

E. B. Нестерова

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ РОССИИ

Работа представлена кафедрой теории и методики физической культуры.

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор А. А. Нестеров

Подъем производства материальных благ любой страны зависит от количества и рационального применения рабочей

силы, качество и эффективность использования которой определяются не только профессионализмом трудовой деятельности, но

и социальным, психическим и физическим здоровьем населения.

Физкультурно-оздоровительный сервис как средство восстановления и развития физических и духовных сил человека направлен на удовлетворение запросов людей разных возрастов и профессий. Нахождение на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, эмоции, благотворно скаживаются на здоровье (В. А. Епифанов, 1987; В. Г. Гуляев, 1996; В. И. Дубровский, 2003 и др.).

Подавляющее большинство санаториев, курортов, здравниц, домов отдыха, гостиничных комплексов, других предприятий гостеприимства предлагают для отдыхающих различные виды услуг.

Например, туристский комплекс «Таежник» (Алтайский край) предлагает отдыхающим следующие оздоровительные программы: пантовую паросауну, фиточай; осмотр врача, фитопаросауну, укутывание, лимфодренажный массаж, фиточай; классический массаж спины; общий массаж; фитопаросауну, фиточай.

Для прохождения курса лечебно-оздоровительной программы требуется 10 дней. В стоимость входит оплата за проживание, лечение, бани, питание. Для отдыхающих в течение дня предлагаются: пантолечение, аэробная гимнастика, аромассаж, дыхательная гимнастика, фитотерапия, психоматическая разгрузка, радиальные экскурсии.

Эти лечебно-оздоровительные процедуры предлагаются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, артритах, физическом переутомлении, хронической усталости, гипертонии и др.

Санаторий «Воробьево» (Калужская область) предлагает отдыхающим аэротерапию, водолечение, эхокардиографию, гальваногрязелечение, лазеротерапию, массаж, сухие углекислые ванны, подводный душ-массаж, скрипидарные ванны, занятия в тренажерном зале, гигиеническую зарядку, лечебную ходьбу (терренкур), ходьбу на лыжах, лечебную гимнастику,

подвижные и спортивные игры, плавание и аквааэробику.

Не являются оригинальными специалисты санаториев «Черноморец» и «Дружба» (г. Геленджик), которые предлагают отдыхающим пляжные комплексы, SPA-комплексы с различными оздоровительными процедурами. Для реабилитации заболеваний органов дыхания предлагаются оздоровительные процедуры, включенные в программы ЛФК и занятий на тренажерах (20 сеансов), комплекс упражнений для улучшения подвижности суставов в сочетании с массажем (20 сеансов).

В санатории «Сосновый бор» (Рязанская область) отдыхающим предлагаются прогулки по реке на лодках, настольный теннис, тренажерный зал, плавательный бассейн с минеральной водой и каскадными установками, теннисный корт с искусственным покрытием, площадки для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон. В санатории имеются детская игровая площадка, бильярд, места для игры в шахматы и шашки.

Санаторий «Сосновый бор» располагает большим количеством и разнообразием лечебных кабинетов, в которых трудятся, как правило, врачи-специалисты по 25 направлениям оздоровительных процедур.

Московский санаторий «Светлана» предлагает для отдыхающих многообразие лечебно-оздоровительных программ: «Озонтерапия», «Уникальная оздоровительная VIP-программа для самых взыскательных клиентов» (7–19 дней), отдых выходного дня «Красота и здоровье» (2 дня) 3-часовая оздоровительная программа «DAY-SPA».

Санаторий «Россиянка» (Краснодарский край) предлагает оздоровительные программы для детей «Мать и дитя» (18–21 день), «Новая формула жизненного успеха» (18–45 дней), «Специализированная помощь при заболеваниях уха, горла, носа» и «Астма и аллергия» (18–21 день).

Курорт федерального значения «Белокуриха» располагает горнолыжным комп-

лексом (8 подъемников вблизи санатория, пропускная способность – 3000 человек в час). Здесь имеется пункт проката горнолыжного снаряжения и школа инструкторов.

