ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайский комплексный центр социального обслуживания
населения»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ «ФИТНЕС НА СТУЛЬЯХ»

Автор
Шайбекова Ольга Викторовна,
специалист по социальной работе,
практикующий фитнес-тренер

Урай
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения……... 3

Целевая группа…… 3

Основные принципы……... 4

Организационные требования……... 4

Структура занятия……... 5

Методические приёмы и особенности работы с целевой группой……. 8

Техника безопасности……. 8

Ожидаемые результаты…….. 9

Приложения……. 10

Приложение 1. Памятка для участников «Фитнес на стульях: занимаемся дома»…… 10

Приложение 2. Анкета обратной связи……. 13

Общие положения

«Фитнес на стульях» – это доступная форма двигательной активности, которая не требует специального оборудования и позволяет поддерживать физическую форму людям с разным уровнем физической подготовки и ограничениями здоровья. Занятия проводятся в положении сидя на стуле, что снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат и минимизирует риск падений.

Актуальность занятий для старшего поколения очевидна. С возрастом двигательная активность снижается, появляются мышечная слабость, скованность в суставах, неустойчивость походки – и, как следствие, риск падений и бытовых травм. Регулярные посильные движения сохраняют подвижность, поддерживают работу сердца и сосудов, улучшают настроение и сон, а главное – позволяют дольше оставаться самостоятельными и активными в повседневной жизни.

Занятия проводятся специалистом со специальной подготовкой на базе учреждения в рамках региональной программы «Активное долголетие Югры». Практика подчёркивает системный характер и включённость в общую деятельность по поддержанию здоровья и качества жизни пожилых граждан в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

Целевая группа

- граждане пожилого возраста (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет);
- пожилые люди с инвалидностью, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, с ментальными особенностями (по показаниям и при сопровождении).

Основные принципы

- доступность и посильность нагрузки;
- безопасность и предсказуемость структуры занятия;
- постепенность и систематичность;
- индивидуальный подход с учётом ограничений;
- позитивный эмоциональный фон.

Организационные требования

Место проведения: проветриваемое помещение с ровным полом, достаточным освещением и свободным пространством для безопасного передвижения. Температура воздуха – комфортная (20–22 °С).

Оборудование:

- устойчивые стулья с твёрдым сиденьем и спинкой (без колёс);
- коврики для ног (по желанию);
- гимнастические палки, гантели (0,5–1 кг), мячи малого диаметра, мячи для пилатеса, эспандеры, эластичные ленты (по мере необходимости);
- музыкальное сопровождение (спокойное, ритмичное, негромкое).

Одежда и обувь: удобная, не стесняющая движений; обувь – с нескользящей подошвой, хорошо фиксирующая стопу.

Оптимальный размер группы: до 15–20 человек; для инвалидов – с учётом возможности индивидуального сопровождения.

Длительность занятия: 30 минут (для начинающих – 25 минут) с короткими паузами для отдыха.

Периодичность: 1–2 раза в неделю.

Медицинские противопоказания: острые состояния, обострение хронических заболеваний, высокая температура, нестабильное артериальное давление, недавние травмы и операции (до разрешения врача).

Структура занятия

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.



Подготовительная часть (5–7 минут)

Задачи: разогрев, подготовка организма к нагрузке, настрой на занятие, создание безопасной атмосферы.

Содержание:

- приветствие, краткое объяснение целей занятия;
- проверка самочувствия участников;
- дыхательные упражнения (спокойный вдох – удлинённый выдох);
- лёгкие разминочные движения: ходьба на месте, повороты и наклоны головы, подъём и опускание плеч, вращение кистей, сгибание и разгибание стоп.

Методические указания:

- темп замедленный, без резких движений;
- все упражнения выполняются с опорой на стул;
- акцент на правильном дыхании и осанке.

Основная часть (20–25 минут)

Задачи: укрепление мышечного тонуса, развитие гибкости и координации, поддержание подвижности суставов.

Примерный комплекс

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

- поднимание и опускание плеч;
- круговые движения плечами;
- сгибание и разгибание рук перед грудью;
- поднимание рук вверх с небольшими гантелями или без них.

Упражнения для рук и кистей:

- сжимание и разжимание кулаков;
- круговые вращения кистями, круги согнутыми в локтях руками (предплечья описывают круг), круги прямыми руками вперёд/назад;
- работа с эластичной лентой, с гантелями, мячом для пилатеса или эспандером (при наличии).

Упражнения для туловища:

- повороты корпуса в стороны (с опорой на подлокотники);
- наклоны в стороны, руки за головой (в доступной амплитуде);
- раскрытие грудного отдела с отведением рук в стороны и сведением лопаток (без резких рывков, плавно) и мягкого сводим руки и тянемся вперёд, спина «круглая», подбородок прижат к груди.

Упражнения для мышц пресса:

- подтягиваем ноги к корпусу на выдохе (по одной или чередуя);
- удерживаем ноги на весу в согнутом или в прямом положении.

Упражнения для ног:

- поочерёдное поднимание ног (согнутых в колене) и отведение в сторону;
- разгибание и сгибание стоп;
- разведение ног сидя с эластичными лентами (лента выше/ниже колена);
- «ходьба» сидя (поочерёдное передвижение стоп);
- поднимание ног с утяжелителями (по показаниям);

- отведение согнутой ноги назад и круговые движения бедром в положении стоя, опираясь на спинку стула.

Упражнения на координацию и равновесие (стоя, придерживаясь за спинку стула):

- перенос веса тела с одной стороны на другую;
- поочерёдное поднимание рук и ног;
- упражнения с малым мячом (передача, катание).

Методические указания:

- каждое упражнение повторяется 8–12 раз (для начинающих – 5–8 раз);
- амплитуда движений – комфортная, без боли;
- дыхание не задерживать;
- следить за осанкой: спина прямая, плечи расслаблены;
- при утомлении – пауза отдыха (1–2 минуты);
- для участников с ограничениями – упрощённые варианты упражнений.

Заключительная часть (5–7 минут)

Задачи: восстановление дыхания, расслабление, подведение итогов, создание положительного эмоционального фона.

Содержание:

- дыхательные упражнения (глубокий вдох – медленный выдох);
- упражнения на растяжку (лёгкие потягивания, наклоны);
- расслабление мышц шеи и плеч;
- релаксация под спокойную музыку (1–2 минуты);
- обсуждение самочувствия, обмен впечатлениями;
- благодарность участникам, позитивное завершение.

Методические указания:

- темп замедленный;
- голос ведущего – спокойный, доброжелательный;
- акцент на ощущениях тела и эмоциональном состоянии.

Методические приёмы и особенности работы с целевой группой

Учёт возрастных и физических особенностей:

- замедленный темп восприятия – дозирование информации, повторение, показ;
- снижение зрения и слуха – чёткая речь, громкий голос, крупные демонстрационные движения, при необходимости – субтитры или письменные памятки;
- повышенная утомляемость – короткие занятия, паузы, чередование нагрузки и отдыха;
- потребность в безопасности – предсказуемая структура занятия, отсутствие спешки, физический комфорт.

Индивидуальный подход:

- предварительная беседа для выявления ограничений и противопоказаний;
- предложение упрощённых вариантов упражнений;
- контроль самочувствия каждого участника;
- при необходимости – индивидуальное сопровождение.

Формирование мотивации:

- позитивная обратная связь, похвала за старание;
- акцент на достижениях, а не на сравнении с другими;
- создание атмосферы взаимной поддержки и общения;
- включение игровых и музыкальных элементов.

Техника безопасности

Перед занятием – проверка устойчивости стульев и свободного пространства.

Обязательный опрос самочувствия участников до и после занятия.

Запрещены резкие движения, глубокие наклоны, задержка дыхания.

При появлении боли, головокружения, одышки – немедленно прекратить упражнение, обеспечить отдых.

Ведущий должен знать о хронических заболеваниях участников и противопоказаниях. Важно соблюдать питьевой режим.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение двигательной активности и улучшение общего самочувствия;

укрепление мышечного тонуса и подвижности суставов;

снижение риска падений и бытовых травм;

улучшение психоэмоционального состояния, снижение тревожности;

повышение социальной активности и вовлечённости в группу;

формирование навыков самостоятельных занятий в домашних условиях.

Критерии эффективности

- регулярная посещаемость занятий (не менее 1 раза в неделю);
- положительная динамика физических показателей (наблюдение, тесты);
- субъективная удовлетворённость участников (на основании отзывов и опроса. Опросник – приложение 2);
- улучшение настроения после занятия;
- самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях (памятка для самостоятельных занятий представлена в приложение 1).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ «ФИТНЕС НА СТУЛЬЯХ: ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА»

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Регулярные занятия помогают:

- сохранять подвижность суставов и мышечный тонус;
- улучшать настроение и сон;
- снижать риск падений;
- чувствовать себя бодрее и увереннее.

Занимайтесь 2–3 раза в неделю по 15–20 минут.

Лучше понемногу, но регулярно!

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЯ?

Устойчивый стул с твёрдым сиденьем и спинкой (без колёс).

Удобная одежда, не стесняющая движений.

Обувь с нескользящей подошвой.

Свободное место вокруг стула.

Хорошее настроение.

КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ?

1. Начало (3–5 минут).

Сядьте удобно, выпрямите спину. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Разомните и похлопывайте шею, плечи, кисти, стопы.

2. Основная часть (10–12 минут).

Выполните упражнения из комплекса (см. ниже). Каждое движение повторяйте 5–8 раз в удобном темпе.

3. Завершение (3–5 минут).

