

муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов  
города Таганрога»

В рамках реализации  
Плана («дорожной карты»)  
по созданию системы долговременного ухода  
на территории муниципального образования  
«Город Таганрог»

Паспорт  
Социального проекта

Наименование Проекта	Практическое применение комплексов общеразвивающих упражнений с предметом и без
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличение резервных сил организма
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Актуальность проекта</li><li>2. Методика Лесгафта</li><li>3. Влияние ОРУ на основные системы организма.</li><li>4. Классификация общеразвивающих упражнений</li><li>5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений</li><li>6. Комплекс упражнений «сверху-вниз»</li><li>7. Общеразвивающие упражнения</li><li>8. Правила выполнения упражнений</li><li>9. Комплекс общеразвивающих упражнений</li><li>10. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами</li><li>11. Максимум пользы от тренировок</li></ol>
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Быкина Виктория Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 1, Социальный работник.



## 1. Актуальность проекта

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Это оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Согласно теории А. В. Нагорного и В. И. Никитина, с возрастом процессы самообновления клеточных белков замедляются, и именно этим объясняется старение организма. При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции, особенно страдает кровообращение в области капилляров. Даже умеренная нагрузка оказывается непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом,

К 70 годам, например, мускулатура человека, ведущего малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме до 40 %. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани, почти вдвое, например, уменьшается печень.

Недостаток движения приводит к ожирению. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей. Все это сопровождается функциональными нарушениями, снижающими выносливость и силовые качества, возникает состояние гиподинамии. Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме.

К сожалению, далеко не все знают о пользе физических упражнений и вреде излишнего комфорта, тепличных условий жизни, пассивного отдыха.

Физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его полноценной, активной и творческой жизни.



## 2. Методика Лесгафта

Научно обосновал необходимость физической тренировки в повседневной жизни и ежедневное применение физической нагрузки для здоровья человека русский ученый – биолог, талантливый врач и исследователь Петр Францевич Лесгафт.

Он разработал систему гимнастических упражнений, рассчитанных на людей различного возраста.

Впервые ученый ввел занятия физкультурой в лечебный процесс. На основе методики Лесгафта созданы системы упражнений, способствующие излечению определенных видов заболеваний.

Расширяя сферу применения своей методики, Петр Лесгафт разработал комплексы упражнений для здоровых людей.

На первое место в анатомо-физиологическом совершенствовании организма Петр Лесгафт поставил двигательные упражнения, умение сознательно управлять отдельными движениями, преодолевать препятствия с возможно большей ловкостью и наименьшей затратой энергии.

Учитывая возрастные особенности, наличие различных хронических заболеваний, для обеспечения оздоровительного и тренирующего эффекта для людей необходимы различные объемы и интенсивность физических упражнений.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления и улучшения функционального состояния организма.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для шеи, плеч, рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межрёберные мышцы и т.д.). Ритмичность, движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Петр Францевич Лесгафт на практике доказал, что систематическое применения общеразвивающих упражнений оказывают всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм, не смотря на то, что они легки в применении и доступны всем.



### 3. Влияние на основные системы организма

Система дыхания	Научно доказано, что физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя тем самым дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Хорошо развитый дыхательный аппарат - надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. И напротив, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) - это первый этап на пути к улучшению здоровья.
Сердечно-сосудистая система	Сердце - полый мышечный орган, выполняющий роль насоса, перекачивающего кровь, и обеспечивающий ткани кислородом. При легкой нагрузке сердце обычного человека увеличивает количество сокращений, а сердце тренированного повышает ударный выброс крови, т.е. работает экономичнее. Ежедневные физические упражнения увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.
Мышечная система	Мышцы играют роль вспомогательного фактора кровообращения. Учеными установлено, что каждое мышечное волокно постоянно вибрирует даже в состоянии видимого покоя. Эта вибрация, обычно не ощущаемая, не прекращается ни на минуту и способствует лучшему кровотоку. Таким образом, каждая скелетная мышца, а их в организме около 600, является как бы своеобразным микронасосом, нагнетающим кровь. Конечно, дополнительное участие такого количества периферических «сердец», как их образно называют, значительно стимулирует кровообращение. Самое замечательное при этом состоит в том, что эта система вспомогательного кровообращения великолепно поддается тренировке с помощью физических упражнений и, будучи активно включенной в работу, многократно усиливает физическую и спортивную работоспособность. Отсутствие же регулярных физических нагрузок хотя бы в течение 2-3 дней быстро «растренировывает» систему микронасосов.
Другие системы организма	Физические упражнения ускоряют все процессы обновления, восстановления и жизнедеятельности организма.



#### **4. Классификация общеразвивающих упражнений**

1. Классификация **по анатомическому признаку**. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, общеразвивающие упражнения делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже отдельных мышц.

2. Классификация **по признаку преимущественного воздействия**. В зависимости от направленности воздействия общеразвивающие упражнения делятся на: упражнения на силу, упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетания упражнений этих трех типов являются содержанием и всех других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

3. Классификация **по признаку использования предметов и снарядов**. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов; с предметами (палка, скакалка, обруч, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), на тренажерах и с тренажерами.

4. Классификация **по признаку организации группы**. Общеразвивающие упражнения можно разделить на одиночные упражнения; упражнения вдвоем; упражнения втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.

5. Классификация **по исходным положениям**. В зависимости от исходных положений, из которых выполняется общеразвивающие упражнения, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п. При выполнении упражнений в положении лежа, упражнения описываются по отношению к основной стойке.

*Упражнения, указанных классификаций, могут быть направлены:*

- - на развитие отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, ловкости, быстроты, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
- - на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени;
- - на повышение функционального уровня систем организма: упражнения для тренировки дыхательной, сердечно - сосудистой систем, активизации обменных процессов.



## 5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- - возраст и пол человека;
- - имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;
- - уровень подготовленности;
- - определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

Таким образом, комплекс общеразвивающих упражнений должен соответствовать назначению комплекса:

- - для утренней гимнастики,
- - для проведения физкультминутки,
- - общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы,

### *Необходимо учитывать:*

- - место проведения и погодные условия (занятие в комнате или на свежем воздухе, солнечный день или прохладная погода),
- - соблюдать принцип «постепенности» - от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо учитывать последовательность упражнений.

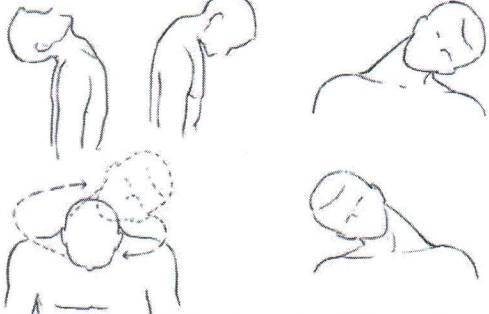
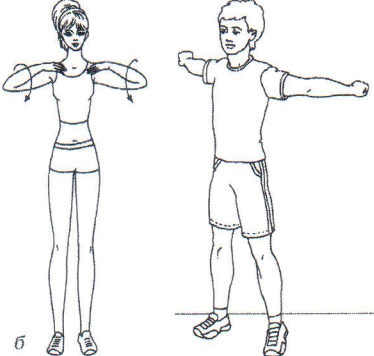
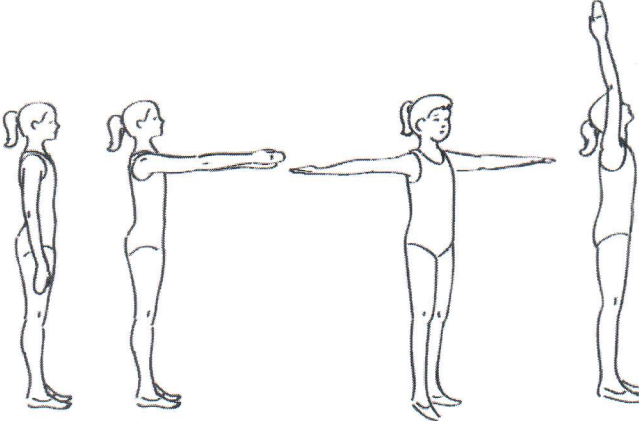
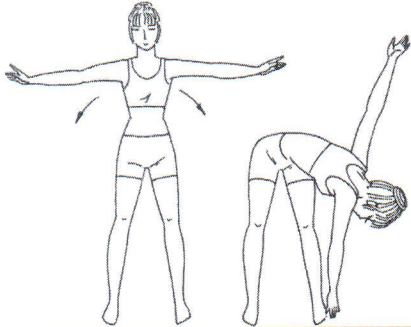
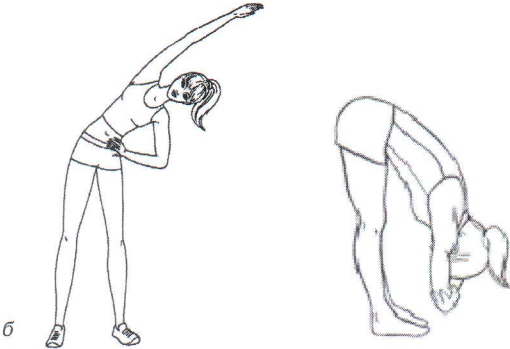
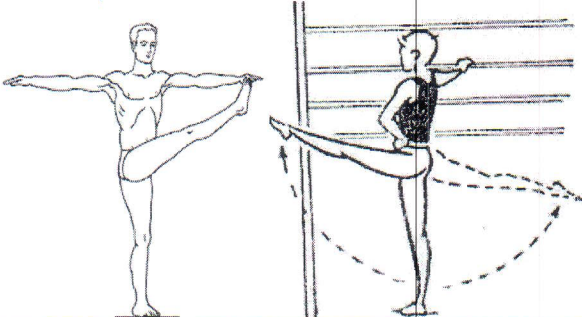
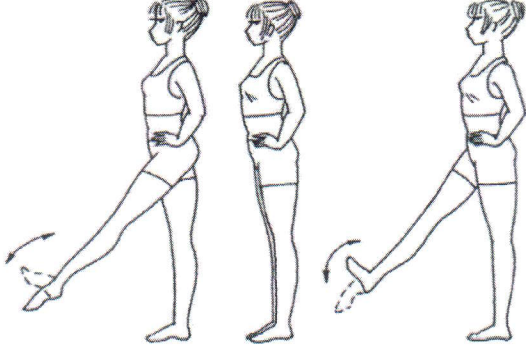
Наибольшее распространение в практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ получил принцип **«сверху вниз»**.

Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы. Обычно это различные варианты движений с восстановлением дыхания.

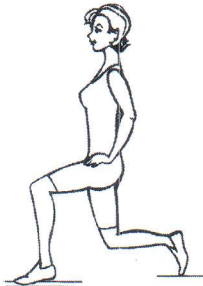
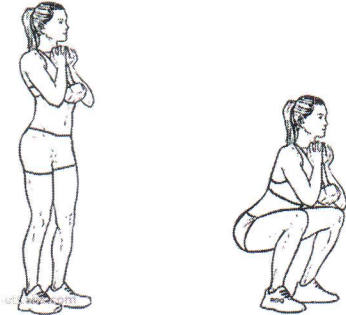
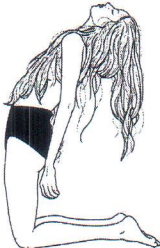
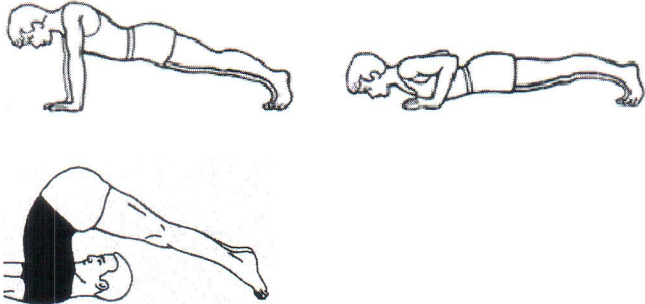
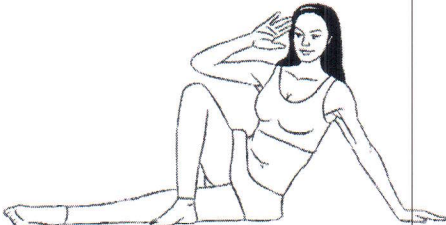
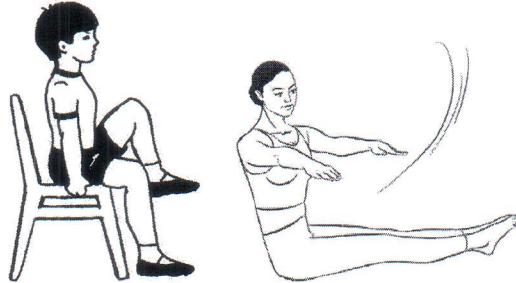
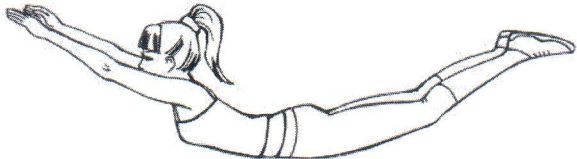


## 6. Комплекс упражнений «сверху-вниз»

Принцип «сверху-вниз» достаточно прост в понимании, то есть при составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо придерживаться следующей очередности:

<p>- упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);</p>	
<p>- упражнения для плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);</p> 	
<p>- повороты, наклоны, круговые движения туловища;</p> 	<p>б</p> 
<p>- махи, выпады ногами;</p> 	



<p>- полуприседы, приседы;</p> 	
<p>- упражнения в стойках и упорах на коленях;</p> 	
<p>- упражнения, выполняемые в положении сидя;</p> 	
<p>- упражнения, выполняемые в положении лежа;</p>	

Эти упражнения могут входить в разминочную часть тренировки, могут стать основой ФК или выполнять роль самостоятельного комплекса, но при этом нужно помнить основные правила:

- Упражнения выполняются по принципу «сверху-вниз», то есть сначала вы разминаете шею и голову, постепенно задействуя низлежащие части тела.
- Исключите резкие движения — суставы разминаются плавно, без рывков в щадящем режиме.
- Регулярность — залог успеха, занимайтесь понемногу каждый день, но не нужно делать из приятной разминки тяжкую обязанность, получайте удовольствие от 15-20 минут, потраченных для собственного здоровья.



## 7. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются из определенных положений тела человека. Различают:





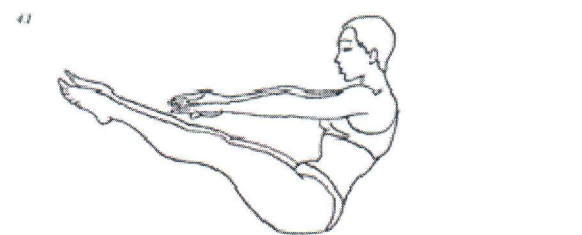
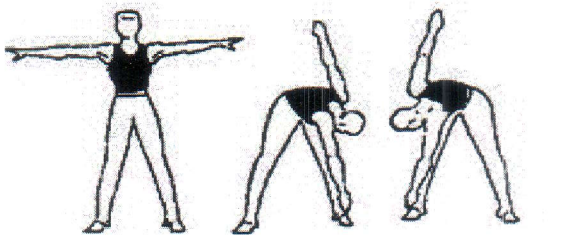
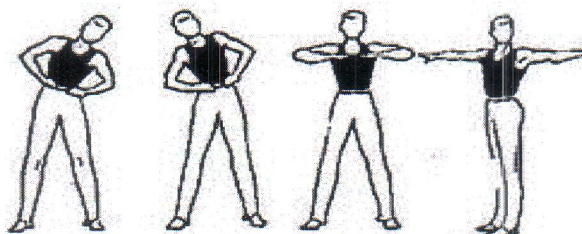
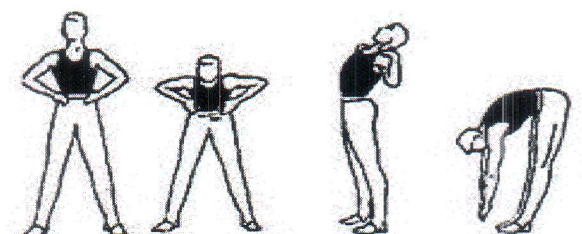
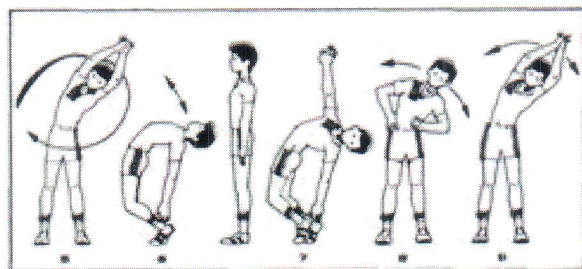
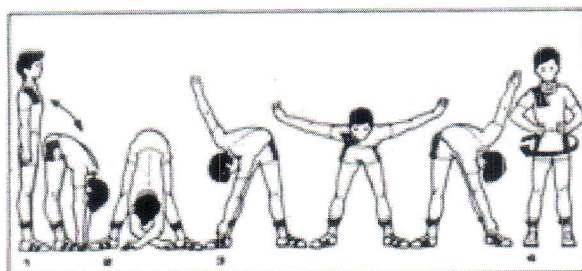
## 8. Правила выполнения упражнений

- Влияние на организм одинаковых по форме упражнений (например, приседаний) зависит от характера их исполнения (быстрое или медленное приседание, с отягощением или без них и т.д.).
- Необходимо научиться активно (произвольно) расслаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений. Этот метод особенно эффективен в положении лежа или сидя. Применяются также маховые движения с расслаблением, потряхивания.
  - Можно включать приятную музыку.
  - Продолжительность выполнения общеразвивающих упражнений должна быть не более 10-30 мин.
  - В комплекс включают 9-16 упражнений: общеразвивающие для отдельных мышечных групп, дыхательные, упражнения для туловища, на расслабление, для мышц брюшного пресса. Все гимнастические упражнения должны выполняться свободно, в спокойном темпе.
  - Такие естественные движения и навыки, как ходьба, бег, наклоны, приседания и т.п., становятся гимнастическими упражнениями благодаря четкой регламентации поз и движений.
  - Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность необходимо повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них. Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных качеств).
  - Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с врачом.
  - Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, членов семьи, родственников.



## 9. Комплекс общеразвивающих упражнений

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах. Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем к крупным мышечным группам (мышцы туловища). Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма. Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие. Можно использовать упражнения на растягивание. Это увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. Наклоны к прямым ногам из положения, сидя ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины.





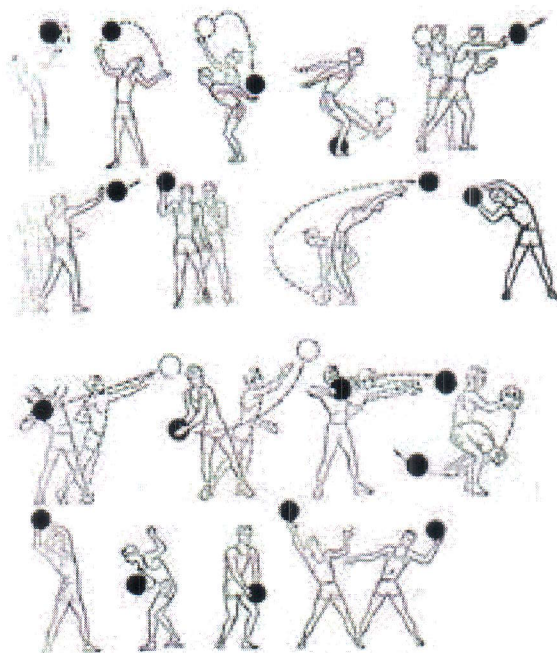
## 10. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами

Общеразвивающие упражнения с мячом.

Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

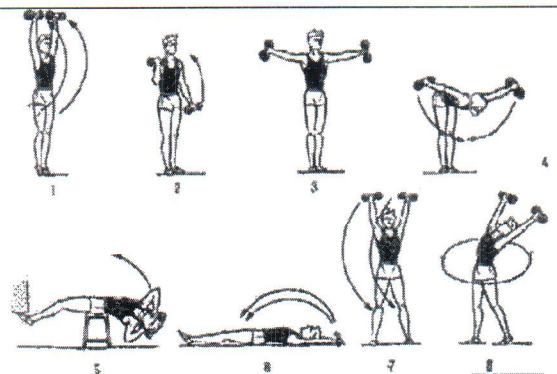
Упражнения с мячом в группе:

Перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке);



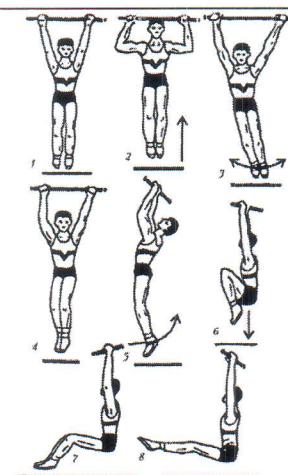
Общеразвивающие упражнения с гантелями.

В положении сидя, лежа – различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц и кистей и сгибателей пальцев рук.



Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы с ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движениями туловища.



Все общеразвивающие упражнения можно делать с любыми предметами. Как с гимнастическими, так и с обычными, повседневными.



## 11. Максимум пользы от тренировки

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. К сожалению, взрослый человек, а тем более пожилой ощущает значительно меньшую потребность в движениях.

Нередко люди, в молодости занимавшиеся гимнастикой, в возрасте 40-50 лет бросают ее. А потом пожилые люди жалуются на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и живость. Основная причина - не столько старение мышц, костей и связок, сколько, главным образом, отсутствие упражнений, меньшая подвижность. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта.

При дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов, снижается иммунитет.

Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной жизни. Тонизирующее действие физических упражнений тем более усиливается от положительных эмоций, возникающих на занятиях физической культурой.

Уже само сознание того, что физическая культура может помочь восстановить здоровье, повышает уверенность в своих силах, отвлекает от тревожных мыслей о болезни.

Улучшение настроения, появление бодрости и даже неосознанного удовольствия от выполнения физических упражнений, которое И. П. Павлов назвал мышечной радостью, активизируют нервные процессы и стимулируют деятельность желез внутренней секреции, что, в свою очередь, улучшает процессы регуляции функций внутренних органов.

Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут Вам удовольствие и сохранят здоровье.