РАО «ЕЭС России» владеет детским оздоровительным лагерем «Энергетик» (Тверская область). Отдыхающим предоставлены бассейны, сауны, спортзал, тренажерный зал, бильярд, настольный теннис. Большинство услуг платные (аренда лыж, санок, хоккейных клюшек, катамарана, лодок, мячей, ракеток для большого и настольного тенниса, роликовых коньков, самокатов и др.).

Санаторно-курортный комплекс «Ди луч» (г. Анапа) предлагает для отдыхающих следующие комплексные оздоровительные программы: «Антистресс», «Золотая осень», «Экология внутри нас», «Реабилитационный курс после перенесенного остального нарушения мозгового кровообращения», «Свободное дыхание – жизнь без проблем», «Чистая кровь», «Здоровые глаза», «Легкая походка», «Стройная фигура», «Любимый ребенок», «Красота, здоровье, молодость» (от 14 до 21 дня). В санатории можно получить консультации специалистов, провести обследование и курс лечения. Кроме того, можно осуществить экскурсии, пользоваться бассейном, сауной, ваннами, провести сеансы массажа и другие процедуры.

Санаторий «Митино» – равнинный климатический курорт лесной зоны, расположенный в Слободском районе Кировской области, в 17 км от г. Кирова в большом массиве хвойного леса на берегу пруда. Он включает в себя: главный корпус на 50 мест, детский санаторный круглогодичный лагерь на 80 мест, турбазу на 28 мест. В санатории проводится лечение детей и взрослых (14–21 день) и отдых по путевкам на любое количество дней.

Прекрасный лесной воздух, прогулки по лесным тропам и купание в пруду, катание на лодках и катамаранах, лыжные походы зимой, туристские прогулки на велосипедах, езда на лошадях прекрасно до-

полняют и усиливают эффект медицинских процедур.

Для достижения эффективного результата в лечении и отдыхе в санатории широко используются: климатолечение (аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия); водолечение (ванны с морской солью, скипидарные, горчичные, хлоридно-натриевые, йодно-бронные, углекислые, азотные, кислородные, хвойно-жемчужные, вихревые); физиолечение (гальванизация и электролиз лекарственных веществ, ультразвук, фонофорез, лазер, магнитное поле, электросон, барокамера Кравченко, индукторmia, франклинизация и др.); фитотерапия (отвары лекарственных трав); электрогрязелечение (применяется озерно-ключевая сульфидно-иловая грязь); массаж; мониторная очистка кишечника; гирудотерапия (лечебные медицинскими пиявками заболеваний внутренних органов); теплолечение (компресссы с бишофитом, нафталином, йодно-бронные укутывания, парафинолечение); акупунктура рефлексотерапия; аэрозольтерапия; озонотерапия; мануальная терапия; лечебная физкультура (групповые и индивидуальные занятия); гидрокинезотерапия (гидроаэробика, плавание; применяется гейзер, противоток, гидромассаж, каскады).

В зимнее время в содержание услуг могут быть включены спуски на горных лыжах, слалом, фристайл, прыжки на лыжах с трамплина.

В тренажерных комнатах отелей длительного проживания и отелей экономического класса имеются кардиоваскулярные и силовые тренажеры, стенды с гантелями, раздевалки и душевые. В полносервисных отелях упрощенного типа – разнообразные виды аэробики, шейпинга и др.

В оздоровительных центрах полносервисных отелей упрощенного типа и полносервисных отелей туристам предоставлены: бассейны, джакузи, бани, массаж (классический, спортивный, лечебный, аромамассаж), диеты, специализированное питание.

Sarutas Per Aquas (SPA), т. е. вода – источник здоровья, как правило, приоритет

полносервисных отелей: обеспечение оздоровления и отдыха, восстановление сил и релаксация, уход за телом за счет разнообразных видов массажа и лечебных процедур, солярий, обертывание тела водорослями (скраб), салон красоты и др. Популярными среди молодежи стали и другие направления оздоровительных мероприятий: памп – силовая аэробика; спининг или сайд – динамичная тренировка на велосипедах, совмещенная с просмотром видеофильма; резист-бол – вид аэробики с использованием специальных надувных мячей разной величины. Аквааэробика и гидроаэробика – выполнение различных упражнений в воде под музыку, а также бодибалет, стретчинг, калланетика, аквагимнастика, стэпаэробика, фанкаэробика, йога, классический танец, чечетка, рок-н-ролл, африканский и бразильский джазовые танцы, западные танцы (танго, вальс, фокстрот), тонизирующая гимнастика также популярны у отдыхающих.

