

Горбенко П.П., Горбенко К.П.

**Многофункциональные рекреационно-оздоровительные комплексы
(Клубы (центры) здоровья)**

В настоящее время в стране, несмотря на отсутствие государственного регулирования и поддержки, быстрыми темпами развивается оздоровительная отрасль и индустрия товаров для здоровья. Основными структурными подразделениями оздоровительной отрасли являются клубы (центры) здоровья (фитнес, шейпинг, аэробика, каланетика, ци-гун, йога, SPA, велнес и др.), 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, пилатас 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:

- 1.Натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма);
2. Очищение;
3. Физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры;
4. Рекреация (отдых, развлечение, восстановление);
5. