

Актуальность уличных тренажёров



Уличные тренажеры — это настоящее спасение для всех желающих привести себя в порядок на свежем воздухе, ведь польза от занятий, проведенных на улице, возрастает во много раз. К тому же приятным бонусом являются бесплатные тренировки, тогда как посещение спортклубов обходится недешево. Совмещение силовых и аэробных упражнений за короткий срок приводит к избавлению от лишнего веса, возвращает тонус всем группам мышц, формируя стройное, подтянутое и мускулистое тело. Тренировка под открытым небом помогает избавиться от всевозможных стрессов, повышает иммунитет и даже избавляет от депрессии. Кроме того, заряд бодрости от проведенной тренировки на уличных тренажерах сохраняется в течение нескольких дней.

С помощью уличных тренажеров можно накачать практически любую группу мышц.

В связи с популяризацией здорового образа жизни все большей популярностью стали пользоваться уличные тренажеры. Многие спортсмены и любители предпочитают использовать их для занятий, поскольку тренировки на свежем воздухе делают упражнения более комфортными и эффективными. Во многих городах старые брусья и турники заменили на современные тренажеры, что делает тренировки еще удобнее.

Польза уличных тренажеров

Уличные тренажеры – отличный способ держать себя в форме для тех, кто по каким-либо причинам не может посещать спортзал или приобрести домашний тренажер. Уличный инвентарь не менее эффективен для похудения, чем тренажеры в спортивном зале или фитнес-центре.

В число главных преимуществ таких тренажеров входят:

- доступность для всех желающих, вне зависимости от возраста и уровня подготовки;
- возможность регулярно заниматься на свежем воздухе, в любое время ;
- разобраться в принципе работы каждого тренажера достаточно легко – они понятны на интуитивном уровне;
- тренажеры разрабатываются специалистами, так что на спортивной площадке можно найти инвентарь для проработки всех групп мышц, кардио и силовых тренировок.

Современные тренажеры для улицы производятся в соответствии с новыми, утвержденными в 2017 году ГОСТами. При этом отдельное внимание уделяется надежности и безопасности конструкции, поскольку тренажерами могут воспользоваться дети.

Лучше всего уличные тренажеры подходят для тех, кто стремится похудеть. Занятия спортом на свежем воздухе позволяют тратить больше калорий, поскольку приток кислорода запускает процесс жиросжигания. В результате таких тренировок быстрее уходят лишние килограммы, активизируются процессы

обмена веществ, исчезает целлюлит. Тело за счет тренировок становится более рельефным, а также лучше начинают функционировать внутренние органы после того, как сжигается висцеральный жир, препятствующий нормальной работе организма. Виды уличных тренажеров Все уличные тренажеры можно разделить на две большие группы: кардио, предназначенные для тренировки сердечной мышцы и жиросжигания, и силовые, необходимые для тренировки разных групп мышц для укрепления организма. В число кардиотренажеров входят степпер, шагомер, велотренажер, эллиптический велотренажер и другие. К силовым тренажерам относятся жимы, сгибания ног, тяга. Прежде всего нужно учитывать, что на силовых тренажерах отсутствуют утяжелители, а нагрузкой выступает вес пользователя, что для многих может оказаться серьезной проблемой. Многие из тех, у кого есть лишние килограммы, не могут справиться с такой нагрузкой, поэтому прежде, чем приступить к тренировке на силовых тренажерах, следует некоторое время заниматься на кардиотренажерах, чтобы сбросить вес.

Цель :

создание благоприятных условий для безопасного здорового досуга и привлечение к круглогодичным занятиям спортом на уличных тренажерах получателей социальных услуг.

Задачи:

- проектирование и создание спортивной площадки путем установки уличных тренажёров на территории ГБУСО «Железнодорожный КЦСОН»;
- создание условий для эффективной реализации интересного и полноценного досуга получателей социальных услуг, путем устройства спортивной площадки уличных тренажёров.
- формирование у получателей социальных услуг потребности в систематических занятиях спортом;
- способствование повышению двигательной активности и укреплению здоровья получателей социальных услуг, формирование их физической культуры, как элемента здорового образа жизни.

