

Лекция № 4

**АКТИВНЫЕ ВИДЫ  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

# 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

# В настоящее время под лечебной физической культурой понимают,

- 1) раздел клинической медицины, изучающий рациональное применение физической культуры и изменения, возникающие у больных под влиянием, физических упражнений;
- 2) метод неадаптивной физической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса;
- 3) метод лечения, основанный на использовании физических упражнений, широко применяющийся в санаторно-курортных условиях с целью укрепления здоровья, лечения и медицинской реабилитации больных, предупреждения прогрессирования

# Характеристика основных составляющих активного отдыха на курорте



# Основные принципы ЛФК

- \*\* 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.

# Виды ЛФК

- \*\* аппарата, дыхательной системы. утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Проводится утром до завтрака, в теплое время года иа открытом воздухе. Продолжительность утренней гимнастики 5 - 20 мни. Назначается строю индивидуально;
- \*\* лечебная гимнастика-комплекс физических упражнений для воздействия на организм в целом или мест но 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 сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного

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

# Основные формы спортивно-массовой работы на курорте:

- \*\* 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-волновые виды спорта (рафтинг, канюэ)



## 2. 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.

- 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

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

**Интерес к занятиям физкультурой складывается под влиянием факторов двух групп:**

- 1. 1) длительных, формирующихся исходя из представлений о занятиях физкультурой и спортом;
- 2. 2) 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 м<sup>2</sup> 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.

- **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 (цикласпециализации).

# Контрольные вопросы

1. Лечебный и оздоровительный туризм. Индустрия лечебного туризма.
2. Особенности лечебно-оздоровительного туризма.
3. Лечебные и оздоровительные услуги: формирование, механизм продвижения на рынке.
4. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
5. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
6. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
7. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
8. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?