоровья и физической подготовленности, а не основываться на самочувствии пожилого человека. Пренебрежение тщательным обследованием перед занятиями физкультурой может привести к печальным последствиям.

1,2,8,10 ноября 2017г.

Лекция № 2

**Часть первая: Краткие сведения о некоторых создателях системы очищения организма.
Общая чистка организма – баня!**

Теория:

1. Брэгг П. – американский врач – система вегетарианского питания.
2. Иванов П. – народный целитель автор уникальной системы «Детка» исследование естественных сил природы для оздоровления.
3. Малахов Г. – Известный целитель, пропагандист уринотерапии.
4. Семёнова Н. – целительница, создатель Ростовского центра «Надежда».

Баня – как превосходное средство восстановление сил, очищение организма от шлаков, закаливание и снижение веса.

Часть вторая: Четыре группы пожилых людей пожилого возраста для занятий физической культурой. Ознакомление с темпом ходьбы.

Четырех групп для занятия физкультурой:

- 1 – лица с хорошей физической подготовкой без патологических отклонений;
- 2 – пожилые люди с незначительными отклонениями при хорошей компенсации;
- 3 – пациенты с отклонениями в состоянии здоровья, которые, однако, не препятствуют выполнению трудовой деятельности, а также со слабой физической подготовкой;
- 4 – люди с различными заболеваниями, которым можно заниматься только лечебной физкультурой под наблюдением врача или инструктора лечебной физкультуры.

Физкультура и спорт – это средство воспитания самоорганизованности и сильного характера.

Важно формирование и сохранение хорошей осанки, определяемой взаимно правильным расположением головы, туловища, ног. Хорошая осанка – это не только приятный внешний вид человека, но и одной из условий здоровья. У людей с нормальной осанкой внутренние органы занимают правильное положение, сердце и легкие работают в нормальных условиях, живот всегда подтянут, а это имеет большое значение для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта.

С учетом особенностей пожилого организма, из занятий следует исключить упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы, быстрой перемены положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах, потерю равновесия, падение, травмы. Таким образом, лучшим из физических упражнений является ходьба.

Темп ходьбы может быть следующим:

- медленный – 70 шагов в минуту;
- средний – 90 шагов в минуту (3-4 км/час);
- высокий – 90-100 (для здоровых);

-для хорошо тренированных – 110-130 шагов в минуту (частота пульса 50-60; 80-84 в одну минуту).

Дистанцию ходьбы увеличивать постепенно. На работу и с работы ходить пешком. Занятия с частым пульсом не эффективны (из-за быстроты наступает утомление). Пульс не должен превышать 50 (регистрируется до ходьбы).

Занятия должны быть регулярными, систематическими. При этом необходимо соблюдать последовательность, если кроме ходьбы в комплекс упражнений входят физические нагрузки на руки, ноги, туловище. Заключением таких упражнений должны быть упражнения на расслабление мышц и успокаивающие дыхательные упражнения. Наибольший подъем нагрузки должен быть в середине занятий. Необходимо подобрать нужный темп и следить за дыханием. Хорошо, если есть возможность, а главное – желание заниматься утренней гимнастикой в хорошо проветриваемом помещении. Выполнение не очень утомительных упражнений улучшает общее самочувствие. Люди слабые и выздоравливающие могут также выполнять более легкие гимнастические упражнения, только по совету врача.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются танцевальные занятия. Согласно вышеизложенному, совершенно точно можно сказать, что рациональный двигательный режим является неистощимым родником активности, здоровья и долголетия.

В заключение хочется привести очень полезные и разумные советы медиков XII—XIV веков о здоровом образе жизни:

*Если ты хочешь здоровье вернуть и болезней не ведать,
Тягость забот отгони и считай недостойным сердиться,
Скромно обедай, о винах забудь,
Не сочи бесполезным бодрствовать после еды,
Полуденного сна избегая.*

Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков,
Чтобы спокойно спасться, перед сном наедаться не надо.
Долго лежу не держи, не насилий потугами стула.
Будешь за этим следить – проживешь ты долго на свете.
Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими трое:
1)веселый характер,
2)покой,
3)умеренность в еде.

