**ЛЕКЦИЯ № 14**

**Тема: АКТИВНЫЕ ВИЛЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**ПЛАН**

**1. Характеристика активных видов отдыха и оздоровления**

**2. Основные режимы двигательной активности на курортах**

**3. Спортивно-оздоровительная база и кадры**

**1вопрос. Характеристика активных видов отдыха и оздоровления**

***Популярности активных видов отдыха и оздоровления на курортах способствует наличие:***

***- материальной базы для занятий*** (пляж, бассейн, спортзал,

спортплощадка, спортивные снаряды и пр.);

***- специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту;***

***- свободного времени для занятий;***

***- партнеров по активным видам спорта;***

***- выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических***

***упражнений;***

***- общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и***

***рекреационной атмосферы.***

В этой лекции не рассматриваются экскурсии и другие виды познавательного и активного туризма.

Все активные виды оздоровления, в том числе используемые в условиях курортного лечения и оздоровления, можно объединить в две большие группы (**см, рисунок):**

***- собственно ЛФК;***

***- спортивно-массовую работу.***

Термин «лечебная физическая культура» введен в нашей стране в 1929 г. До этого гораздо большей популярностью пользовался термин «кинезитерапия», означающий движение. ***Кинезитерапия - это лечение движением.***

***В настоящее время под лечебной физической культурой понимают.***

***- раздел клинической медицины***, изучающий рациональное применение физической культуры и изменения, возникающие у больных под влиянием, физических упражнений;

***- метод неспецифической терапии***, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса;

***- метод лечения***, основанный на использовании физических упражнений, широко применяющийся в санаторно-курортных условиях с целью укрепления здоровья, лечения и медицинской реабилитации больных, предупреждения прогрессирования болезней и их осложнений.

Лечебная физкультура оказывает как общее действие на организм, способствуя нормализации функций сердечнососудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, так и местное действие - восстановление деятельности пораженных органов.

***Основными принципами применения ЛФК являются:***

***- индивидуально дозированная физическая тренировка;***

***- подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера***

***заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного;***

***- регулярность и длительность применения;***

***- постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения.***

***Упражнения могут быть активными или пассивными, предназначенными для рук, ног, брюшного пресса и т.д.; направленными на исправление осанки, тренировку дыхания и координацию движений, расслабление мышечных групп и др.***

***К основным видам ЛФК относятся***:

***- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ***). Проводится утром до завтрака, в теплое время года на открытом воздухе. Продолжительность утренней гимнастики 5 - 20 мин. Назначается строю индивидуально;

***- лечебная гимнастика -*** комплекс физических упражнений для воздействия на организм в целом или местно на больной участок тела или орган Лечебную гимнастику проводят обычно не чаще 1 раза в день. Продолжительность занятий зависит от состояния больного, его тренированности;

***- пешеходные прогулки*** - лечебная процедура, доступная всем не только в санаториях и домах отдыха, но и в обычной жизни. При прогулках необходимо соблюдать соотношение дыхания и ходьбы, Правильным считается дыхание, которое наиболее полно и эффективно обеспечивает потребности организма в кислороде и позволяет полностью удалять из тканей и крови конечные продукты обмена веществ, в частности, углекислый газ. Ходьба во время прогулки должна сопровождаться свободными движениями рук;

***- терренкур*** - дозированная ходьба по маршруту, назначаемая отдыхающим в санаториях для тренировки сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. В зависимости от энергетических нагрузок на организм человека ***терренкуры подразделяют на три категории сложности:***

***- слабые.*** Назначают больным, находящимся в стадии реабилитации после перенесенных тяжелых заболеваний.

***- средние***. Назначают отдыхающим с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии;

***- сильные***. Назначают практически здоровым людям и иногда людям с легкими формами заболеваний.

Занятия ЛФК, как правило, проводят под наблюдением инструктора в первую половину дня и назначают с учетом приема других процедур. К примеру, не рекомендуются физические упражнения в первые два часа после приема сероводородных ванн, массаж лучше принимать после физических упражнений.

