

вопросов или информации. При определенных условиях преподаватель сам дает ответ.

Таким образом, метод кейсов является новым эффективным видом современных педагогических технологий, используемых в обучении. При активном включении кейс-метода в образовательный процесс по физической культуре появляется возможность проследить не только развитие практические умений и теоретические знаний обучающихся, но и их использование в реальных ситуациях.

Библиографический список

1. Крившенко, Л. П. Современные технологии обучения // Педагогика: учебник / Л. П. Крившенко [и др.]; под ред. Л. П. Крившенко. – Москва: Проспект, 2010. – С. 317 – 340.

2. *Определение эффективности технологий обучения* // Хозяинов Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 180 – 189.

3. Федянич, Н. Чем «кейс» отличается от чемоданчика? / Н. Федянич // Обучение за рубежом. 2000. № 7. – С. 53 – 55.

УДК 796/799

Мурзина М.Е., Мягкоступова Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
myagkota@mail.ru

СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КЛУБЫ КАК ЗВЕНЬЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Аннотация. В статье дается определение понятия физической рекреации, рассматриваются основные формы продвижения фитнес-услуг на рынке.

Ключевые слова: физическая рекреация, спортивный клуб, фитнес-услуга, фитнес-индустрия, оздоровительный центр.

Murzina M.E., Myagkostupova, T.V.

Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
myagkota@mail.ru

SPORTS COMPLEXES AND HEALTH-IMPROVING CLUBS AS A LINK OF PHYSICAL RECREATION

Abstract. The article defines the concept of physical recreation, discusses the main forms of promotion of fitness services on the market.

Keywords: physical recreation, sports club, fitness service, fitness industry, wellness center.

Физическая культура и спорт это одно из самых значимых направлений развития в нашей стране. В современных условиях жизни общества физическая культура выступает как национальная программа здоровья народа, а массовое развитие физической культуры и спорта, представляет собой основу государственной политики в формировании и осуществлении здорового образа жизни населения России.

За последние годы количество спортивных комплексов в нашей стране значительно возросло. Одна из причин – это проведения зимних олимпийских игр в 2014 году. Тем не менее, эти улучшения не значительно затронули среднестатистических жителей, которые порой вообще не имеют возможностей для занятия спортом, ввиду того, что большинство спортивных объектов и многофункциональных комплексов предназначены для тренировки профессиональных спортсменов.

В настоящее время в стране быстрыми темпами развивается оздоровительная отрасль и индустрия товаров для здоровья. Основными структурными подразделениями оздоровительной отрасли являются клубы (центры) здоровья, физкультурно-оздоровительные, спортивно-оздоровительные, рекреационно-оздоровительные, оздоровительные центры, туристские базы, курортные гостиницы, санатории, санатории-профилактории, пансионаты, дома отдыха, детские и молодежные оздоровительные лагеря, косметические центры и салоны, банные комплексы и др. Значительными темпами развивается также производство натурального здорового и спортивного питания, пищевых

добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования.

В первые годы развития оздоровительного движения в стране начали создаваться клубы аэробики, шейпинга и фитнеса с достаточно простыми программами, основой которых является физическая тренировка. В настоящее время они развились в десятки вариантов программ являющихся отдельными видами физических упражнений принципиально не меняющих суть базовых технологий.

Недостатками большинства существующих клубов здоровья является их низкий оздоровительно-технологический уровень, спортивно-физкультурная однобокость, отсутствие комплекса рекреационных и оздоровительных услуг, ориентация на контингент молодых людей и невозможность получения оздоровительных услуг детьми и пожилыми людьми, а также отсутствие организации семейной клубной работы. То, что в настоящее время называется клубом по сути своей клубом не является, поскольку отсутствует клубная форма организации как таковая: членство, единство идеологии и культуры качества жизни и здоровья, просветительство и образование, благотворительность и др.

Вслед за первой волной клубного движения создавались клубы SPA, велнес, каланетики и др. опять же по сути своей мало отличающиеся от клубов физкультурной ориентации и использующие все ту же спортивно-физкультурную идеологию.

Относительно новой клубной идеологией можно назвать SPA и велнес, которые ориентированы на отдых и психофизическое оздоровления различных возрастных категорий людей, но также использующие в своей практике достаточно простой, мало персонализированный набор рекреационных и оздоровительных технологий.

Национальный Институт Здоровья, начиная с момента его создания в 1998 году, являясь практически единственным государственным научным и образовательным учреждением, работающим в области здоровья, разрабатывал научные, методические и организационные основы системы сохранения и укрепления здоровья и развития оздоровительного направления в стране. Институтом создана современная теория и практика обеспечения высокого качества жизни и здоровья, научно-методические основы науки о качестве жизни и

здоровье, науки о натуральном лечении - натуротерапии и интегративной терапии как основы современной медицинской практики, а также государственной системы обеспечения высокого качества жизни и здоровья населения Российской Федерации.