15,16,22,24 ноября 2017г

Лекция № 3

Часть первая: Термические ванны, чай для бани, самостоятельное изготовление чаев.

Теория:

- общие холодные ванны – t – 20 градусов способствует повышению тонуса сердечно – сосудистой системы, улучшают обмен веществ, уменьшают венозное кровообращение и лимфообращение. Снижают артериальное давление.
- правила пользования
- общие горячие ванны t – плюс 39 градусов – усиливают деятельность сердечной мышцы, почек, активизируют процесс метаболизма и ввода вредных веществ из организма, способствуют открытию капилляров.

Показания к применению

- Чай для бани – Липовый
- Шиповник, ромашка
- Сборный
- Рябиново – малиновый
- Душица, зверобой, шиповник.

Практика:

Самостоятельная работа по изготовлению чаев

Часть вторая: Скандинавская ходьба. Инструкции к технике ходьбы

Скандинавская ходьба:

Скандинавская ходьба --- инструкция и техника ходьбы

Содержание

- 1 Разминка
- 2 Техника ходьбы и интенсивность тренировки
- 3 Как держать палки
- 4 Как работать руками
- 5 Как правильно ходить скандинавской ходьбой
- 6 Другие важные элементы
- 7 Типичные ошибки
- 8 Советы

Разминка

Важно правильно подготовиться к основному занятию: предварительные небольшие упражнения предохраняют от травм и делают тренировку эффективнее.

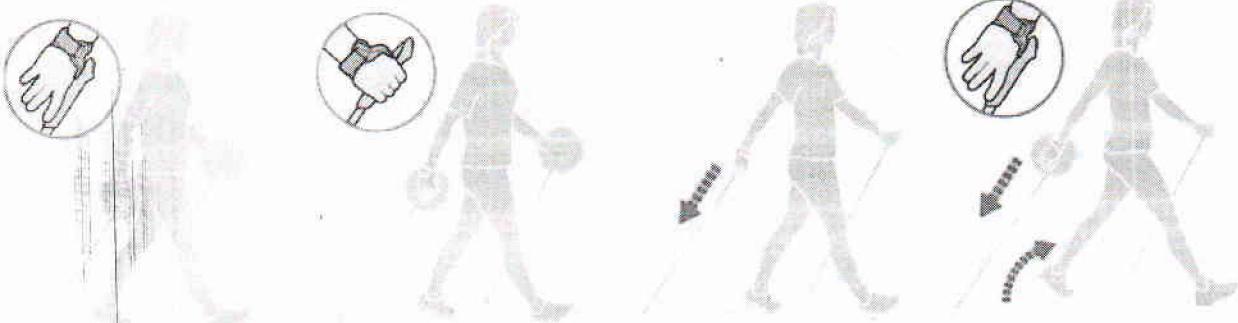
1. Поднимитесь на цыпочки на 2–3 секунды, опуститесь на полную стопу.
2. Мягко, невысоко попрыгайте с ноги на ногу, затем на обеих ногах.
3. Потяните одновременно одну руку вперед, другую назад, затем поменяйте руки.
4. Сделайте широкий шаг (выпад) вперед, покачайтесь туда-обратно (руки двигаются в противоположность телу). Смените ногу. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы
5. Перенесите палки за спину и возьмитесь за концы ладонями вперед. Поворачивайтесь всем корпусом влево-вправо.