Сделайте дыхательные упражнения, потянитесь, расслабьте плечи и шею. Прислушайтесь к своему телу.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Для шеи и плеч:

1. Повороты головы – медленно поверните голову вправо, затем влево.
2. Наклоны головы – плавно наклоните голову к правому плечу, затем к левому.
3. Поднимание плеч – поднимите плечи вверх, опустите. Повторите.
4. Круговые движения плечами – вперёд и назад.

Для рук и кистей:

1. Сжимание кулаков – сожмите и разожмите кисти.
2. Вращение кистями – в одну и другую сторону.
3. Круги согнутыми в локтях руками (предплечья описывают круг), круги прямыми руками вперёд/назад,
4. Поднимание рук – поднимите руки вверх, опустите.

Для туловища:

1. Повороты корпуса – повернитесь вправо, затем влево (с опорой на спинку стула).
2. Наклоны в стороны – руки за голову, при наклоне держим локти в стороны, наклоняясь вправо и влево.
3. Раскрытие грудного отдела с отведением рук в стороны и сведением лопаток (осторожно, с опорой) и мягкого сводим руки и тянемся вперёд, спина «круглая», подбородок прижат к груди. Чередуем.

Упражнения для мышц пресса:

1. Подтягиваем ноги к корпусу на выдохе (по одной или чередуя);
2. Удерживаем ноги на весу в согнутом или в прямом положении.

Для ног:

1. Поднимание ног – поочерёдное поднимание ног (согнутых в колене) и отведение в сторону
2. Разгибание стоп – вытяните носок вперёд, затем подтяните к себе.
3. «Ходьба сидя» – поочерёдно передвигайте стопы, как будто идёте.
4. Разведение ног сидя с эластичными лентами (лента выше/ниже колена), пульсирующие движения с небольшой амплитудой.
5. Сведение ног с мячом для пилатеса, пульсирующими движениями.
6. Отведение согнутой ноги назад и круговые движения бедром в положении стоя, опираясь на спинку стула

Для координации:

Перенос веса – перенесите вес тела на правую сторону, затем на левую.

Поднимание рук и ног – одновременно поднимите правую руку и левую ногу, затем наоборот.

Важные правила безопасности

- дышите ровно и спокойно.
- Контролируйте свои движения;
- Не допускайте боли – если больно, уменьшите амплитуду или пропустите упражнение.
- Следите за осанкой – спина прямая, плечи опущены вниз.
- Отдыхайте – если устали, сделайте паузу на 1–2 минуты.
- Прекратите занятие, если почувствовали головокружение, одышку или слабость.
- Пейте воду, мелкими глотками небольшими порциями, часто.

Полезные советы

Занимайтесь в одно и то же время – так легче выработать привычку.

Включайте любимую музыку – она помогает настроиться.

Не сравнивайте себя с другими – важен ваш собственный прогресс.

Хвалите себя за каждый шаг – даже небольшой!

Если что-то не получается – не расстраивайтесь, попробуйте в следующий раз.

Плавно увеличивайте нагрузку.

Если есть вопросы

Обращайтесь к специалисту учреждения:

Телефон: _____

Время консультации: _____

Помните: движение – это жизнь! Будьте здоровы и активны!

Приложение 2

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Проект «Фитнес на стульях»

Уважаемые участники!
Нам важно знать ваше мнение о занятиях.
Это поможет сделать их ещё полезнее и интереснее.
Пожалуйста, ответьте на вопросы.
Анкета анонимная – указывать фамилию не нужно.

Дата занятия: _____

Ваш возраст (по желанию): _____

1. **Как вы оцениваете своё самочувствие ПОСЛЕ занятия?**

□ Значительно лучше

□ Немного лучше

□ Без изменений

□ Хуже (укажите, что именно: _____)

2. **Понравилось ли вам занятие?**

□ Очень понравилось

□ Понравилось

□ Затрудняюсь ответить

□ Не понравилось

3. Какие упражнения вам понравились больше всего?

(Можно выбрать несколько вариантов)

□ Упражнения для шеи и плеч

□ Упражнения для рук и кистей

□ Упражнения для туловища

□ Упражнения для ног

□ Упражнения на координацию

□ Другое: _____

4. Было ли вам комфортно на занятии?

□ Да, полностью комфортно

□ Скорее да

□ Скорее нет (что мешало? _____)

□ Нет, было некомфортно (почему? _____)

5. Понятны ли были объяснения ведущего?

□ Да, всё понятно

□ В основном понятно

□ Было сложно понимать (что именно? _____)

6. Хотели бы вы продолжать занятия?

□ Да, обязательно

□ Скорее да

□ Пока не знаю

□ Нет (почему? _____)

7. Что вам особенно запомнилось или понравилось на занятии?

_____

8. Что, по вашему мнению, можно улучшить?

_____

Спасибо за ваши ответы! Ваше мнение очень важно для нас.