Особое внимание уделяется занятиям с женщинами в период беременности и в постородовом периоде, с инвалидами и лицами, перенесшими травмы. Перед тем как рекомендовать новому клиенту программу тренировок, он подвергается тестированию на велоэргометре с компьютерной установкой (проверяется частота сердечных сокращений – ЧСС, кровяное давление, измеряется вес и жировая прослойка тела), а также силовому испытанию.

В системе занятий общефизической подготовки женщин зрелого возраста наиболее распространенными и доступными средствами восстановления являются суховоздушные бани-сауны, ручной и вибрационный массаж и гидропроцедуры (контрастный душ и массаж). Некоторые женщины предпочитают такие виды физической активности, как ходьба, плавание, аэробика, езда на велосипеде, занятия на тренажерах.

Некоторые клубы используют разновидности игр с ракеткой и мячом (хальфкорт); аквапарк с температурой воды +29°C. Лагуны и их акватории оборудуют-

ся тропической растительностью, искусственными волнами, водяными каскадами и гейзерами, водяными утками, гигантскими тобогганами и водяными грибками, рекой с «образным» течением, специальными местами с регулируемым уровнем воды для занятий аквааэробикой. Здесь же обустроены домики для отдыха, хижины.

По подсчетам социологов, многие работающие люди имеют более 120 дней отдыха в году. Помочь разумно их провести – одна из важных обязанностей предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса, которые целенаправленно используют возможности потребителей для организации содержательного и активного отдыха, повышения культурного уровня, закалки организма, формирования здорового образа и стиля жизни, особенно молодежи.

В ходе проведения международных выставок «Туризм и отдых» в г. Москве (2003–2006 гг.) автором были проведены наблюдения, анкетирование (анонимный опрос), интервью с представителями отечественных туристских и санаторно-курортных предприятий, из которых следует, что в современной России осуществляется деятельность большого количества фитнес-клубов, туристских и гостиничных предприятий, курортов, домов отдыха, коттеджей-эллингов, гостевых домов, ведомственных и частных гостиниц, пансионов и санаториев, других мест для гостеприимства. Отдыхающим предлагается широкий ассортимент лечебных, оздоровительных программ, в которых присутствуют элементы физической культуры, подвижных и спортивных игр.

При этом лечебные процедуры, как правило, выполняют специалисты. Однако для проведения физкультурно-спортивных мероприятий используются лица, не имеющие титульного образования. В составлении физкультурно-оздоровительных программ они практически не участвуют, а занятия, игры, развлечения с отдыхающими проводят интуитивно, без знаний влияния упражнений на организм человека, воздействия физических и психологических нагрузок.

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Также выявлено, что имеются предприятия сервиса, в их числе санаторно-курортные учреждения, которые в условиях опережающего спроса рынка эмпирически готовят физкультурно-оздоровительные программы без учета научных подходов. Эти предприятия не располагают специалистами, которые могут предложить отдыхающим высококвалифицированные услуги.

Таким образом, в настоящее время проблема состоит в противоречии между объективно сформированной потребностью в здоровом стиле жизни населения и недостаточностью научно обоснованного

планирования физкультурно-оздоровительных услуг в сфере санаторно-курортного сервиса, внутреннего и международного туризма как формы активности человека по совершенствованию своего физического состояния, духовного мира и системы своих ценностных ориентаций.

Поэтому для более деятельного решения задач в системе физкультурно-оздоровительного сервиса автор считает необходимым в дальнейшем более детальное рассмотрение проблемы подготовки в вузах специалистов по проектированию физкультурно-оздоровительных технологий.