

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	<b>Применение комплекса упражнений с гимнастической палкой</b>
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	Предотвращение болезней позвоночника, суставов, мышечной атрофии и дисбаланса
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность проекта</li> <li>2. Виды гимнастических палок</li> <li>3. Особенности упражнений с гимнастической палкой</li> <li>4. Правила выполнения упражнений</li> <li>5. Комплекс упражнений с гимнастической палкой</li> <li>6. Упражнения с палкой, выполняемые сидя</li> <li>7. Занятия с гимнастической палкой для пожилых людей</li> <li>8. Упражнения с гимнастической палкой лежа</li> <li>9. Цель занятий ФК в пожилом возрасте</li> </ol>
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Кубаренко Наталья Жоржевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8 Социальный работник.

## 1. Актуальность проекта

У людей, испытывающих проблемы со здоровьем, жизнь продолжается, и нужно стремиться к оздоровлению и укреплению организма, сохранению навыков самообслуживания, не давать себе расслабиться.

Для этого необходимо выполнять физические упражнения, ведь при таких наиболее распространенных заболеваниях как остеохондроз позвоночника, остеопороз костей, артрозы, вегето - сосудистая дистония, нарушения сна, гипертоническая болезнь, болезни внутренних органов, нарушения обмена веществ и других болезнях организм нуждается в компенсации (адаптации к внутренним и внешним условиям, имеющим значение для здоровья и продолжительности жизни).

Особенно важно уделять внимание спине. Как говорил знаменитый целитель Гиппократ: «Когда болезней много, болезнь одна — позвоночник». Проблемы с позвоночником помогут решить предупредить регулярные упражнения с гимнастической палкой.

Гимнастическая палка - доступный и универсальный спортивный тренажер, предназначенный для улучшения качества тренировок. Гимнастическая палка имеет простую конструкцию, при этом польза для организма в целом и в особенности для позвоночника от ее правильного применения огромная. С помощью этого незамысловатого спортивного тренажера развивается координация движений, выносливость и ловкость.

Примечательной особенностью тренажера является то, что во время занятий гимнастическая палка выступает в качестве своеобразного стабилизатора-распределителя веса и нагрузки. Гимнастическая палка также помогает контролировать симметричность в процессе выполнения упражнений, что важно для выравнивания тела и работы над избавлением от мышечного дисбаланса. Регулярные упражнения с гимнастической палкой способствуют предупреждению нарушений позвоночника, коррекции и формированию красивой осанки, укреплению мышц спины, развитию подвижности плечевых суставов за счет жесткой фиксации позвоночника в правильном положении.

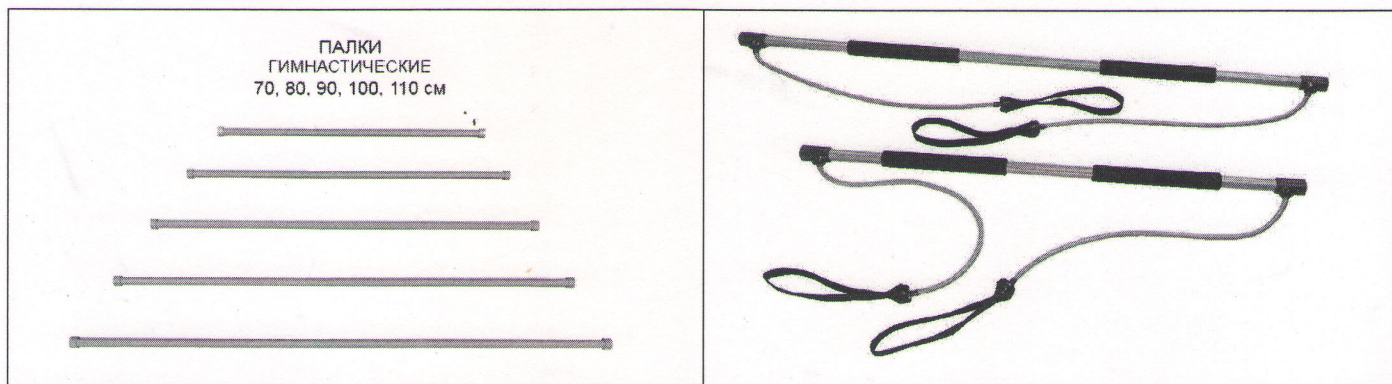
Несмотря на всю простоту гимнастической палки, некоторые мышцы и связки лучше всего поддаются проработке только с помощью этого нехитрого предмета. Палка приносит в упражнения дополнительную нагрузку, ориентир для правильной техники выполнения движений. С этим снарядом можно откорректировать осанку, укрепить мышцы спины и рук, развить подвижность суставов, укрепить мышцы пресса, рук и ног, так как гимнастическая палка прекрасно подходит для общеразвивающих упражнений, позволяя симметрично выполнять упражнения и не допустить мышечный дисбаланс.