6. Подняв палки над головой на вытянутых руках, наклоняйтесь влево-вправо.
7. Держите палки перед собой за концы в направленных вверх ладонях. Вытяните руки вперед, приблизьте к корпусу и вытяните их снова.
8. Из того же исходного положения поднимайте палки, как штангу.
9. Перенесите палки за спину. Держа их так, чтобы руки были разведены чуть в стороны, поднимайте палки вверх как можно выше.
10. Держите палку за спиной вертикально. Одной рукой возьмитесь за ее верхний конец, другой — за нижний. Тяните палку вверх, пока не почувствуете сопротивление в «нижней» руке. Поменяйте руки.
11. Поставьте палки на ширину плеч, обопрitezься на них. Вытяните одну ногу, сделав шаг на пятку, одновременно согните в колене другую так, чтобы в мышце задней поверхности вытянутой ноги чувствовалось натяжение. Попружиньте, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, сменив ногу. Не сгибайте поясницу и держите спину прямо!
12. Исходное положение: наклонитесь вперед под углом 90 градусов, палки в вытянутых руках поставьте максимально далеко вперед и обопрitezься на них. Прогнитесь.
13. Вынесите обе палки вперед, держа их перпендикулярно полу, затем отведите назад, «отталкиваясь» от воздуха; на каждый взмах вперед и назад делайте неполное приседание.
14. Двигайтесь руки с палками противоходом. На каждый мах — неглубокое приседание.
15. Опираясь на палки, сделайте две серии приседаний. В первом подходе вынесите палки чуть вперед, во втором — чуть назад.
16. Обопрitezься о палку одной рукой, другой возьмите одноименную ногу за щиколотку и подтяните пятку к ягодице на 10–15 секунд. Повторите то же с другой ногой.

Каждое упражнение сделайте 8–12 раз.

Этот перечень вполне подлежит изменениям: при регулярных занятиях вы можете разработать собственный, более подходящий вам разминочный комплекс.

Техника ходьбы и интенсивность тренировки



Техника проста: основной ее элемент — ШАГ — каждому знаком с раннего детства.

1 Выпрямитесь, корпус чуть наклоните вперед. Теперь нужно скоординировать движения рук. Сначала просто пройдитесь, неся палки за середину параллельно земле. Ощутите незаметный при обычной ходьбе противоход: левая рука вперед — правая нога вперед, левая нога — правая рука.

2. Теперь опустите палки, возьмите так, как будете держать при ходьбе, и волоком тяните их за собой. Попрактикуйтесь, действуя сначала только одной ногой и одной рукой и палкой, чтобы телу было проще освоить движения. Когда подскажет ритм, отталкивайтесь одновременно: левой палкой — правой пяткой, правой палкой — левой пяткой. Интенсивность тренировки регулируйте сами. Хотите увеличить нагрузку — сильнее отталкивайтесь руками, делайте шаги шире, увеличьте длину палок.

Чтобы подобрать палки правильной длины, рост в сантиметрах умножают на коэффициент.

0,66 — для облегченных тренировок.

0,68 — для стандартных тренировок.

0,7 — для усиленных нагрузок.

При покупке обычных палок получение при умножении число округляют до максимально близкого к стандартной длине. Если палки телескопические, можно подогнать их высоту точно по росту.

Как держать палки.

Палки практически сами держатся на руках. Петли для кистей рук, темляки, на специальных палках для финской (еще одно название скандинавской) ходьбы очень надежны: они похожи на растрябы перчаток и широкими полосами охватывают большие пальцы, предохраняя кисть от неверных движений.

Проденьте руку, закрепите петлю, отрегулируйте диаметр с помощью застежки (запястье не должно быть сильно сжато). Теперь выронить палки не удастся. Держите их свободно, не напрягая рук, параллельно друг другу. При ходьбе по твердым поверхностям на палки для удобства надеваются резиновые наконечники, а на мягких участках его снимают и отталкиваются шипом на конце палки.

Как работать руками

Алгоритм действия рук тот же, что и при катании на лыжах. Немного согните руки в локтях и двигайте ими вверх-вниз, отталкиваясь палками от поверхности. В верхнем положении рука поднимается под углом примерно 45 градусов, «нижняя» рука в то же время отодвигается назад на уровень таза. Техника скандинавской ходьбы с палками основана на правильной постановке стоп и работе руками.

