

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КОЛОМЕНСКИЙ
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**Проект
на участие во Всероссийском конкурсе социальных проектов и программ
«Забота и помощь - старшему поколению»
В номинации «Социальные инновации».**

***«Школа скандинавской ходьбы – здоровье и Физическая
активность».***

**Номинант:
Специалист по социальной работе
социально – реабилитационного отделения
Трегуб Наталья Евгеньевна**

Основная информация о проекте

Для работы школы скандинавской ходьбы в ГБУ СО МО «Коломенский КЦСОН» создана материальная база:

- закуплено 12 пар телескопических палок,
- имеются:
 - помещение для проведения лекций и бесед,
 - техническое оснащение для просмотра видео - материалов,
 - помещение для проведения разминки,
 - помещение для проведения фито - чаепитий после возвращения с прогулок.

За период с сентября 2014 года по апрель 2015 года осуществлено 4 набора для обучения скандинавской ходьбе, обучено 47 человек. Дополнительно работает группа здоровья для желающих продолжать заниматься коллективно после программы обучения.

Занятия проводятся два раза в неделю по понедельникам и четвергам, часы занятий: 1 группа 10.00 – 12.00 и группа здоровья 14.00 – 16.00.

Участники приобрели навык скандинавской ходьбы, умение контролировать физическую нагрузку. Во время лекций и бесед получили необходимые знания о здоровом питании, укреплении иммунитета и многом другом. А самое главное психологически раскрепостились, научились общаться в коллективе и относиться друг к другу бережно и с вниманием.

На память о занятиях выпускникам вручаются «символические» сертификаты об окончании курса.

Особое значение имеет месторасположение ГБУ СО МО «Коломенский КЦСОН». Это Старая Коломна с множеством архитектурных, исторических памятников, включая Коломенский Кремль, храмы и монастыри, исторические здания и музеи, места, где родились и жили знаменитые коломенцы. Например, место рождения выдающегося музыканта хорового дирижера А.В. Свешникова на улице Арбатской, и там же ходила Анна Ахматова в поисках дома Пильняка. Маршрут движения проходит по экологически чистой части города, находится в стороне от загазованных улиц с чистыми дорожками и тротуарами, в любую погоду пригодными для прогулок. На 10 занятии в школе скандинавской ходьбы происходит паломнический поход в Богородице – Рождественский Бобренов мужской монастырь (с. Старое Бобреново) через Москву – реку по Бобреновскому мосту, соединяющему г. Коломну и Коломенский район. К этому моменту физическая подготовка людей старшего поколения достигает того уровня, что они могут преодолевать внушительные расстояния пешком до монастыря (1,9 км.). В монастыре паломников всегда ждет теплый прием, экскурсия и чаепитие. Получив духовной пищи, передохнув и подкрепившись, любители скандинавской ходьбы отправляются в обратный путь.

Во время занятий скандинавской ходьбой происходит процесс оздоровления не только тела, но и обогащение знаниями и духовностью. Из опыта проведенной работы можно сказать, что многие получатели услуг, прожив в г. Коломне всю жизнь открывают ее заново. Восхищаются тем, что впервые их нога ступила на

родную, но ранее неведомую землю. И все это, благодаря, занятиям в школе скандинавской ходьбы.

Программа обучения

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа факультета «Здоровья и физической активности» составлена для людей пожилого возраста в рамках проекта «Университет третьего возраста».

Скандинавская ходьба - это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Содержание программы направлено на освоение техники и методики занятий скандинавской ходьбой и просвещение лиц пожилого возраста.

Скандинавский вид ходьбы доступен как мужчинам, так и женщинам и не имеет возрастных ограничений. Возник этот вид ходьбы благодаря фитнес-тренеру, который понял, что палки в руках могут пригодиться не только лыжникам, но и обычным людям, которые не приучены к серьезным нагрузкам.

ЦЕЛЬ КУРСА

Повышение уровня физической активности и просвещения в вопросах физической культуры и здорового образа жизни. Укрепление здоровья пожилых людей. Популяризация доступного в любом возрасте вида фитнеса «Скандинавская ходьба».

ЗАДАЧИ

1. Обучить людей старшего поколения технике и методике скандинавской ходьбы.
2. Сформировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям скандинавской ходьбой, как оздоровительной, так и спортивной направленностью.
3. Стимулировать людей пожилого возраста к систематическим занятиям скандинавской ходьбой и применению их в практике своей физической активностью.