## 2. Виды гимнастических палок

Гимнастическая палка - это предмет, о котором можно сказать: «Все гениальное - просто!»

Гимнастические палки различаются длиной, диаметром, весом, материалами изготовления, дизайном.

Изделия могут иметь длину более 1 м, диаметр 2.5 см (в среднем), вес до 11 кг. Палки изготавливаются из пластика, дерева или металла.

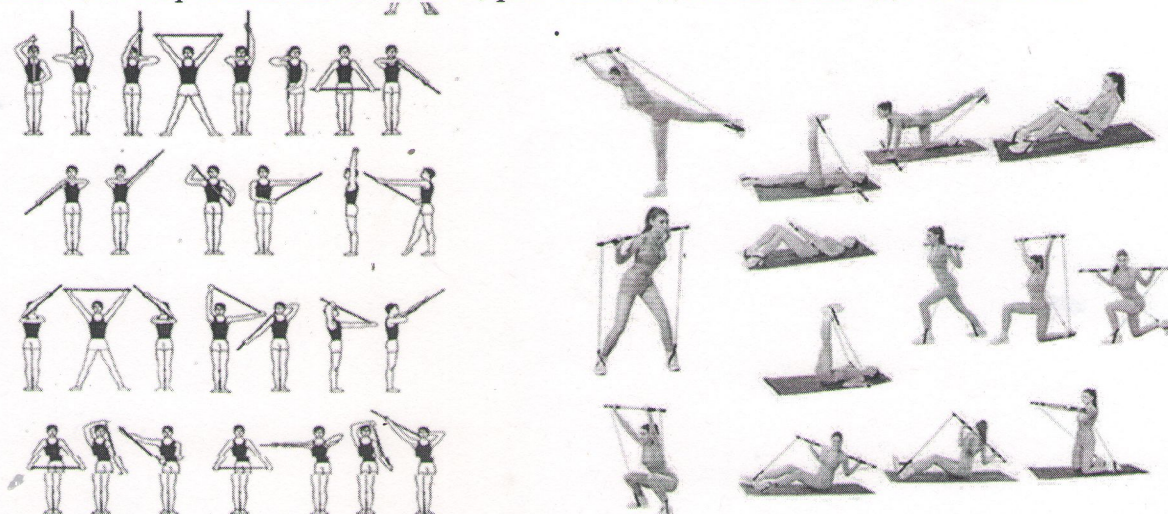


Существуют также гимнастические палки с амортизаторами (эспандерами). Гимнастическая палка с эспандерами предоставляет более широкие возможности для тренировок, чем обычная гимнастическая палка.

Гимнастическая палка с амортизаторами возможность, выполняя вполне обычные упражнения, эффективно нагрузить и проработать все группы мышц.

Весомое преимущество палки в качестве домашнего тренажера заключается в возможности проведения тренировок в удобное время и отсутствии необходимости большого пространства для выполнения упражнений. Комплекс с гимнастической палкой, состоящий из простых упражнений, поможет поддерживать физическую форму на должном уровне.

