**Кластер «Здоровья Самарской области» в действии**

Чт, 25/09/2014 - 08:16



С 12 по 14 сентября в Самаре, на лыжной безе «Чайка», что в Красноглинском районе, состоялся Межрегиональный Форум «Культура движения». Данное мероприятие проводилось в рамках проекта «Кластер Здоровья Самарской области» с целью популяризация ключевых технологий двигательной активности как способа психофизической реабилитации, фитнеса, спорта и туристской привлекательности региона. В программе Форума состоялись:

• Конференция «Массовая двигательная активность как метод формирования здоровья граждан России. Вызовы, решения, перспективы»

• Круглый стол «Перспективные технологии массовой двигательной активности»;

• Мастер классы по различным видам гимнастики;

• Семинар по подготовке инструкторов оздоровительной северной (скандинавской) ходьбы с палками.

В данном Форуме приняли участие энтузиасты двигательной активности из городов Самара, Тольятти, Сызрань, Санкт-Петербург, Саратов, Уфа, Екатеринбург. Участники обменялись опытом и обсудили перспективы развития различных направлений двигательной активности как метода формирования здоровья граждан России.

Участниками было принято решение сформировать экспертную группу для всесторонней оценки различных видов двигательной активности и выработки рекомендаций для массового применения.

Одной из наиболее перспективных технологий развития Кластера Здоровья по направлению «культура движения» была признана Северная (скандинавская) ходьба, как технология, удовлетворяющей критериям территориальной, физиологической, экономической и информационной доступности для населения.

Так же участники обсудили возможность создания на территории Самарской области и городов Самара и Тольятти инфраструктуры рекреационной терапии и профилактики. Инфраструктура будет включать в себя: создание терренкур-парков, ландшафтных зон психологической разгрузки и площадок для различных видов гимнастики. Так же планируется подготовка общественных инструкторов по перспективным направлениям и широкая информационно-пропагандистская компания.

*Наша справка: Терренку́р (от фр. terrain — местность и нем. Kur — лечение) — метод оздоровления, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам. Терренкур развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность. В настоящее время термин терренкур чаще употребляют для обозначения специально проложенных маршрутов, предназначенных для лечебной и общеоздоровительной  ходьбы.*

Для участников был организован учебно-тренировочный поход по Сокольим горам. Все участники Форума признали уникальность рельефа Самарской области и перспективность развития на территории региона инфраструктуры оздоровительного туризма, как для гостей, так и для жителей области. Было решено создать рабочую группу по разработке проекта развития инфраструктуры рекреационной терапии и профилактики.

Мы попросили прокомментировать результаты Форума одного из организаторов: сопредседателя секции «здорового образа жизни, физкультуре и спорту» Областного общественного совета, Дмитрию Шипуле.

*- Сейчас много говорят о гиподинамии, о том, что надо обеспечивать  население необходимыми объемами двигательной активности, но мало говорят о качестве этой самой двигательной активности. А ведь от некоторых видов спорта для неподготовленных людей больше вреда, чем пользы. Часто можно слышать «Спорт – это здоровье!» Это заблуждение, и на Форуме мы обсуждали именно перспективные направления массовой физкультуры, те технологии, которые могут совершить прорыв в формировании здоровья нации. Обсуждался зарубежный опыт Финляндии, Китая, Японии. Причем обсуждения проводилось именно на научной основе, по результатам рандомизированных исследований зарубежных коллег. Еще более ценно то, что в Форуме помимо ученых принимали участие практики, которые посвятили развитию двигательной активности десятки лет своей жизни. Я думаю,  что результаты этого Форума скоро проявятся в создании новых проектов, способствующих развитию здравого образа жизни в Самаре и Самарской области.*

[Весь спорт](http://oblsport63.ru/sport/ves-sport), [Новости на главной](http://oblsport63.ru/t/novosti/novosti-na-glavnoy) газета Самарский спорт от 25.09.2014 Южная трибуна