МЕТОДЫ

Используемые в обучении методы: лекция, беседа, наглядный пример, практические занятия.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Составляет до 6 недель, 2 занятия в неделю 15 – 60 минут.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Уверенное овладение техникой скандинавской ходьбы.
- Систематическая самостоятельная тренировка до 3 раз в неделю.
- Улучшение самочувствия.

- Освоение и применение новых знаний и умений для укрепления физического здоровья.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| № | Тема | Кол-во часов | Место проведения |
|----|--|---|---|
| 1. | <p>Ознакомительная лекция – беседа: Введение. Техника и методика скандинавской ходьбы.</p> <p>Видео презентация техники и методики скандинавской ходьбы.</p> <p>Разминка.</p> <p>Практическое занятие: освоение техники скандинавской ходьбы.</p> | <p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>7-10 мин.</p> <p>15 мин.</p> | <p>ул. Зайцева, д.40</p> <p>Сквер им. Ю. Гагарина</p> |
| 2. | <p>Беседа: Техника и методика скандинавской ходьбы. Повторение ранее изученного материала.</p> <p>Разминка.</p> <p>Практическое занятие: освоение техники скандинавской ходьбы.</p> <p>Фито-чай. Свободное общение.</p> | <p>20 мин.</p> <p>7-10 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>30 мин.</p> | <p>ул. Зайцева, д.40</p> <p>Сквер им.Ю. Гагарина, ул. Казакова</p> |
| 3. | <p>Беседа: Оздоровительная физическая культура при профилактике остеохондроза позвоночника у лиц старшего поколения.</p> <p>Разминка.</p> <p>Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы.</p> <p>Фито-чай. Свободное общение.</p> | <p>20 мин.</p> <p>7-10 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>30 мин.</p> | <p>ул. Зайцева, д.40</p> <p>Сквер им.Ю. Гагарина, ул. Казакова, ул. Кремлевская</p> |
| 4. | <p>Беседа: Комплексная оценка физического состояния. Самоконтроль при физической нагрузке.</p> <p>Разминка.</p> <p>Практическое занятие:</p> | <p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>25 мин.</p> | <p>ул. Зайцева, д.40</p> <p>Сквер им.Ю. Гагарина, ул.</p> |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 30 мин. | Казакова, ул. Кремлевская, Соборная площадь |
| 5. | Беседа: Основные принципы питания пожилых людей. Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 20 мин. 10 мин. 30 мин. 30 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Казакова, ул. Кремлевская, ул. Дм. Донского, наб. Москвы реки, Соборная площадь, ул. Исаева |
| 6. | Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 10 мин. 35 мин. 30 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Казакова, ул. Кремлевская, ул. Дм. Донского, Кремлевская стена, Кремль, ул. И. И. Лажечникова |
| 7. | Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 10 мин. 40 мин. 30 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Казакова, ул. Кремлевская, ул. Дм. Донского, Коломенский Кремль |
| 8. | Беседа: Основные принципы профилактики простудных заболеваний. Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 20 мин. 10 мин. 45 мин. 30 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Исаева, ул. Дм. Донского, Кремль, ул. И. И. Лажечникова, |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 9. | Беседа. Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 10 мин. 10 мин. 50 мин. 30 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Зайцева, Москворецкий пер, ул. Посадская |
| 10. | Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Паломнический поход в Богородице - Рождественский Бобренов мужской монастырь. ЭКСКУРСИЯ. Чаепитие. Обратный путь в Коломну | 35 - 40 мин. 40 мин. 35 мин. | ул. Зайцева, д.40 с. Старое Бобреново Коломенского р-на |
| 11. | Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Фито-чай. Свободное общение. | 10 мин. 60 мин. 30 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Зайцева, ул. Арбатская, ул. Посадская, ул. Гончарная, ул. Артиллеристов, храм Богоявления |
| 12. | Разминка. Практическое занятие: совершенствование техники скандинавской ходьбы. Выпускной вечер. Вручение сертификатов. | 10 мин. 60 мин. 50 мин. | ул. Зайцева, д.40 ул. Исаева, ул. Дм. Донского, Кремль, ул. И. И. Лажечникова, |

РАЗМИНКА

1. Упражнение на разогрев кисти рук, локтевого сустава, плечевого пояса, лопаток.
2. Упражнение на разогрев шейно-грудного отдела.
3. Упражнение на разогрев поясничного отдела.
4. Упражнение на разогрев ступней, коленного сустава, тазобедренного сустава.

5. Упражнение на дыхание, используемое при скандинавской ходьбе: вдох через нос, выдох через рот, вдох на раз-два, выдох на раз-два-три-четыре.