***Спортивно-массовая работа*** носит оздоровительный характер, но не является строго лечебной деятельностью. Однако при занятиях cnopтивно-массовой деятельностью, так же как и при ЛФК, следует соблюдать основные двигательные режимы.

***К основным формам спортивно-массовой работы на курорте (см. рисунок) следует отнести:***

***- игры*** (настольный теннис, большой теннис, волейбол, бадминтон, водное

поло, футбол, шахматы и пр.) и ***спортивные праздники***. Они могут

проводиться как в спортивных залах и спортплощадках, так и в водоемах.

Различают игры малоподвижные, подвижные и спортивные. Подвижные и

спортивные игры имеют особенно важное значение в детских лечебно-

профилактических учреждениях;

***- плавание и гребля***;

***- ближний туризм*** - однодневные походы в пределах территории курорта.

Проводятся под руководством методиста-специалиста по ЛФК. Общая

продолжительность похода не должна превышать восьми часов, а

длительность пешеходного маршрута - 15 км;

***- спортивные танцы, аэробика, шейпинг,***

***- зимние и горнолыжные виды спорта*** (где это позволяет климат и

местность) - лыжи, горные лыжи, сани, скейтборды и др.;

***- горно-водные виды спорта*** (рафтинг, каноэ).

**2 вопрос. Основные режимы двигательной активности на курортах**

В основу организации занятий по физической культуре в санаториях и домах отдыха положена групповая система ее применения. Отдыхающим в зависимости от состояния здоровья предписывают щадящий или тренирующий режимы. Распределение по группам методист-инструктор производит в процессе занятий физкультурой.

***Щадящий режим*** ***рекомендуют лицам старшего и пожилого возраста*** (женщинам старше 50, мужчинам старше 55 лет), а также имеющим те или иные отклонения в состоянии здоровья, сниженную адаптацию организма к физическим нагрузкам или слабое физическое развитие.

***Утренняя гимнастика*** с этой группой проводится в течение 12 - 17 мин. Количество упражнений - 10 - 14. Число повторений - 4 - 6. Исходное положение - стоя, лежа, сидя. Прыжки, бег, подскоки заменяются ходьбой.

Прогулки в первые две недели отдыха проводятся по ровной и пересеченной местности протяженностью 6 - 8 км с углом подъема, не превышающим 5-10°, со средней скоростью ходьбы 3,5 - 4 км/ч с одной-двумя 10-минутными остановками для отдыха, В конце отдыха разрешается участие в однодневных походах, протяженностью до 16~18 км.

***Игры*** (волейбол, городки, настольный теннис, бадминтон) для этой группы проводят с отдыхом через каждые 20-35 мин. Общая продолжительность игры - не более 60 мин. Возможно участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

***Плавание*** разрешается при волнении моря не более двух баллов и температуре воды не ниже 20 °С. Продолжительность плавания от 2 до 15 мин в среднем темпе (20 - 25 гребков в минуту). Во второй половине отдыха разрешается участие в соревнованиях по плаванию на дистанцию 50 - 100 м.

***Гребля*** разрешается прогулочная продолжительностью от 15 до 30 мин в среднем темпе (20 - 25 гребков в минуту). При наличии размеченной дистанции рекомендуется преодолеть 1 км за 10 - 12 мин. Разрешается участие в соревнованиях по гребле мужчинам на 1 км, женщинам - на 500 м.

***Тренирующий режим назначают лицам молодого и среднего возраста*** (женщины до 50 лет, мужчины до 55 лет), практически здоровым, имеющим незначительные отклонения в состоянии здоровья, не отражающиеся на общем состоянии, удовлетворительное или хорошее физическое развитие***.***

***Утренняя гимнастика.*** Продолжительность 12 - 17 мин. Количество упражнений - 15 - 20, включаются игры с бегом. Число повторений - 8 - 12. Исходное положение - любое.