Палка - прекрасный контроль симметричности выполнения упражнений, что также важно для выравнивания осанки, работы над мышечным дисбалансом



### 3. Особенности упражнений с гимнастической палкой

Гимнастика с палкой – это один из самых эффективных способов для восстановления мышц спины, которые по причине заболевания утратили свою эластичность и гибкость

Физкультура с палкой – это отличный способ побороть остеохондроз, и при постоянном регулярном выполнении несложных упражнений, можно избавиться от недуга.

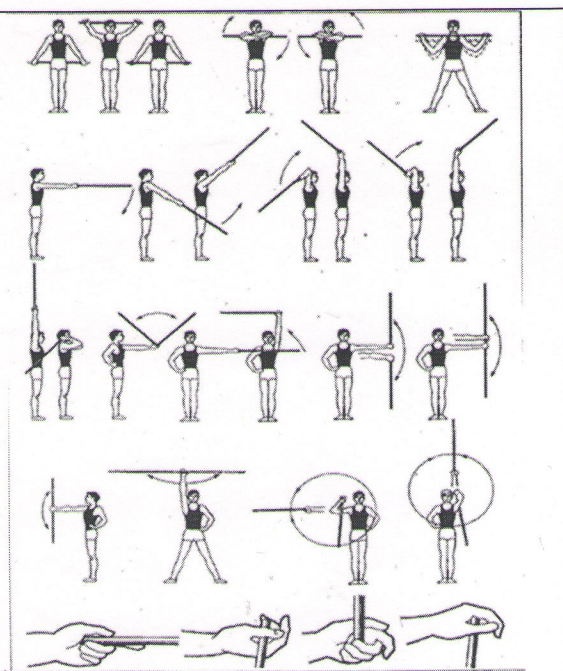
При помощи гимнастики с палкой так же можно:

- Укрепить иммунитет
- Нормализовать работу внутренних органов
- Поработать над исправлением осанки
- Расслабить мышцы спины для последующего лечения.

Многие упражнения с гимнастической палкой способствуют формированию и исправлению осанки. А регулярные занятия с этим простым снарядом вообще предупреждают появление каких-либо дефектов позвоночника.

Так, положение палки на плечах за головой позволяет успешно корректировать осанку, заставляет держать спину прямо, развивает подвижность в плечевых суставах, четко фиксирует туловище в той или иной плоскости. В этом положении можно выполнять наклоны вперед, в стороны, приседания, скручивания и т.д.

Гимнастическая палка, кроме своих специальных возможностей, позволяет развивать двигательные качества, ловкость, координацию и выносливость. Например, этому способствуют такие упражнения, как удержание палки на ладони, вращение ее одной рукой, с передачей из руки в руку и др.



При занятиях с палкой используются иногда и элементы восточных систем единоборства, где палка применяется как оружие для нападения и защиты.

Палка также активно используется во время разминки и тренировки суставов и сухожилий.

Упражнения с гимнастическими палками помогают укрепить мышцы рук и плечевого пояса, увеличить размах движений при наклонах, поворотах, могут использоваться для развития кисти и стопы.

Комплексы упражнений с палкой хорошо разработаны, в том числе и для парных занятий.

#### 4. Правила выполнения упражнений

Правильное выполнение упражнений позволит получить эффект и уберезет от получения травм или растяжений.

##### *Начальные позиции для различных тренировок:*

- Гимнастическая палка находится перед собой. Такая позиция предполагает руки, выпрямленные горизонтально.
- Над головой — руки прямые, расположены вертикально.
- Снаряд в ладонях. Перед грудью — снаряд в вытянутых руках. Локти немного разведены. Палка расположена на уровне чуть ниже плеч.
- Гимнастическая палка может располагаться за головой, опираясь на плечи. В таком положении ее необходимо придерживать руками. Снаряд не должен давить на шейные позвонки. Он спускается чуть ниже. Гимнастический снаряд находится внизу, на уровне опущенных рук.

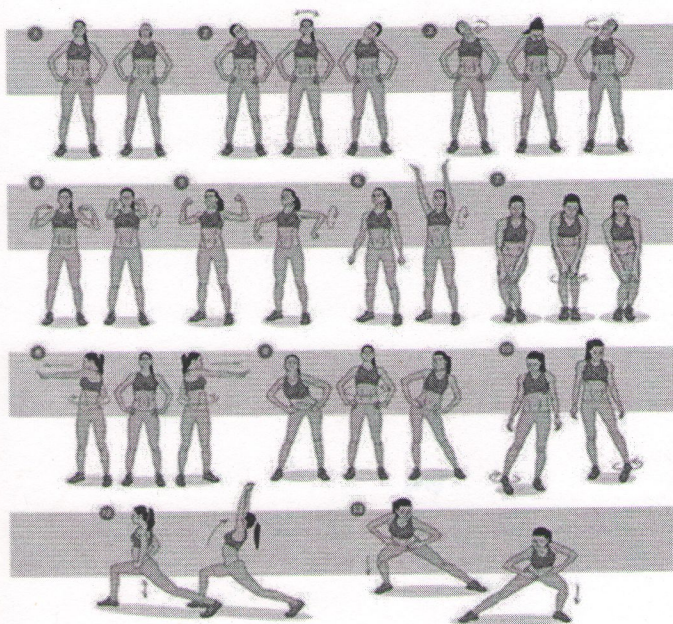
##### *Для различных упражнений могут применяться разные виды хвата:*

- Прямой хват (или обычный). Руки расположены ладонями вниз.
- Обратный хват — ладони развернуты вверх. Также может быть широкая либо узкая постановка ладоней.
- В некоторых ситуациях надо держать гимнастическую палку непосредственно за края.
- Иногда она должна быть расположена вертикально, упираясь одним концом в пол.

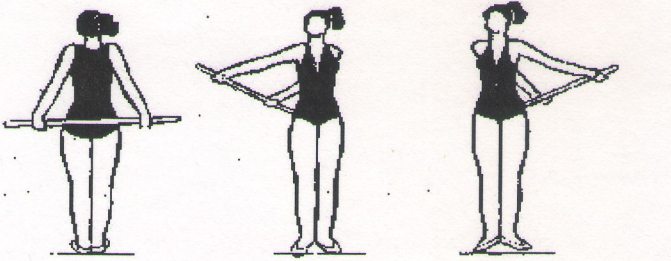
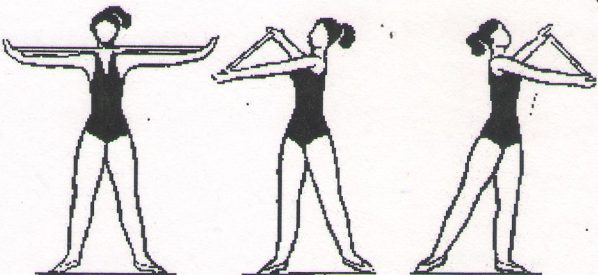
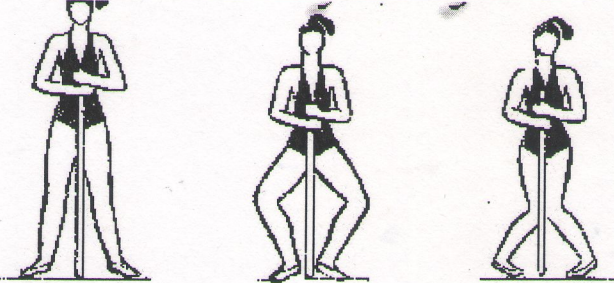
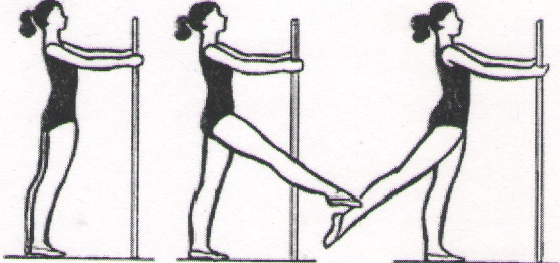
##### *Требования, помогут провести тренировку правильно и не навредить организму:*

- Обязательно выполнять разминку и разогревать суставы.
- Если наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, позвоночника, а также при других проблемах, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
- Если физическая подготовка очень слабая либо состояние организма не позволяет полноценно выполнять гимнастику, можно сначала выполнить несколько упражнений без палки, чтобы суставы и мышцы немного привыкли.
- Затем уже использовать гимнастическую палку, как предусмотрено оздоровительной программой.

##### **Разминка перед тренировкой**



## 5. Комплекс упражнений с гимнастической палкой

	<p>Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держа концы палки между ладонями, делайте повороты туловищем в стороны. Повторите 10 раз</p>
	<p>Встаньте прямо, ноги вместе. Палку держите за спиной. Поднимаясь на носки, одновременно поднимите вверх палку. Сделайте поворот вправо. Вернитесь в исходное положение, выполните то же самое, но поворот сделайте влево. Повторите 20 раз</p>
 <p style="text-align: center;">Рис. 27</p>	<p>Встаньте прямо, поставьте ноги в стороны, носки развернуты наружу. Держа палку двумя руками перед собой, сделайте в темпе 20 приседаний. Затем поверните носки внутрь и сделайте ещё 20 приседаний</p>
	<p>Встаньте прямо. Возьмитесь за палку обеими руками, поставьте её перед собой. Делайте махи поочередно ногами вперёд-назад, отводя ноги как можно дальше. Повторите 30 раз</p>
	<p>Встаньте на колени, палку держите двумя руками впереди. Затем опуститесь на пятки. Поочередно садитесь на пол то справа, то слева, стараясь удерживать палку на одном уровне. Повторите 20 раз</p>

## 6. Упражнения с палкой, выполняемые сидя

### **Упражнение 1. «Рычаг»**

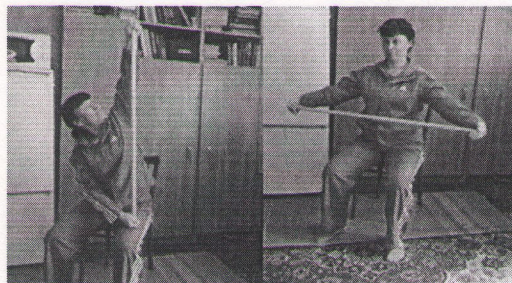
Поставьте гимнастическую палку на пол, зафиксируйте ее конец ступнями ног. Кисти рук положите сверху палки, разведите колени.



Сделайте вдох. Удерживая равновесие, медленно выпрямите руки. Опираясь на палку, наклоните тело вперед так, чтобы голова оказалась между локтями. Медленно вернитесь в начальное положение. Попробуйте, не торопясь, повторить шесть раз. При выносливом вестибулярном аппарате можно дополнительно вращать верхний конец палки по часовой стрелке при наклоне и против часовой при подъеме.

### **Упражнение 2. «Мельница»**

Сядьте на стул. Возьмите палку, горизонтально зажав ее между ладонями. Раз, поверните палку вертикально, установив ее нижний конец себе на правое бедро так, чтобы вверх оказалась правая рука, вдох.



Два, верните палке горизонтальное положение, выдох. Три, наверх уходит левая рука, а нижний конец палки опускается опять же на левое бедро, вдох. Четыре, – палка в горизонтальном положении, выдох. Повторите всю комбинацию четыре раза.

### **Упражнение 3. «Скалка»**

Попробуйте прижать палку двумя локтями к спине, для устойчивости расставив ноги. По прямой спине перекатываем палку локтями вверх, вдох, стараясь не наклоняться вниз, затем выдох.



## 8. Занятия с гимнастической палкой для пожилых людей

Мы продолжаем доказывать универсальность гимнастической палки. Плавность и неторопливый темп во время выполнения занятий позволяют включать ее в занятия пожилых людей.

Следующие упражнения могут войти в физкультурный комплекс возрастного человека:

### *Руки вверх.*

Стоим прямо. Палку берем широким хватом. Поднимаем ее вверх и опускаем. 15 раз.

### *Руки назад.*

Заводим палку немного назад, но не опускаем ее за голову. Возвращаем обратно. 10 раз..

### *Палкой в стороны.*

Опускаем палку на плечи, держим ее руками за оба конца. Теперь делаем своеобразный массаж на плечи, двигая ее сначала в одну сторону, потом в другую. Одна рука соответственно сгибается, другая выпрямляется. И наоборот.

### *Велосипед.*

Держим палку за оба конца и начинаем делать перед грудью круговые движения, напоминающие езду на велосипеде. 20 раз.

### *Раскачивания.*

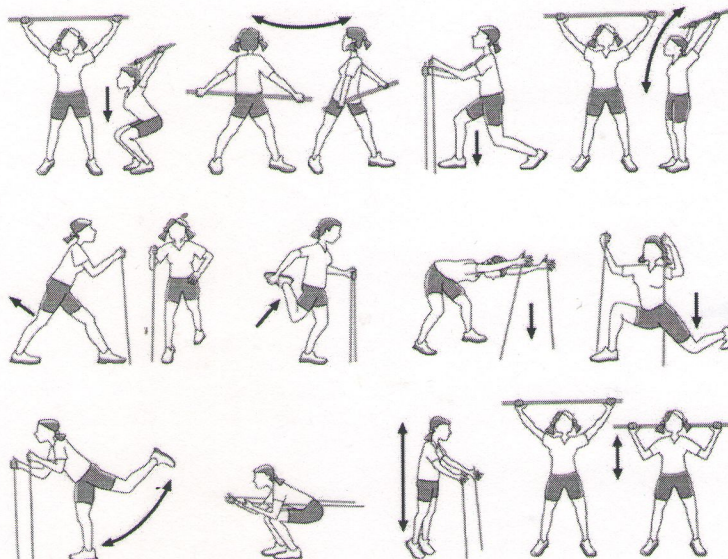
Наклоняемся вперед, держа палку в опущенных руках. Начинаем раскачивать руки в стороны, постепенно увеличивая и уменьшая амплитуду движения.

### *Массажер.*

Держим палку за спиной. Начинаем сгибать руки, подтягивая снаряд вверх. Во время движения вверх прокатываем палку по спине, массируя ее.

### *Перешагивания.*

Стоим прямо, держим палку внизу. Перешагиваем через нее вперед-назад. Можно выполнять занятия с гимнастической палкой не в одиночку, а с компанией единомышленников.





## 8. Упражнения с гимнастической палкой лежа

### Упражнения лёжа на животе .

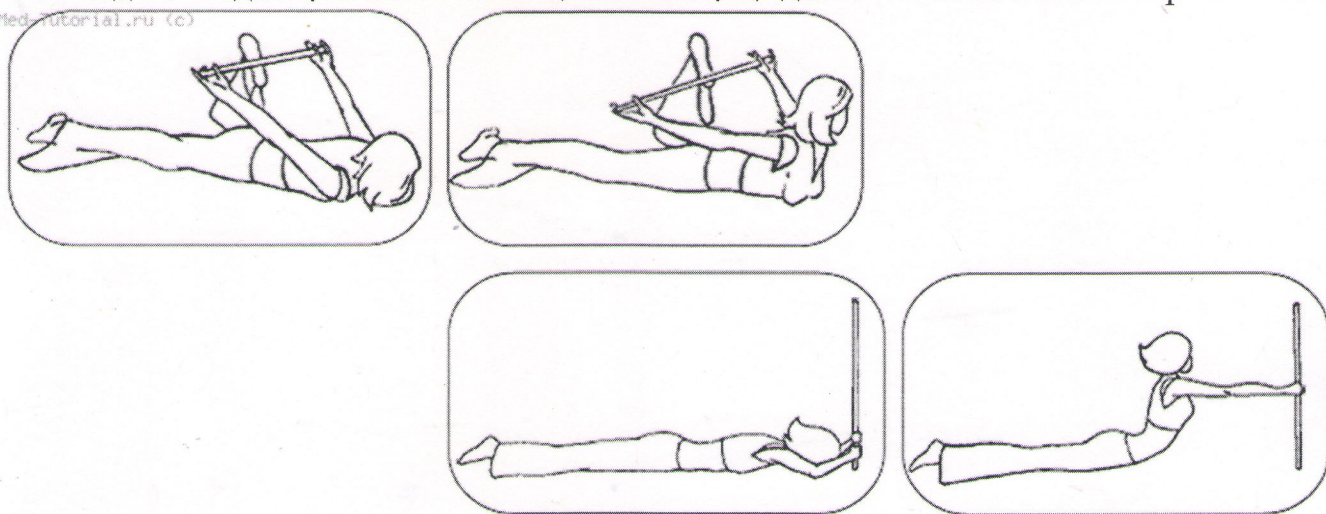
Пошаговое выполнение упражнения:

- Палку вытянуть вперёд.
- Руки поднимаются максимально выше по направлению вверх.
- Голова приподнимается.
- Гимнастический предмет отводится к плечам.
- Грудная клетка приподнимается, данное положение тела удерживается максимально долго.

Существует упражнение, выполняемое в таком же положении, под названием лодочка. При выполнении подобного упражнения снаряд держится руками по краям стоп.

Необходимо одновременно потянуться вверх, делая максимальный прогиб тела.

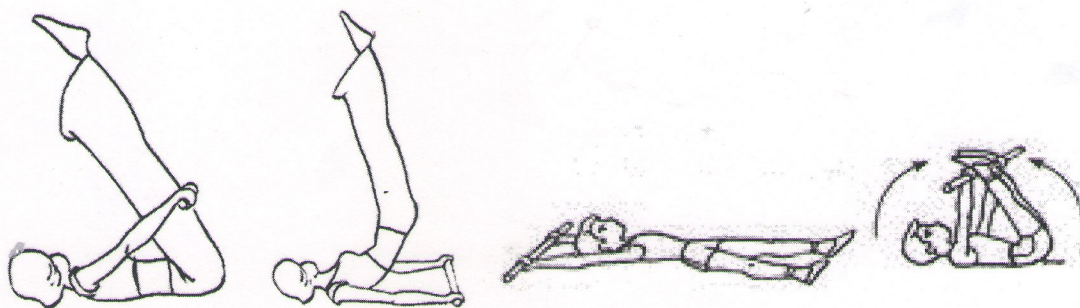
Med-Tutorial.ru (c)



Упражнения лёжа на спине «Берёзка» является наиболее популярным упражнением из положения лёжа на спине.

Выполняется «березка» так:

- Руки прямые, палка держится широким хватом.
- Ноги необходимо подтянуть к груди, согнув их в коленях, и провести снаряд под ягодицами.
- Руки со снарядом опускаются на пол, ноги выпрямляются, при этом важно носки тянуть вверх.
- Ноги медленно опускаются.
- Далее необходимо повторить упражнение в обратном порядке.



## 9. Цель занятий ФК в пожилом возрасте

Для пожилых людей нагрузка при занятиях с гимнастической палкой должна быть небольшой, посильной.

При выполнении упражнений людьми пенсионного возраста, нужно:

1. Следить за показателями давления и пульса.
2. Учитывать общее самочувствие пациента.
3. Учитывать наличие хронических заболеваний.
4. Совершать движения плавно, без рывков.
5. Выдерживать небольшую амплитуду движений.
6. Начинать с малого количества повторений упражнения, постепенно доводя до 20 повторов.

Цель занятий ЛФК в пожилом возрасте:

- разработка суставов и мышц;
- поддержание гибкости позвоночника;
- увеличение выносливости.

Не стоит делать упор на силовых упражнениях.

Во избежание травм, нагрузка должна быть максимально щадящей.

Гимнастические палки применяются для различных тренировок как в домашних условиях, так и в спортивных комплексах. А еще их используют при физических занятиях для формирования осанки, укрепления мышц спины, живота и бедер.

Спортивный аксессуар – гимнастическая палка, необходим для выполнения вспомогательных функций во время разминки или основного тренинга.

Упражнения с этим атрибутом способствуют:

- увеличению степени подвижности суставов в плечевой области;
- укреплению мышц поясничного отдела и в области