Ознакомительная лекция – беседа: Введение. Техника и методика скандинавской ходьбы.

Гордая осанка, стройная фигура, превосходный цвет лица, бодрость, усиление иммунитета, долголетие - такой результат вы получите, занимаясь скандинавской ходьбой. Этим видом борьбы с гиподинамией легко могут овладеть люди любого возраста. высокоэффективный вид физической активности на свежем воздухе, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи палок специальной конструкции.

Эксперты ВОЗ утверждают, что, по меньшей мере, 60% населения планеты не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности, необходимые для положительного воздействия на здоровье.

В настоящее время под физической активностью понимаются не только занятия какими-либо видами спорта, но любой вид активности: например, ходьба пешком или езда на велосипеде, активность в период профессиональной деятельности (если человек работает), деятельность в рамках повседневной жизни. Повышение двигательной активности служит важным условием здорового долголетия.

Доказано, что положительным эффектом обладают только аэробные, то есть достаточно длительные, требующие поступления большого количества кислорода, физические упражнения. К ним относится ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах и т.д.

Результативным средством для людей всех возрастов признан метод скандинавской ходьбы. Это ходьба с двумя, специальными, так называемыми скандинавскими или финскими, палками.

Главные преимущества финской (скандинавской ходьбы):

улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

эффективное избавление от лишнего веса

доступность для людей любого возраста

Регулярные занятия ходьбой снижают давление, улучшают работу легких и сердца, корректируют осанку. Такая ходьба помогает вернуться к нормальной жизни людям с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

В отличие от простой ходьбы без палок или бега, скандинавская ходьба равномерно нагружает пресс, плечи и руки и не дает нагрузки на суставы и колени. Кроме того, за час ходьбы в быстром темпе сжигается около 290 килокалорий и оказывается особое влияние на желудочно-кишечный тракт. Доказано, что на 87% снижается риск заболевания раком тонкого кишечника у тех людей, которые ведут физически активный образ жизни.

Изначально скандинавская ходьба пропагандировалась как действенный метод похудения. И правда, это, наверное, самый приятный способ избавления от лишних килограммов!

Скандинавская ходьба также улучшает работу головного мозга, способствуя его нормальному кровоснабжению, микроциркуляции нервной ткани, помогает укреплению памяти, мыслительных процессов, уменьшает депрессивные проявления.

Ходьба с палками подходит всем. Оказывается, это очень продуктивная тренировка самых разнообразных мышц, доступная практически каждому. Этим видом могут заниматься профессиональные спортсмены, любители физкультуры и фитнеса, пожилые люди, молодежь и дети.

Преимущества скандинавской ходьбы для людей пожилого возраста

Скандинавская ходьба является отличным видом физической активности для пожилых людей. Как правило, с возрастом нарушается координация движений и снижается способность к проявлению большинства физических качеств. Именно это является основной причиной, почему большинство пожилых людей, даже имея желание заниматься оздоровительным спортом, не в состоянии начать активно заниматься. Скандинавская ходьба дает им такую возможность. Все движения являются естественными и не предъявляют высоких требований к уровню физической подготовленности, а интенсивность и продолжительность легко регулируется по самочувствию.

Геронтологи считают, что скандинавская ходьба особенно полезна для представителей старшего поколения, поскольку способствует поддержанию здоровья и продлевает жизнь. Этот метод является для многих пожилых людей наиболее доступным, а иногда и единственно приемлемым видом физической активности на свежем воздухе. Так как с возрастом способность к физической нагрузке у пожилых людей падает, для них необходимо разрабатывать занятия с более низкой абсолютной интенсивностью и объемом. Все это возможно, если заниматься по методике скандинавской ходьбы.

Методика скандинавской ходьбы.

Методика обучения включает практические занятия с инструктором, в ходе которых каждого желающего обучают технике ходьбы со специальными палками, составляют индивидуальный план физической активности, обучают методам самоконтроля самочувствия во время занятий.

Только правильная техника ходьбы с палками позволяет получить все преимущества, которые дает скандинавская ходьба, при использовании ее в качестве средства оздоровления, гарантирует безопасность и сводит к минимуму возможность получения травм и неприятных ощущений.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит, благотворно скажется и на вашем здоровье!

При первом знакомстве ходьба с палками кажется очень простой. На самом деле, для извлечения максимальной пользы следует освоить определенную технику:

Осуществляемые движения аналогичны лыжным, когда левая рука и правая нога передвигаются одновременно, и, потом точно так же совершаются движения правой рукой и левой ногой.

