

Разработка оздоровительных программ и сервисных услуг для различных групп населения, реализуемых в условиях функционирования спортивных объектов (на примере СК «Чемпион»)

Пельменев Владимир Сергеевич,
специалист 5 курса, кафедра туризма и гостинично-ресторанного бизнеса
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Россия. Владивосток
E-mail.ru: vova-mu@mail.ru. Тел.: +79147265079
ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, Приморский край, Россия, 690014

Ильяшенко Елена Сергеевна,
доцент, кафедра туризма и гостинично-ресторанного бизнеса
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Россия. Владивосток
E-mail. elena-ilyashenko@mail.ru.; тел. +79084635749
ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, Приморский край, Россия, 690014

В современных условиях функционирования спортивных объектов актуальной проблемой является разработка программ здоровьесберегающих технологий, на основе анализа современных апробации оригинальных идей, обобщения опыта, в котором представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных программ и сервисных услуг для различных групп населения. Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким, так как оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Ключевые слова и словосочетания: оздоровительные программы, Владивосток, здоровьесберегающие технологии, группы населения, спортивные объекты, здоровье.

The development of health programs and services for different population groups which exist in conditions the operation of sports objects (for example, Sports Center «Champion»)

Pelmenev Vladimir Sergeevich,
specialist of the 5th year, tourism and hotel and restaurant business department
Vladivostok State University of Economics and Service
Russia. Vladivostok

Ilyashenko Elena Sergeevna,
Associate Professor, tourism and hotel and restaurant business department
Vladivostok State University of Economics and Service
Russia. Vladivostok

In modern conditions the functioning of sports objects an actual problem is the development of programs of health-technology, which are based on analysis of current original ideas and generalization experience, which represents a rational approaches to the organization and implementation of health programs and services for different population group. In our country is difficult economic situation but physical training is popular enough. Physical Culture becoming one of the important priorities of modern man because it considers human health with the level of its motor activity and a way of life.

Keywords: wellness programs, Vladivostok, health-saving technologies, peoples groups, sports facilities, health.

Разработка оздоровительных программ и сервисных услуг для различных групп населения, реализуемых в условиях функционирования спортивных объектов, согласуется с обобщенным понятием «физическая культура», которое дает научное обоснование процессам оздоровления, адаптации организма к внешней среде и т.д. В этой связи разработка оздоровительных программ и сервисных услуг для различных групп населения, реализуемых в условиях функционирования спортивных объектов направлена на достижение телесного здоровья и снижение риска развития заболеваний.

Объективная информация о состоянии здоровья различных групп населения возможна в условиях систематической реализации оздоровительных программ, при условии тестирования уровня физического развития и физической подготовленности, которые действенны при выполнении инновационных методик управления и администрирования. Следует отметить, что база Владивостокского государственного университета экономики и сервиса, на которой реализуется система физкультурно-оздоровительной работы, включает в себя основные направления: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетика, стретчинг, бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

В числе актуальных стратегий в разработке программ, связанных единой логикой физкультурно-оздоровительного процесса и предназначенных для различных групп населения - это восстановление, сохранение, развитие и поддержание уровня физической, функциональной подготовленности.

Как отмечают многие специалисты [1, 2, 3, 6] наиболее проблемными являются методики занятий с женщинами, что обусловлено спецификой женского организма. В широком диапазоне возрастных характеристик следует учитывать возможности материально-технической базы, которая во ВГУЭС является одной из лучших среди вузов, не осуществляющих подготовку кадров для сферы физической культуры и спорта. Поэтому сервисные услуги для групп населения наряду со спортивными проектами предусматривают и активное внедрение современных технологий оздоровительной направленности.

Нами разработаны программы занятий с лицами женского пола, основа которых учет возрастных особенностей, профессиональной принадлежности, двигательного режима, функциональных возможностей, мотивация к занятиям, подбор методологии и корректировка программы на основе полученных данных.

Так, лица женского пола в процессе занятий одержимы мыслью - избавиться от избыточной массы и приобрести стройность фигуры Н.Л. Малишева [5] женщинам 18-30 лет: «...предлагает использовать систему грузов, закрепляемых в области локализации центров масс биозвеньев тела человека. Масса каждого груза, закрепляемого на том или ином звене, рассчитывается с учетом общей массы тела каждого конкретного человека, исходя из конкретных задач тренировочного процесса и биомеханических параметров выполнения заданных физических упражнений...».

Современные методики формирования телосложения человека [4, 5] указывают на эффективность двигательного режима, который проверяется в ходе учебно-тренировочных занятий, на основе учета биомеханической стимуляции, направленной на коррекцию телосложения [7-9].

Нами разработаны основные блоки, которые формируют «скелет» тренировочных занятий различной целевой направленности. Так, в ходе выполнения программы сервисных услуг можно отметить: поддерживающий блок, обеспечивающий должный уровень функционирования систем организма; аэробный, который отражает возможности дыхательной системы и уровень развития выносливости: танцевально-хореографический, обеспечивающий формирование двигательного-координационного потенциала личности; корригирующий и профилактический, как профилактика заболеваний и укрепление иммунитета человека; релаксационный, дополнительный и произвольный, позволяет учитывать особенности личности (варианты биологического развития), что в системном анализе позволяет избирательно применять специальные физические упражнения и эффективно воздействовать на морфофункциональные показатели контингента, повышать уровень развития физических качеств, изменять геометрию масс тела с целью коррекции телосложения и сохранения здоровья (рисунок 1).