Как правильно ходить скандинавской ходьбой.

Стопы ставьте прямо. Сначала — на пятку. Затем, совершив толчок, стопа перекатывается вперед, вес переходит на подушечки стопы, на пальцы, на пятку другой ноги, и снова то же самое, но с другой ноги.

Другие важные элементы

Во время и после ходьбы пить воду можно и нужно по мере возникновения жажды, небольшими глотками через небольшие промежутки времени. Чтобы не нарушать водный баланс, на каждые полкило веса, потеряного во время прогулки, нужно выпить не меньше полулитра воды, а лучше на стакан больше. С едой все индивидуально: хотите похудеть, набрать вес, поддержать существующую форму?

Каждой цели соответствуют свои режимы питания и тренировок.

Общие рекомендации: после тренировки нужно подождать с приемом содержащих кофеин напитков и восполнить лишь половину только что потраченных калорий. Так в жир ничего не отложится, а организм не будет «паниковать» от недостатка ресурсов.

Пополнять энергетические запасы лучше всего углеводами (приблизительно грамм на килограмм веса) и белками (их должно вчетверо меньше, чем углеводов). Каша, сок, мясо, рыба — нехитрый и правильный набор. И помните правило спортсменов: сначала питье, потом еда. Снова пить можно через час после приема пищи.

Типичные ошибки

Не используйте при ходьбе палки для других видов спорта. Постарайтесь обзавестись специальными палками для северной ходьбы как можно скорее, желательно пользоваться ими с первого занятия.

Палки не должны сползаться за спиной и перекрецываться, образуя треугольник.

Советы

Одевайтесь по погоде и в несколько слоев, как делают альпинисты. Воздух между тканями создаст правильный микроклимат для тела. Общая характеристика одежды такая же, как и обуви: настолько удобна, что не обращаешь на нее внимания. Обувь помимо удобства должна быть проверенной: не надевайте даже суперкомфортные, но еще не испытанные кроссовки, чтобы прогулка не превратилась в мучение. Перед тренировкой ешьте загодя. За три-четыре часа до прогулки можно съесть что-то «увесистое», но чем ближе поход, тем меньше калорий должно быть в еде: вам нужна энергия для движения, а не лишний балласт.

Дыхание при скандинавской ходьбе с палками

Важный момент — правильное дыхание. Оптимально, если выдох при этом будет длиннее вдоха в 1,5-2 раза. Желательно подстроить дыхание под ритм ходьбы, тогда на него не придется обращать много внимания. К примеру:

Два шага — вдох носом;

Три шага — выдох через рот.

Закрепление пройденного материала.

5,6,8,13 декабря 2017г.

Лекция № 4

Часть первая: Очищение движением. Как правильно ходить скандинавской ходьбой.

Теория:

- очистить организм можно с помощью регулярной (не менее 3 раз в неделю от 30 минут до 3 часов) интенсивной физической нагрузки: ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде.

Очищение с помощью бега:

Для приобретения максимальной бодрости и здоровья желательно ежедневно бегать 15 – 20 на 2 – 3 километра стараясь ставить ногу на пятку как можно жестче.

Основы скандинавской ходьбы

Часть вторая: Практические навыки – противодействия энергии, правила дыхания, разминка при скандинавской ходьбе.

Скандинавская ходьба с палками подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе не существует. Прогулки следует отложить в тех случаях, когда имеются острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом. При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не способствовали появлению травм, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

Техника движения.

Техника скандинавской ходьбы с палками описывается, как естественная.

Действительно, она сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг - правая рука и левая нога вперед, и т.д.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Одну руку немного сгибают в локтевом суставе и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локтевом суставе руку, держат на уровне тазобедренного сустава и направляют назад.

Амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Надо подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

Структура Занятия.

Время занятия - 40 мин, 60 мин, 90 мин назначается инструктором или врачом при различных периодах ЛФК, пола, возраста и т. д

Подготовительная часть (разминка): суставная гимнастика 1/4 - основной, 1/6 - тренировочный, ходьба без усилий 300-500 м

Основная часть: ½ при основном, 2/3 при тренировочном.

Заключительная часть - упражнения на растягивание мышц, основной - ¼, тренировочный - 1/6.

Правила дыхания:

В начале ходьбы нужно через нос. С увеличением темпа движения организму требуется больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому следует начинать дыхание через рот. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Нужно, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1: 1,5-2, то есть, вдох на два шага, а выдох - на три-четыре шага.

Разминка при занятиях скандинавской ходьбой (подготовительная часть):

№ Цели И. п. Выполнение упражнения Дозировка Методические указания 1) Растяжение задних мышц бедра с опорой на палки. Опереться на палки обеими руками и одну ногу вытянуть вперед, немного согнув в колене. Опорная нога должна быть немного согнута, а спину держать прямо. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, спину не сгибать. Со сменой ног 4 раза на каждую ногу по 7 секунд. Наклоняться ниже, напряжение будет чувствоваться сильнее, (то есть больше угол). 2) Растяжение передних мышц бедра с опорой на палки. Поставить палки перед собой и всей стопой опереться на палки. Наклониться, держась одной рукой за палку. Другой рукой взять стопу согнутой сзади в коленном суставе ноги и притянуть пятку к ягодице. Со сменой ног и рук 4 раза на каждую ногу. Спину держать прямо и колени не разводить. 3) Растяжение широких мышц спины с наклоном к палкам. Встать на ширине плеч. Наклониться вперед и согнуть колени. Наклониться на прямых руках к палкам и надавить плечами вниз. 8 раз

Заключение

Скандинавская ходьба является универсальным видом, фитнеса, и ЛФК для всех категорий людей. Ходьба позволяет укрепить мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, имея малый риск, чтобы получить травму. Позволяет реабилитироваться после травмы, полезна для профилактики и при прочих болезнях.

19,20,22,27 декабря 2017г.

Лекция № 5

Часть первая: очищение голоданием; очищение постом, три вида голодания: абсолютное голодание, полное голодание, периодическое или жесткое.

Теория:

- Голодание по Берегу
- Голодание по Иванову

Часть вторая: Лечебная физическая культура. Упражнения на развитие общефизической подготовки.

Практика:

Упражнения на развитие общефизической подготовки.

1. И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Совершайте вращательные движения плечами вперед и назад (10-20 раз)
2. И.п. — то же. Не поднимая рук, поворачивайте верхнюю часть туловища вправо, затем — влево. Таз остается неподвижным (10-12 раз)
3. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вращайте головой вправо и влево.
4. Шаг на месте, сжимайте пальцы в кулак, медленно поднимая руки над головой через стороны, и опускайте их в и.п.
5. Продолжая шагать, совершайте вращения прямыми руками в плечевых суставах (30 секунд в каждую сторону)
6. И.п. — ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отжимания (15-20 раз)
7. И.п. — ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Совершайте наклон вправо, правая рука скользит вниз по правой ноге как можно ниже, но постепенно, левая — скользит вверх до подмышки.
8. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делайте наклон вправо, левую руку выпрямляйте над головой, вернитесь в и.п.
9. И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Оставляя таз на месте, поворачивайте верхнюю часть корпуса вправо, правую руку выпрямляйте и отводите назад за спину. Руку держите параллельно полу. Вернитесь в и.п., повторите то же в другую сторону
10. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. Таз на месте. Вращайте корпус по кругу вправо, затем — влево.
11. Махи каждой ногой: вправо, влево, вперед и назад

12. И.п. – сядьте на край стула или дивана. Сгибая ноги в коленях, на выдохе подтяните их к себе, затем выпрямите вперед и повторите
13. И.п. – лежа на спине, кисти рук за головой, ноги согнуты в коленях, поясница округлена и прижата к полу. Одновременно отрывайте лопатки от пола и притягивайте колени к себе, подбородком тянитесь к коленям. Вернитесь в и.п.
14. Горизонтальные «ножницы» ногами в положении лежа на спине
15. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед» (30-40 секунд)
16. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Таз поднимаем вверх, пружиним 3-4 раза и возвращаемся в и.п.
17. И.п. – стоя на коленях, упор руками в пол. Поднимайт вперед прямую правую руку, назад – прямую левую ногу
18. И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вперед. Садимся слева от ступней, обе руки отводим вправо, возвращаемся в и.п., повторяем то же в другую сторону
19. И.п. – встаньте на расстоянии 15-20 см от стены, ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклоняйтесь вперед, не отходя от стены (20 раз)
20. Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба на месте на 3 шага вдох руки поднимаются вверх (вдох через нос), на 2 шага выход руки опускаются вниз (выдох через рот).

Февраль 2018 г.

Лекция №6

Часть первая: Принципы и последовательность чистки организма.

Теория: Методика очищения организма по методике Н. Семеновой.

Часть вторая: Упражнения при низком давлении.

Теория:

Упражнения при низком давлении направлены на:

Нормализацию опорно-двигательного аппарата (упражнения на позвоночник, осанку, мышцы верхних, нижних конечностей, пресса, шеи);

Дыхательную систему (акцент на вдохе и выдохе, выдох при растяжке или расслаблении, тренировка диафрагмы, дыхательная гимнастика);

Укрепление сердечной мышцы и сосудов, нормализуется давление;

Стабилизацию эндокринных процессов;

Функцию почек, мочеполовой системы;

Работу кишечника, пищеварительной системы;

Нервную систему;

Обмен веществ.

7 ключевых упражнений при низком давлении.

Каждое упражнение необходимо повторить 5 раз.

И.п. ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Наклоны в сторону, поочередно наклоняем туловище в левую сторону потом в правую. Упражнение выполняем медленно не спеша.

И.п. Ноги вместе. Руки в стороны. Поочередно поднимаем выпрямленную ногу. Вначале в сторону. Затем вперед. Упражнение выполняем на каждую ногу.

В положении стоя вращение вытянутых рук по кругу в начале вперед потом назад.
И.п. Ноги вместе (можно с гимнастической палкой) Наклониться вперед руки тесним к полу, выпрямиться руки поднять вверх, отвести одну ногу назад, прогнуться назад. Ногу преставать руки опустить. упражнение выполнять на каждую ногу.
И.п. Сидя на стуле, руки согнуты в локтевом суставе. Кисти приставить к плечам. Круговые движения локтями. 4 круга вперед, 4 круга назад.
И.п. Сидя на стуле, руки в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнуты в коленном суставе, руками прижать колено к животу.
И.п. Сидя на стуле, руки вниз. Поднять руки вверх, затем наклониться вперед, отводя руки назад. Принять исходное положение.
И.п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).
Закончить комплекс движениями на растяжку: стоя, потянуться руками вверх на вдохе. Опустить руки. Расслабиться выдох. Повторять 3 раза
Дыхательная гимнастика с участием диафрагмы: Лечь на спину, ноги согнуты, руки на животе, вдох носом, надуть живот, выдох производится ртом (губы сложены в трубочку. Повторять 5-6 раз).

Февраль 2018 г.

Лекция № 7

Часть первая: Очищение организма.

Теория:

- Метод Н. Семеновой очищение кожи с помощью медовой вытяжек;
- медовые вытяжки применяйте только после очищения кишечника и печени;
- очищение тела медовым витамином начинайте со стоп, а заканчивать лицом;
- очищение кожи растительным маслом;
- очищение кожи кислым молоком;
- умывание молоком;
- очищение кожи лица яичным желтком;

Часть вторая: Комплекс упражнений при гипотонии.