Ногу необходимо сразу ставить на пятку, а потом переносить вес на носок. Скандинавской ходьбе следует уделять два или три раза в неделю по 20-30 мин. Для занятий с целью похудения это время увеличивается до 1 часа.

Ходьба с палками может осуществляться как в медленном, так и в быстром темпе. Если вами преследуется цель общего оздоровления, следует выбрать тот темп, который позволит вам чувствовать себя максимально комфортно.

Шаг может быть, как мелкий, так и широкий, переходящий на бег. Значительный эффект дает чередование интенсивности нагрузки. Ускорять темп, не прилагая дополнительных усилий, помогут палки. Нога сгибается в колено, выносится вперед, ставится на пятку, а затем стопа перекачивается с пятки на носок, в то время как тело делает движение вперед. То же самое делает и вторая нога. Главное: с пятки на носок.

Палки для финской ходьбы играют роль опоры и часть нагрузки, приходящейся на ноги при обычной ходьбе, берут на себя. Поэтому ходьба с палками может использоваться даже людьми с больными суставами нижних конечностей. Она поможет вам улучшить состояние организма в целом, ускорить метаболизм, снизить вес, снять нервное перенапряжение.

Есть палки с фиксированной длиной. Их высота подбирается по специальной формуле: - **высота человеческого роста \times 0,68**.

Длина палок. Чем выше палки, тем больше нагрузки на плечевой сустав. Если есть проблемы с плечевым суставом или у вас шейный остеохондроз, то палки должны быть как можно короче.

Виды палок. Телескопические (складные) и обычные складные палки можно взять с собой в дорогу. Материал так же важен: алюминиевые палки тяжелые, но их трудно сломать, стеклопластиковые легче, но и ломаются довольно часто. Самые ломкие карбоновые.

Комфорт при передвижении обеспечивают наконечники, выполненные из сплава победита или вольфрама. Применение этих материалов увеличивает износостойчивость и срок эксплуатации палок. Также предусмотрено применение специальных резиновых «башмачков», благодаря которым можно комфортно передвигаться по асфальту.

Требования к обуви. Подошва должна быть толстой, в этом случае ноги устать не будут. Лучший вариант — кроссовки для бега.

Требования к положению корпуса: Осанка ровная, живот подтянут, плечи опущены, дыхание ровное: вдох через нос, выдох через рот, вдох на раз-два, выдох на раз-два-три-четыре.

Беседа: Оздоровительная физическая культура при профилактике остеохондроза позвоночника у лиц старшего поколения.

Остеохондроз – это комплексное дистрофическое нарушение в хрящевой ткани суставов. Чаще всего болезнь поражает межпозвонковые диски. В зависимости от того, в каком отделе позвоночника возникает остеохондроз, выделяют шейный, грудной и пояснично-крестцовый остеохондроз.

Проблема шейного остеохондроза является очень распространенным заболеванием среди населения всего мира. Это обусловлено малоподвижным образом жизни, нерациональным питанием, неправильным питьевым режимом.

Остеохондроз, как правило, возникает в возрасте 25 - 50 лет и является причиной длительной потери трудоспособности. Согласно данным медицинской статистики, до 80 % взрослого населения страны страдает остеохондрозом.

Остеохондроз развивается у пожилых людей, но бывают исключения. В целях профилактики и лечения данного заболевания врачи настоятельно рекомендуют выполнять специальную зарядку при остеохондрозе, которая способствует укреплению мышц и частичной разгрузке позвоночного столба.

Общие рекомендации и правила выполнения

Во время обострения болезни специалисты советуют пациентам спать на жестком матрасе. Под колени желательно класть маленькую подушечку или валик, это поможет снять мышечный спазм. Снятие напряжения и состояние покоя на стадии обострения дает возможность начаться процессам рубцевания деформаций фиброзной ткани. Это может способствовать долговременному облегчению и прекращению болей в спине.

Зарядка при остеохондрозе является одним из самых эффективных способов выздоровления. Врачи назначают пациентам специальный комплекс упражнений уже на раннем этапе заболевания, чтобы расслабить мышцы спины, снять раздражение с нервных окончаний, которые взаимодействуют с межпозвонковыми хрящами.

Шейный остеохондроз. Гимнастика изометрическая (комплекс статических упражнений).

1-е упражнение. Сидя на стуле, выпрямиться, отвести плечи назад и, сильно напрягая мышцы, свести лопатки. Задержаться в этом положении 4--6 с. Затем полностью расслабиться и свободно подышать. Повторить 5--6 раз.