Крупнейшими разработками в области оздоровления являются создание теории индивидуального и общественного здоровья, кибернетической модели жизнедеятельности и управления здоровьем человека, программы тестирования и мониторинга психофизического здоровья и качества жизни, персонального кода жизни человека и технологии разработки, реализации и коррекции персональных оздоровительных программ.

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью (персональным тренером) каждому человеку (детям, молодым, взрослым и пожилым людям) персональной оздоровительной программы, которая включает семь основных технологических направлений: натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма); очищение; физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры; рекреация (отдых, развлечение, восстановление); здоровая среда жизнедеятельности; режим труда и отдыха; психическое оздоровление.

Многолетняя разработка и апробация персональной оздоровительной программы показала ее высокую эффективность и значительные преимущества в сравнении с существующими спортивно-физкультурными и оздоровительными технологиями. Основными преимуществами программы является:

- индивидуализация – по специальной программе выбирается единственная оптимальная технология оздоровления и жизнедеятельности;

- интегративность – организм человека рассматривается в единстве физического, психического и духовного начал с окружающей природой;

- комплексность - научно обосновано применяются все известные эффективные традиционные и современные спортивно-физкультурные технологии, технологии рекреации и оздоровления, а при

необходимости, современные методы натуральной или интегративной терапии заболеваний;

– этапность – начальный, адаптационный, базисный, коррекционный этап реализации персональной оздоровительной программы.

Для реализации персональных оздоровительных программ по мере технологической необходимости персональным тренером привлекаются различные специалисты (специалисты по тестированию здоровья и качества жизни, оздоровительной физической культуре и массовому спорту, натуральному здоровому и спортивному питанию, традиционным и современным системам оздоровления, психологи и др..

Современные спортивные, физкультурные и оздоровительные организации активно стремятся к объединению и сотрудничеству с образованием, общественным питанием, культурой, шоу-бизнесом, индустрией развлечений и другими смежными отраслями, востребованными населением, и все больше превращаются в многофункциональные спортивно-рекреационно-оздоровительно-развлекательно-культурные центры.

В настоящее время в стране планируется создание тысяч многофункциональных оздоровительных, спортивных, физкультурно-оздоровительных центров, стадионов и бассейнов. В этой связи актуальным становится внедрение разработанной Национальным Институтом Здоровья идеологии и методологии создания и работы многофункциональных трансформируемых оздоровительных комплексов (клубов здоровья) которые могут быть составной частью спортивных центров, стадионов, бассейнов или функционировать самостоятельно.

Современный многофункциональный оздоровительный комплекс включает следующие функциональные зоны и оборудование:

– зона тестирования и мониторинга здоровья (приборы и оборудование для тестирования физического, психического здоровья и разработки персональной программы качества жизни и здоровья);

– водная зона (спортивные, фитнес и рекреационные бассейны, гидроаэромассажные бассейны, купели, душевые кабины с гидромассажем, устройства контрастного облива, контрастная водная дорожка и др.);

– термальная зона (инфракрасная баня, греко-римская, русская, финская, японская баня, парная баня, корпоральная баня и др.);

- круглогодичный пляж (предназначен для нормализации энергетического баланса организма людей живущих на широте России и испытывающих дефицит солнечной энергии, особенно в зимне-весеннее время);
- тренажерная зона (комплекс универсальных и специализированных тренажеров);
- релаксационная зона (галокамера, релаксационные кресла, стулья и др.);
- массажно-процедурная зона (массажные кресла, массажные столы, гидроаэромассажные и бальнеологические ванны, массажные дорожки и матрасы и др.);
- спортивно-игровая зона;
- ресторан натурального здорового и спортивного питания;
- косметический салон;
- магазин товаров для высокого качества жизни и здоровья;
- раздевалки и душевые.

В заключении следует отметить важность для современного российского общества сферы сохранения здоровья населения. И, в частности, рекреационно-оздоровительных услуг, так как от этих услуг непосредственно зависит здоровье нации в настоящий момент, а также здоровье будущих поколений, от которого зависит всё дальнейшее социально-экономическое развитие страны. На основе проведённого в реферате исследования можно сделать вывод о том, что рекреационно-оздоровительные услуги достаточно разнообразны, широки в направленности и применении, важны в жизни общества, но в России, увы, недостаточно развиты. Виды этих услуг и особенности их предоставления зависят от: спроса на них, группы населения, формирующей спрос, а также от финансовых возможностей непосредственных потребителей услуг.

Библиографический список

1. Горбенко, К.П. Горбенко, И.А. Курганов Многофункциональные рекреационно-оздоровительные комплексы (Клубы (центры) здоровья) / К.П. Горбенко, И.А. Горбенко // Национальный Институт Здоровья Санкт-Петербург, 2009.
2. Сенин, В. С. Введение в туризм / В.С. Сенин –М.: Б. И., 2008 г. – 104 с.
3. Гуляев, В. Г. Организация туристической деятельности / В.Г. Гуляев – М.:Нолидж, 2010г. – 312 с.