

2. Томилини, К.Г. «Игровое лечение»: разработка и обоснование системы лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для черноморского курорта / К.Г. Томилини // Проблемы и перспективы воспитания здорового человека: сб. ст. и тез. II Международной научно-практической конференции, г. Тирасполь, 5–6 ноября 2010 г. – Бендеры: Полиграфист, 2010. – Ч. 2. – С. 233–244.

3. Томилини, К.Г. К вопросу разработки и обоснования «Игрового лечения» / К.Г. Томилини // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сб. материалов Междунар. научн.-практ. конф.,– Уфа: РИЦ БашИФК, 2010. – Ч. 2. – С. 241–249.

4. Томилини, К.Г. Отдохнем и поиграем; поиграем – отдохнем (разработка и обоснование «Игрового лечения») – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона) / К.Г. Томилини // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 2. – С. 30–31.

5. Томилини, К.Г. Проект «Игровое лечение»: оздоровительные технологии с использованием водных видов рекреации / К.Г. Томилини // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды 13-й Междунар. научн.-практ. конф, пос. Новомихайловский, 27 сентября – 4 октября 2010 года. – Ростов-н-Д.: РнДИФК, 2010. – Т. 2. – С. 87–90.

6. Томилини, К.Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона) / К.Г. Томилини // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 16–18.

7. Томилини, К.Г. Управление оздоровительной деятельностью в условиях курорта: монография / К.Г. Томилини, Г.А. Буюк, Ю.П. Балакин. – Нижний Новгород: ООО «Пламя», 2010. – 216 с.

8. Томилини, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: монография. / К.Г. Томилини. 2-е изд. перер. и доп. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – 184 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ УСЛУГА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В САНАТОРИИ «БЕЛОРУСОЧКА»

А.А. Черникович, А.Г. Фурманов, д-р пед. наук, профессор,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из видов оздоровительной услуги в санатории «Белорусочка» является скандинавская ходьба, ранее получившая признание в странах Европы. В некоторых странах, например Австрии, Германии и Голландии она превратилась во всенародный вид спорта. В этих странах издаются специальные журналы, посвященные технике, всей необходимой экипировке и инструкторам. Создана Международная Ассоциация Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят 16 стран, а инструкторы проводят тренинги еще в 40 странах.

Скандинавская ходьба (иногда ее называют «нордическая ходьба») – это вид ходьбы с использованием специальных палок, похожих на лыжные.

В настоящее время в мире насчитывается порядка 9 миллионов человек, регулярно занимающихся скандинавской ходьбой. Ее оздоровительный эффект заключается в том, что при ходьбе в работу одновременно включается около 90 % мышц тела и затрачивается на 40 % больше калорий по сравнению с обычной ходьбой [1, 2].

Приступая к освоению скандинавской ходьбы, необходимо освоить несколько технических приемов (рисунок), чтобы палки не мешались и не превращались в чисто номинальный аксессуар. Базовую технику освоить несложно: берут палки в руки и начинают идти, как обычно, только несколько сильнее размахивая руками в одной плоскости и направляя взгляд вперед. Постепенно начинают отталкиваться от земли палками, ставя их примерно под углом в 45 градусов к земле. Если ощущается нагрузка на руки и плечи, то базовая техника освоена.

Основные правила, необходимые для эффективной ходьбы:

- нога при ходьбе ставится на пятку, затем перекал – на носок;
- одновременно попарно двигаются вперед правая нога – левая рука, затем левая нога - правая рука;
- темп движения размеренный;
- ритм дыхания соизмерен с шагами: на раз-два - вдох, на три-четыре - выдох;
- для снятия статического напряжения можно разнообразить ходьбу включением следующих элементов: изменение ширины шага, чередование ходьбы с бегом и легкими прыжками, вращение корпуса, ходьба с поднятыми руками вверх;
- начинают занятия с продолжительности 20 – 25 минут, а затем добавляют по 5 – 10 минут на каждое занятие;
- для поддержания формы достаточно трех тренировок в неделю по 30 – 40 минут.



Рисунок – Рекомендации занимающимся скандинавской ходьбой

Интенсивность тренировки зависит от частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС): женщины – 226 минус возраст в годах, мужчины – 220 минус возраст в годах.

Режим работы: 50 – 60 % от МЧСС (оздоровительная зона), на первых этапах тренировки, 60 – 70 % от МЧСС (зона сжигания жира), 70 – 80 % от МЧСС (зона фитнеса) для физически и технически подготовленных пациентов санатория.

Во время ходьбы пульс не должен превышать 120 – 140 ударов в минуту.

Положительными сторонами скандинавской ходьбы являются:

- расход энергии увеличивается до 46 %, что равносильно 400 ккал/час;
- увеличивается скорость ходьбы и снижается общая усталость;
- снимается излишняя нагрузка с колен и суставов;
- активизируется работа сердца;
- развиваются мышцы всего тела;
- увеличивается латеральная подвижность шеи и позвоночника;
- повышается фактор безопасности на скользких поверхностях;
- профилактика и лечение расширения вен на ногах [2].

Помимо того укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, что делает скандинавскую ходьбу действенным средством против остеопороза. По мнению шведских врачей, ходьба с палками полезнее бега, так как палки снижают нагрузку на суставы, что важно при проблемных коленях. Есть данные, что у любителей скандинавской ходьбы укрепляется иммунитет, меняется биохимический состав крови, что снижает риск развития онкологических заболеваний, нормализуется вязкость крови, то есть сердцу работает легче, уменьшается опасность тромбообразования и инфаркта. Активизируется метаболизм, ускоряется жировой обмен, а уровень эндорфинов в крови повышается в 5 раз – вот почему ходьба с палками рекомендуется при лечении бессонницы, неврозов и депрессий [2].

1. Скандинавская ходьба. <http://www.klbviktoria.com/>

2. Лопуга, В.Ф. Как освоить нордическую ходьбу/ В.Ф. Лопуга. – М.: Свободный курс, 2012. – С. 4.