2-е упражнение. Сидя на стуле, взяться обеими руками снизу за сидение и попытаться приподнять себя. Задержаться в таком положении 3--4 с, затем полностью расслабиться и свободно подышать. Повторить 5--7 раз.

3-е упражнение. В сидячем положении сделать 3 -- 4 спокойных вдоха через нос, хорошо расслабившись, выдыхая воздух через рот. Повторить 5--7 раз. Максимальное напряжение при этом должно продолжаться от 5 до 15 с.

После указанных упражнений производится комплекс упражнений, специально направленный на шейную область позвоночника. Основным принципом комплекса состоит в активном физическом напряжении мышц шейно-плечевого пояса. Голова при этом должна быть фиксирована в обычном удобном положении. Можно использовать следующие упражнения.

Комплекс гимнастики для шейно-плечевого пояса

1-е упражнение. Производящий упражнения сидит в обычном положении таким образом, чтобы голова не была повернута в сторону и своими руками фиксирует ее. При этом он пытается совершить повороты головы вправо и влево. В данных условиях шейные позвонки остаются практически неподвижными относительно осевой линии, а мышцы шейно-плечевого пояса испытывают значительное физическое напряжение, встречая сопротивление при фиксации головы.

2-е упражнение. Выполняется сидя. Руки фиксируют голову в обычном удобном для выполняющего положении. Он пытается совершить наклоны головы вправо и влево.

3-е упражнение. Выполняется сидя. Руки фиксируют голову в обычном удобном для выполняющего положении. Производится давление на область правой ушной раковины, а затем левой.

4-е упражнение. Лучше выполнять сидя за столом. Руки выполняющего согнуты в локтях и поставлены на поверхность стола по ширине плеч; лбом он давит на ладони обеих рук.

5-е упражнение. Руки выполняющего сцеплены в замок на затылке, головой он давит на ладони сцепленных рук.

Каждое упражнение рекомендуется проделывать от 5 до 15 с, повторяя их друг за другом в течение дня по несколько раз.

Активная гимнастика мышц шейно-плечевого пояса является не только профилактикой остеохондроза, но и его вторичных осложнений.

В профилактике больных с остеохондрозом позвоночника наиболее эффективен комплексный подход, включающий лечебную физическую культуру, массаж, физиотерапию, мануальную терапию, а также пассивную профилактику, самокоррекцию позвоночника, специальные физические упражнения. Упражнения необходимо рассматривать, как наиболее важное укрепляющее и лечебное средство для восстановления любой угасающей функции ослабленного органа, улучшают трофику (трофика греч. τροφή питание) — совокупность процессов клеточного питания, обеспечивающих сохранение структуры и функции ткани или органа внутренних органов и опорно - двигательного аппарата.

Беседа: Комплексная оценка физического состояния. Самоконтроль при физической нагрузке.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Главный принцип при занятии физкультурой, в том числе и скандинавской ходьбой — не навреди! Вы можете самостоятельно контролировать свое здоровье, переносимость физических нагрузок. В этой связи мы рекомендуем обратить внимание на следующее.

Самочувствие после занятий физической культурой должно быть бодрым, настроение хорошим, не должно быть головной боли, разбитости и выраженного утомления. При отсутствии состояния комфортности (вялость, сонливость, раздражительность, сильные мышечные боли, нет желания тренироваться) занятия надо прекратить.

Сон при систематических занятиях физическими упражнениями, как правило, хороший, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после него. Если же после занятий трудно заснуть и сон беспокойный (и это повторяется после каждого занятия), то следует считать, что применяемые нагрузки не соответствуют физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть также хорошим. Сразу после занятий обычно не рекомендуется принимать пищу, лучше выждать 30—60 мин; для утоления жажды (особенно летом) следует выпить стакан минеральной воды или чая.

Постоянно следить за весом тела, за состоянием пульса и артериального давления.

Общепризнано, что достоверным показателем тренированности является частота сердечных сокращений (пульс), которая в покое у взрослых мужчин равна 70—75, у женщин — 75—80 уд/мин. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение). С возрастом она уменьшается.

Пульс в покое у здорового человека ритмичный, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Пульс считается ритмичным, если количество ударов за 10 с. не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за такой же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений за 10 с (например, пульс за первые 10 с был 12, а за вторые — 10, за третьи — 8) указывают на аритмичность.

Пульс можно подсчитать на лучевой, височной или сонной артериях в области сердечного толчка. Для этого необходим секундомер или обычные часы с секундной стрелкой.