Паспорт инновационной технологии

1.	Наименование проекта	Уличные тренажеры
2.	Направление инновационной деятельности	Социальное обслуживание пожилых граждан и инвалидов
3.	Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Железноводский комплексный центр социального обслуживания населения»
4.	Адрес учреждения	357432 Ставропольский край, г. Железноводск, п. Иноземцево, ул. Клары Цеткин, д. 1
5.	Телефон/факс	Тел./факс (87963) 5-93-67
6.	Сайт	zhel-cson.ru
7.	Адрес электронной почты	gusocson@yandex.ru
8.	Руководитель учреждения	Устинова Ирина Михайловна – директор
9.	Руководитель проекта	Воронова Наталья Александровна – заместитель директора
10.	Ответственный исполнитель проекта	Коновалова Н.Н. - специалист по социальной работе, Бузулукская Е.Э. - специалист по социальной работе, Шерадзе С.Л. – специалист по социальной работе.
11.	Авторы материалов	Коновалова Н.Н. - специалист по социальной работе, Бузулукская Е.Э. - специалист по социальной работе, Шерадзе С.Л. – специалист по социальной работе.
12.	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	02.12.2021г. №270-ц
13.	Кадровый состав	Заведующий, специалист по социальной

	специалистов, участвующих в реализации проекта	работе социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
14.	Категория участников проекта	Получатели социальных услуг социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
15.	Продолжительность реализации	Реализуется в течение календарного года на групповых и индивидуальных занятиях (не реже 2-х раз в неделю) для получателей социальных услуг.
16.	Используемые ресурсы:	<p>– организационные</p> <p>-Разработка проектной документации. -Разработка методической документации. -Информационная поддержка (оповещение граждан пожилого возраста и инвалидов через ЧСМИ, информационные материалы в отделении Центра, размещение информации на электронном сайте Центра и т.д.)</p> <p>– кадровые</p> <p>Заместитель директора, заведующий социально-оздоровительным отделением, специалисты по социальной работе социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»</p> <p>– материально-технические</p> <p>- спортивная площадка; - методический материал для проведения занятий; - спортивный инвентарь для проведения индивидуальных и групповых занятий</p> <p>финансовые (в том числе по источникам)</p> <p>- финансирование за счет деятельности, приносящей доход - спонсорские средства</p>
17.	Цель внедрения инновации	-улучшение эмоционального и физического здоровья;

		<ul style="list-style-type: none"> - улучшение иммунитета человека настолько, что он готов противостоять любым болезням, возникающим после пятидесяти лет; улучшение координации; -устраниние патологических двигательных привычек; -осознанность и удовольствие от движения на тренажерах.
18.	Задачи внедрения инновации	<p>Выработка мотивации на здоровый образ жизни;</p> <p>Формирование активной жизненной позиции;</p> <p>восстановление и сохранение здоровья;</p> <p>Развитие и исследование Творческого потенциала человека;</p> <p>Улучшение физического комфорта, качества движений, осанки и внешнего вида.</p>
19.	Основания для внедрения инновации (практическая значимость)	Наличие у клиентов социально-оздоровительного отделения возрастных изменений в состоянии здоровья, затрудняющих их социализацию в современных условиях Российского общества.
20.	Формы внедрения инновации	Занятия на уличных тренажерах проводится в форме групповых занятий и в форме индивидуальных сессий.
21.	Ожидаемые результаты реализации проекта	Занятия уличными тренажерами позволяют приводить себя в порядок на свежем воздухе, избавляет от лишнего веса, возвращает тонус всем группам мышц, формируя стройное, подтянутое тело. Занятия способствуют избавлению от стрессов, повышают иммунитет, избавляют от депрессии.
22.	Контроль за реализацией	Осуществление мониторинга качества

	инновации	Социального обслуживания, опрос клиентов, наблюдение за изменениями в психоэмоциональном состоянии клиентов после посещения занятий на уличных тренажерах.
23.	Индикаторы и показатели эффективности инновационной технологии	- анкетирование клиентов на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания; - устные и письменные отзывы клиентов об участии в занятиях на уличных тренажерах
24.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии	- отчеты за месяц об инновационной деятельности СОО; - квартальные отчеты об инновационной технологии; - годовой отчет об инновационной деятельности занятий на уличных тренажерах
25.	Актуальность проекта	Занятия на уличных тренажерах реализует систему мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на стимуляцию позитивных реакций организма и развитие необходимых двигательных умений и навыков. Занятия направлены на преодоление физических и психологических барьеров у пожилых людей, способствуют их активному долголетию.
26.	Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга	Результативность проекта будет оценена в декабре 2022 года.