Физические упражнения при гипотонии помогают улучшить кровообращение, стимулируют обмен веществ и поддерживают работу дыхательных органов, в результате значительно улучшается состояние здоровья человека — пропадает слабость и повышенная утомляемость, сокращается частота головных болей и головокружений

Комплекс специальных упражнений для больных гипертонией (расчитан на 30 мин.):

Ходьба на месте. 1—2 мин. Темп средний.

Бег на месте. 1 мин. Темп средний.

И.п. — основная стойка. 1 — руки в стороны — вдох; 2 — руки вниз, расслабить — выдох. 3—4 раза. Темп медленный.

И.п. — основная стойка. 1 — руки согнуть к плечам; 2 — руки в стороны; 3 — руки к плечам; 4 — вернуться в и.п. 6—8 раз. Темп средний.

И.п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — наклон влево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в и.п. 6—8 раз. Темп средний.

И.п. то же. 1 — правую ногу вперед; 2 — правую ногу согнуть; 3 — правую ногу разогнуть; 4 — вернуться в и.п. То же левой ногой. По 8 раз каждой ногой. Темп средний.

И.п. то же. 1 — наклон головы назад; 2 — наклон головы вперед; 3 — наклон головы влево; 4 — наклон головы вправо. 3—4 раза. Темп медленный. При головокружении упражнение не выполнять.

И. п. – основная стойка. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову. 6 – 8 раз. Темп средний. Можно делать с поворотом на каждый счет.

И. п. – основная стойка. 1 – 8 – круговое движение правой рукой вперед, а левой назад. Темп средний.

И. п. – основная стойка. 1 – пружинистый наклон влево, руки на пояс; 2 – пружинистый наклон влево; 3 – пружинистый наклон влево, руки вверх; 4 – вернуться в и. п. То же вправо. 4 – 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – не опуская ноги на пол, мах правой ногой к правой руке; 3 – мах правой ногой к левой руке; 4 – вернуться в и. п. То же другой ногой. Темп средний.

И. п. – основная стойка. 1 – правую ногу в сторону, наклон вперед; 2 – приставив правую ногу, вернуться в и. п.; 3 – левую ногу в сторону, наклон вперед; 4 – приставив левую ногу, вернуться в и. п. 6 – 8 раз. Темп средний. Дыхание произвольное.

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах левой ногой вправо; 2 – мах левой ногой влево; 3 – мах левой ногой вправо; 4 – вернуться в и. п. То же правой ногой. 4 – 6 раз. Темп средний.

И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх-назад, прогнуться; 2 – пружинистый наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – наклон вперед, руками коснуться пола; 4 – вернуться в и. п. 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – стоя, принять упор сзади, ноги вытянуты. 1 – поднять прямую правую ногу; 2 – вернуться в и. п.; 3 – поднять прямую левую ногу; 4 – вернуться в и. п. 8 – 12 раз. Темп средний.

И. п. – основная стойка. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – вернуться в и. п. – выдох. 4 – 6 раз. Темп медленный.

И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – правую ногу назад на носок, руки вверх и в стороны, прогнуться; 2 – вернуться в и. п. То же левой ногой. 4 – 8 раз каждой ногой. Темп медленный.

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – 8 – круговые движения тазом влево; 9 – 16 – то же вправо. Темп средний.

Спокойная ходьба. 1 – 2 мин.

Март 2018г.

Лекция № 8

Часть первая: знакомство с несколькими упражнениями по аэробике: основные движения тела.

Теория:

- упражнения для талии;
- упражнения для бедер;
- упражнения для пресса.

Часть вторая: Дыхательная гимнастика с участием диафрагмы. Упражнения при вегето-сосудистой дистонии.