Пульс после физических нагрузок учащается: чем она больше, тем чаще сокращается сердце. Этим обеспечивается кровоснабжение работающих мышц. Однако допустимой границей учащения пульса для пожилых людей является 130—

150 уд/мин. После физических нагрузок у здорового человека пульс приходит в исходное состояние через 5—10 мин, замедленное его восстановление указывает на чрезмерность нагрузки.

Следует указать, что субъективным симптомом повышенного артериального давления служат пульсирующие головные боли, тяжесть в затылке, мелькание перед глазами, шум в ушах, подташнивание. В этих случаях необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Оценка функции внешнего дыхания

При выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами, мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. Физическая нагрузка увеличивает размеры грудной клетки, ее подвижность, повышает частоту и глубину дыхания — легочную вентиляцию, т.е. количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Дыхание в покое должно быть ритмичным, глубоким. Однако оно меняется при физической нагрузке в связи с изменением температуры окружающей среды, эмоциональными переживаниями. По его частоте можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания у взрослого человека 16—18 экскурсий в 1 мин.

Есть довольно простой способ самоконтроля «с помощью дыхания» — так называемая проба Штанге (по имени русского врача, предложившего этот способ в 1913 г.). Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. По секундомеру (или секундной стрелке часов) фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении, перетренированности — возможность задержать дыхание резко снижается.

Противопоказания к занятиям физкультурой и закаливанием

Занятия физкультурой, закаливанием показаны не всем. Необходимо учитывать состояние здоровья, самочувствие, возраст и пол. Существуют абсолютные противопоказания и относительные.

Абсолютные противопоказания:

- острые респираторные заболевания (грипп, ОРВИ и др.);
- фурункулез;
- остеомиелит, инфицированные раны и пр.;
- ангина;
- артрит (полиартрит) в стадии обострения;
- острая травма, гемартроз, гематомы, переломы костей, сотрясение головного мозга;
- острая крапивница, отек Квинке и некоторые другие аллергические заболевания;
- тромбофлебит, трофические язвы, тромбоз сосудов, капилляротоксикоз;

- болезни крови (лимфогранулематоз, гемофилия и др.);
- активная форма туберкулеза;
- ревматизм в активной фазе;
- острые боли, каузалгические боли;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- маточное кровотечение;
- менструация (первые дни);
- острые гинекологические заболевания (аднексит, кольпит и др.).

После перерыва, при возобновлении занятий физкультурой и закаливанием следует соблюдать постепенность, не форсируйте их, не пытайтесь наверстать упущенное. Руководствуйтесь принципом: **умеренность — залог здоровья.**

Беседа: Основные принципы питания пожилых людей.

Не секрет, что на сегодняшний день количество пожилых людей, которые уже достигли 60-летнего рубежа, неуклонно растёт. Чтобы наш организм нормально функционировал, требуется поступление с пищей около 600 полезных веществ. Часть из них, очень небольшая часть, способна вырабатываться в организме. Однако, если в организме физиологические процессы нарушены, и этих веществ будет человеку не хватать.

Большинство людей питаются неправильно. Европейское исследование показало, что часто у здоровых пожилых людей случаются серьёзные погрешности в питании, приводящие к белково-калорийной недостаточности. У пожилых людей с сопутствующими заболеваниями эти проблемы представлены в несколько раз острее.

Для увеличения продолжительности жизни и профилактики заболеваний необходимость рационального питания представляется очевидной.

Обменные процессы у пожилых

Интенсивность обменных процессов в организме при старении резко снижается:

Основной обмен замедляется;

Интенсивность белкового обмена снижается;

Снижается потребление кислорода и выделение углекислого газа;

Увеличивается содержание липидов в тканях и сосудах;

Глюкоза усваивается и утилизируется намного медленнее, чем в молодом организме.

Особенности питания пожилых людей

Нормальные физиологические процессы поддержать адекватно может только правильное сбалансированное и полноценное питание, причём это питание должно максимально соответствовать возрастным особенностям организма. В медицине существует даже наука геродиететика, которая обеспечивает правильные подходы к такому процессу, как питание пожилых людей.

В процессе старения многие системы организма подвергаются значительным и порой необратимым изменениям. Пищеварительная система не является исключением. Функциональные её способности со временем угасают.

Избыточная масса и гипокинезия влияют отрицательным образом на общие процессы старения. К примеру, происходит снижение энергетической потребности организма на 15-25% к 70 годам.