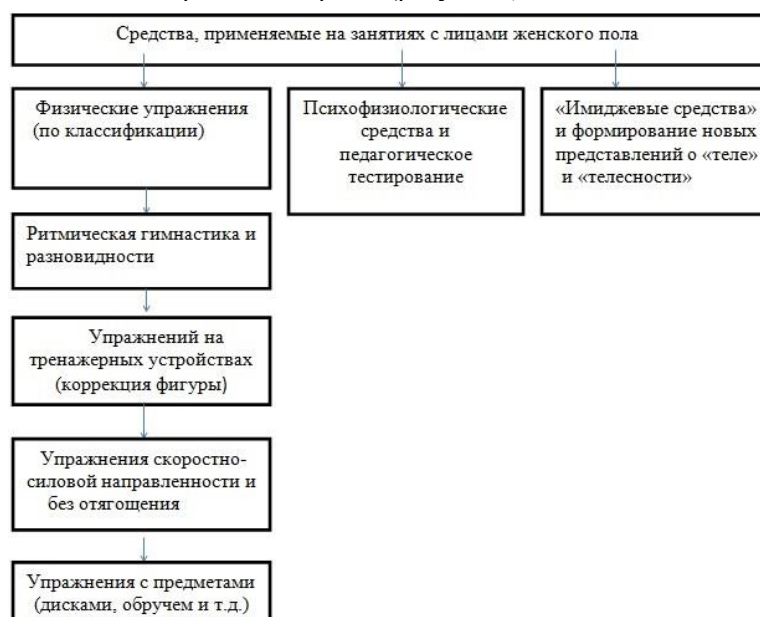


Рисунок 1 - Основные средства, применяемые в шейпинге

Наши исследования, проведенные в СК «Чемпион», ВГУЭС согласуются с выводами В.А. Чубаковой [6], которая обосновала комплексную экспериментальную оценку программ занятий по оздоровительной аэробике. Это «...классическая (базовая) аэробика, фитбол-аэробика, аэробика на основе спортивных единоборств, стретчинга, различных видов разминки с помощью медико-биологического исследования воздействия физической нагрузки на организм женщин первого зрелого возраста...» [6].

Следует отметить, что разработанная нами программа занятий для лиц женского пола 18-30 лет включала специфические, традиционные (танцевальные упражнения) и неспецифические (партерная и атлетическая гимнастика) средства (степ-аэробика на основе анамнеза, диагностики функционального состояния, индивидуализации физической нагрузки и процесса онтогенеза).

Оздоровительные программы и сервисные услуги для различных групп населения, реализуемые в условиях функционирования спортивных объектов (на примере СК «Чемпион») должны включать: постоянный мониторинг состояния занимающихся; методику проверки тренировочных программ с психолого-педагогической коррекцией; систему шейпинга (комплекс компьютерных и видео технологий, видео - и телодемонстрационным оборудованием); технологию лидирующих видеопрограмм (одновременно три уровня сложности комплекса), что позволяет индивидуализировать процесс исполнения упражнений.

1. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Буркова // М., 2008. –С. 22.

2. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. / Н.О. Гоглюватая// НУФВСУ.-К., 2007. – С. 21.

3. Жерносек А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ А.М. Жерносек // М., 2007. - 24 с.

4. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Л.И. Костюнина // М., 2006. – С. 22.

5. Малишева Н.Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18-30 лет: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Р.Л. Малишева // Минск, 2007. –С.22.

6. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) :автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/В.А.Чубакова // М., 2006.- С.23.

7. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры и спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени: монография [Текст] / А.Н. Яковлев. Смоленск: Филиал ФГОУВПО «РГУТиС», 2009. –С. 368.

8. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физкультурно-спортивной деятельности в контексте модернизации образования в России: Учебное пособие / А.Н. Яковлев. Изд-во: СГАФКСТ, 2006. - С.267.

9. Яковлев, А.Н. «Систематизация ценностей телесности и взаимосвязь тела с объектами культуры и процессом воспитания физической культуры личности» (Физическая культура и спорт в системе высшего образования [Текст] /А.Н. Яковлев, В.В. Маринич. М.: Издательство «Перо», 2012. С. 273 - 281.

УДК: 796.37

Социально-философские аспекты исследования проблемы телесности в физкультурно-спортивной деятельности

Петрова Наталья Юрьевна,
бакалавр 4 курса, кафедра туризма и гостинично-ресторанного бизнеса
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Россия, Владивосток
E-mail: natalia199316@mail.ru, тел: 89841529041
ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, Приморский край, Россия, 690014

Федорова Таисия Александровна,
бакалавр 4 курса, кафедра туризма и гостинично-ресторанного бизнеса
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Россия, Владивосток