Дыхательная гимнастика с участием диафрагмы:

Лечь на спину, ноги согнуты, руки на животе, вдох носом, надуть живот, выдох производится ртом (губы сложены в трубочку. Повторять 5-6 раз).

Упражнения при вегето-сосудистая-дистония направлены на:

Нормализацию опорно-двигательного аппарата (упражнения на позвоночник, осанку, мышцы верхних, нижних конечностей, пресса, шеи);

Дыхательную систему (акцент на вдохе и выдохе, выдох при растяжке или расслаблении, тренировка диафрагмы, дыхательная гимнастика; Укрепление сердечной мышцы и сосудов, нормализуется давление; Стабилизацию эндокринных процессов; Функцию почек, мочеполовой системы; Работу кишечника, пищеварительной системы; Нервную систему; Обмен веществ.

Каждое упражнение необходимо повторить 5 раз.

И.п. ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Наклоны в сторону . поочередно наклоняем туловище в левую сторону потом в правую. Упражнение выполняем медленно не спеша.

И.п. Ноги вместе. Руки в стороны. Поочередно поднимаем выпрямленную ногу. Вначале в сторону. Затем вперед. Упражнение выполняем на каждую ногу.

В положении стоя вращение вытянутых рук по кругу в начале в перед потом назад.

И.п. Ноги вместе (можно с гимнастической палкой) Наклониться в перед руки тянуть к полу, выпрямиться руки поднять вверх, отвести одну ногу назад, прогнуться назад. Ногу приставать руки опустить . упражнение выполнять на каждую ногу.

И.п. Сидя на стуле, руки согнуты в локтевом суставе. Кисти приставить к плечам. Круговые движения локтями. 4 круга в перед , 4 круга назад.

И.п. Сидя на стуле, руки в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнуты в коленном суставе, руками прижать колено к животу.

И.п. Сидя на стуле, руки вниз. Поднять руки вверх, затем наклониться вперед, отводя руки назад.

Принять исходное положение.

И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).

Закончить комплекс движениями на растяжку: стоя, потянуться руками вверх на вдохе. Опустить руки. Расслабиться выдох. Повторять 3 раза

Дыхательная гимнастика с участием диафрагмы: Лечь на спину, ноги согнуты, руки на животе, вдох носом, надуть живот, выдох производится ртом (губы сложены в трубочку. Повторять 5-6 раз).

Март 2018 г.

Лекция № 9

Часть первая: принцип раздельного питания.

Теория:

- витамины и микроэлементы (фрукты, овощи);
- углеводсодержащие (хлеб, картофель, рис, макароны);
- протеинсодержащие (мясо, рыба, бобовые)
- высокоуглеводные (напитки с содержанием жира и сахара)

Часть вторая: Закаливание в домашних условиях и на свежем воздухе.

Теория:

- Закаливание;
- Закаливание водой;
- Рекомендации при закаливании водой.

Апрель 2018г.

Лекция № 10

Часть первая: главные правила раздельного питания.

Теория:

1. Углеводы и белки перерабатываются различными ферментами:
Нельзя – мясо+ картошка;
Нельзя – макароны + куриная печень;
Можно – мясо + салат, макароны + сыр или грибы или овощи.
2. Перерыв между обильным приемом пищи не менее 5 часов.
3. Зелень, сухофрукты, сметана, сливки, грибы и т.д.
4. Молоко пить без мучных изделий.

Часть вторая: самомассаж.

Теория:

Самомассаж.

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод: В процессе самомассажа с кожи удаляются отжившие клетки ее наружного слоя, что способствует улучшению кожного дыхания. Воздействует самомассаж и на мускулатуру. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Самомассаж помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

Самомассаж воздействует на суставы и связки, которые при этом приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться. Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

Самомассаж также прекрасно влияет на кровь и лимфатическую систему. Он способствует более быстрому оттоку венозной крови и лимфы от различных органов, а также способствует снабжению органов кислородом и питательными веществами и выводу из организма продуктов распада.