Чувствительность пожилого организма повышается к повышенному питанию, ведущему к накоплению избыточной массы тела, к атеросклеротическим изменениям, сахарному диабету, сердечно-сосудистым болезням, что, в конце концов, изнашивает организм и приводит его к старению раньше времени.

Порой основным нарушением обменных процессов является дисбаланс липидного обмена, что приводит к резкому повышению уровня холестерина, который в свою очередь способствует развитию атеросклероза.

Питание пожилого человека: основные принципы

А.А. Покровский сформулировал основные принципы питания, которые способствуют нормальному функционированию пожилого организма:

Питание должно быть сбалансировано по всем основным питательным веществам в зависимости от потребности организма в энергии. То есть принимать пищи нужно столько, сколько тебе необходимо, но не более;

Пищевой рацион должен быть сбалансирован по составу в антиатеросклеротическом направлении;

Разнообразие питания;

В рационе должны быть вещества, которые стимулируют активность систем ферментов;

Блюда должны быть легкоусвояемыми.

Целесообразно снижать общую калорийность блюд.

В пищевой рацион необходимо включать продукты, богатые клетчаткой, с целью выведения лишнего холестерина и стимулирования перистальтики кишечника. Большое значение в питании лиц этой категории имеет обогащение рациона кисломолочными продуктами, важнейшей частью которых является молочная кислота, обладающая биологической активностью. Молочная кислота также тормозит развитие гнилостных и некоторых патогенных бактерий.

Белки. Для людей пожилого возраста в соответствии с физиологическими нормами потребностей в пище (1991 г.) количество белка для мужчин до 75 лет — 68 г, старше 75 лет — 61 г в сутки. Для женщин — соответственно 61 и 55 г. ,включение избыточного количества белка приводит к развитию атеросклероза и напряжению печени и почек.

Жиры. В пищевом рационе лиц пожилого возраста рекомендуются маложирные молочные и рыбные продукты, а также морепродукты.

Потребность в жирах людей старшего возраста соответствует 77 и 65 г для мужчин и 66 и 57 г для женщин. Доля жиров растительного происхождения должна быть не менее 30 % для обеспечения организма полиненасыщенными жирными кислотами. Включение в пищевой рацион олеиновой и линоленовой жирных кислот (оливкового масла, морепродуктов, льняного и конопляного масел) снижает вязкость крови, предупреждает тромбообразование, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Из пищевого рациона следует исключать продукты с высоким содержанием жиров.

Углеводы. Углеводы, как основной источник энергии, должны составлять 50-55 % от общей калорийности пищевого рациона. Суточная потребность в углеводах составляет 335 и 280 г для мужчин и 284 и 242 г для женщин. Доля простых Сахаров у лиц пожилого возраста не должна превышать 10-15 % от общего количества углеводов, так как избыток их приводит к увеличению синтеза холестерина в печени, повышению сахара в крови и к риску онкологических заболеваний. Для лиц этой категории рекомендуется включать в пищевой рацион достаточное количество клетчатки и других сложных углеводов. Достаточное количество пищевых волокон в рационе способствует стимуляции перистальтики кишечника, образованию полезной микрофлоры кишечника, профилактике онкологических заболеваний.

Витамины. В питании лиц пожилого возраста витаминам придается особое значение, особенно тем, которые обладают антисклеротическим, гипотензивным (снижают артериальное давление), липотропным и антиокислительным действием. Среди этих витаминов можно выделить витамины В6, фолиевую кислоту, витамин Е, β-каротин. В пожилом возрасте необходимо постоянно поддерживать физиологический уровень витамина С в организме, так как он повышает окислительно - восстановительные процессы, нормализует обмен веществ, замедляя процессы старения, обладает липотропным действием, помогает усвоению железа. Для восполнения витаминной недостаточности необходимо обеспечить организм сбалансированным питанием, в некоторых случаях рекомендуется использовать витаминные комплексы.

Минеральные вещества. С возрастом в организме человека накапливается большое количество минеральных веществ, особенно солей Са. Они откладываются в стенках кровеносных сосудов, суставах, нарушая их двигательную способность. Наряду с этим в некоторых тканях снижается концентрация минеральных веществ. Часто у пожилых людей отмечается легкая отдача кальция костями.

При недостаточном поступлении кальция с пищей, при нарушении его усвоения происходит снижение плотности и массы костной ткани, которое приводит к

остеопорозу. Потребность в кальции у лиц пожилого возраста составляет 1000 мг в сутки.