***Дозированная ходьба***. Рекомендуются пешеходные прогулки протяженностью от 8 до 12 км со скоростью 4 - 5 км/ч при ходьбе по ровной местности и 2,5 - 3 км - при подъемах под углом 6 - 8°. Участие в одно- и двухдневных походах на 30 - 40 км.

***Игры.*** Разрешаются все спортивные игры, участие в товарищеских встречах и праздниках.

***Плавание*** проводится при волнении моря не выше двух баллов и температуре воды не ниже 18 "С. Разрешается плавание в любом темпе продолжительностью от 5 до 30 мин с участием в соревнованиях и спортивных праздниках.

***Гребля*** разрешается при волнении моря не выше двух баллов в любом темпе (проходить 1 км за 9 - 10 мин), продолжительность гребли - 20 - 30 мин. Разрешается участие в соревнованиях.

**3 вопрос. Спортивно-оздоровительная база и кадры**

***Применение активных средств оздоровления в значительной степени зависит от состояния спортивной базы и наличия подготовленных специалистов по ЛФК.***

Финансирование развития спортивной базы в отечественных санаторно-курортных учреждениях традиционно осуществлялось по остаточному принципу. В условиях плановой экономики к концу очередного года ускорялись темпы строительства, и в случаях высокой готовности спальных корпусов и медицинской базы здравницы вводили в эксплуатацию до завершения строительства всего запланированного комплекса.

В последние годы ситуация несколько улучшилась. Рынок заставляет руководителей курортных учреждений заниматься привлечением клиентов, поэтому более активно стали строить открытые бассейны, аквапарки, боулинги, теннисные корты, а кое-где и поля для гольфа.

Представляется целесообразным создание своего рода культурно-спортивного комплекса с закрытыми помещениями (залами) для ЛФК, спортивно-массовой работы, спортивными площадками и вспомогательными помещениями Комплекс открытых спортивных сооружений должен включать гимнастический городок, площадки для игр в волейбол, бадминтон, настольный теннис, тренажерный комплекс.

В разработке планов строительства спортивных сооружений необходимо учитывать целый ряд факторов, в той или иной степени влияющих на развитие физической культуры в курортных учреждениях: коечный фонд здравницы и перспективы его расширения, наличие свободных земельных площадей, особенности контингента отдыхающих и их интересы. ***Интерес к занятиям физкультурой складывается под влиянием факторов двух групп:***

- ***длительных, формирующихся исходя из представлений о занятиях***

***физкультурой и спортом;***

***- переменных (временных), зависящих от тех или иных ситуационных***

***воздействий.***

***Физкультурный зал должен допускать возможность проведения занятий для 15 - 30 человек. Площадь такого помещения должна исчисляться исходя из нормы 4 квадратных метра на одного занимающегося.*** В круглогодичной здравнице с числом отдыхающих свыше 200 человек он должен допускать проведение спортивных игр в зимних условиях.

***Для санаториев и домов отдыха на 500 человек специалисты рекомендуют иметь: две площадки для игры в волейбол, одну теннисную площадку, одну - для игры в городки, одну - для боулинга, одну - для крокета и 10 столов для настольного тенниса.***

За последние годы значительно увеличилось число отдыхающих, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в секциях, группах общей физической подготовки или же самостоятельно. Для занятий с таким контингентом нужны специалисты, знающие и любящие свое дело, с творческим подходом к работе.

***Работу по физической культуре в учреждениях отдыха осуществляет инструктор физической культуры. По штатному расписанию в санаториях, домах отдыха и пансионатах на 150 - 600 отдыхающих полагается иметь одного инструктора для спортивно-массовой работы, одного для ЛФК, а свыше 600 - четырех инструкторов***. Кроме того, в санаториях более чем на 500 мест можно ввести должность врача ЛФК. Им может работать специалист со средним специальным медицинским образованием или высшим физкультурным образованием при условии прохождения специальной подготовки (цикла специализации).

**Контрольные вопросы**

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?

2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?

3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?

4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?

5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадра

санаториев и домов отдыха?