В пожилом возрасте, особенно у женщин, отмечается дефицит железа. В старческом возрасте возможна обезвоженность организма, вызванная недостатком потребления жидкости или натрия.

Режим питания. В связи со снижением функций пищеварительного тракта необходимо придерживаться 4-5-разового приема пищи в строго определенное время, исключать длительные перерывы между приемами пищи.

Беседа: Основные принципы профилактики простудных заболеваний.

К простудным заболеваниям относят разнообразные острые инфекционные заболевания и обострение хронических заболеваний, прежде всего верхних дыхательных путей.

Названия болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия болезней: ринит, фарингит, ларингит, трахеит и бронхит. Раньше их объединяли в группу ОРЗ, сейчас ученые медики считают, что более верное название острые респираторные вирусные инфекции. Хотя, название ОРВИ не охватывает всю глубину проблемы, и об этом мы поговорим позже. Но дело не в названии, а в серьезности данной проблемы, имеющей не только медицинские, но и социальные и экономические аспекты.

Условия жизни всячески способствуют снижению сопротивляемости организма. Это и загрязнение окружающей среды, и скученность населения в общественном транспорте, и недостаточное снабжение продуктами питания и лекарственными средствами, и многое другое.

Поэтому необходимо иметь в своем бюджете статью расходов на цели профилактики, особенно в периоды эпидемий вирусных инфекций (грипп, аденовирусы, герпес и многие другие). Для того чтобы выработался иммунитет на все виды вирусов необходимо в буквальном смысле «переболеть» всеми по очереди. Известно, что иногда на конкретный инфекционный агент вырабатывается стойкий иммунитет, но, как правило, и это очень обидно - иммунитет сохраняется всего несколько месяцев. Поэтому повторная встреча со «старым знакомым» может опять закончиться плачевно. Надежды на то, что вы можете быть защищены какой-то современной вакциной, тщетны.

Не надо забывать о природных защитных факторах организма. В том числе к ним относится гипертермия, которая в определенных пределах (до 38С) создает неблагоприятные условия для развития вирусов в организме. Поэтому в начальном периоде жаропонижающие средства могут сыграть отрицательную роль.

Несколько слов о закаливании и водолечении. Наиболее эффективным является использование разнообразных закалывающих процедур, отражающих весь

комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела.

Это не только обливание холодной водой как считают многие. Так при слегка повышенной температуре это действительно холодное обливание, контрастный душ или ванна, холодное обертывание. При стабильной, но не превышающей 38С температуре это - банные процедуры, скипидарные ванны, горячие грудные обертывания, попеременное пропаривание рук и ног («ванны - качели»), «горчичные сапожки», масляный компресс, медовый пластырь Авицены и т.д. и т.п. Неплохо вспомнить и про закаливание горла, промывание носа, очищение языка, ингаляции, наконец. Но разве мы это делаем, когда простываем? Мы уповаем на чудо-таблетки, выбирая тупиковый путь.

У тяжелых больных и людей с ослабленным иммунитетом обычно не бывает бурных реакций и даже не повышается температура, несмотря на наличие всех признаков ПЗ. Т.е. у организма нет сил сопротивляться. Лучше всего использовать:

- Очищение кишечника (лучше травами, но можно также с помощью клизм).
- Обильное питье (фруктовые соки, настой трав).
- Разгрузочная диета или вегетарианская диета.
- Компрессы, растирания, ингаляции.
- Полный отдых.

Хотелось бы сделать акцент особенно на последнем пункте. Практически никто из нас не бросит работу из-за обычного насморка. Усталость, сонливость, потребность лечь - это сигналы мудрого организма о том, что система достигла своего энергетического предела, и нуждается в восстановлении. Обычно мы подавляем эти сигналы и работаем сверх сил. Но расплата может быть гораздо опаснее, чем мы предполагаем. Возникают тяжелые осложнения: воспаление легких, нарушение мозгового кровообращения, почечная недостаточность и другие.

Обычно от простудных заболеваний никто не умирает. Поэтому особенно в начале люди легкомысленно относятся к своему состоянию. Надо всегда активно начинать борьбу с невидимым врагом, как только в семье кто-то начал чихать и кашлять. Еще до вызова врача можно многое сделать. Именно профилактическая направленность фитотерапии делает фитокомплексы незаменимыми борцами с простудными заболеваниями. Для местного применения (полоскание и ингаляции) очень эффективны эмульсии с маслом чайного дерева.

В завершение хочется привести высказывание известного кардиохирурга - академика Амосова: «Болезни лечат врачи, а здоровье нужно добывать самому».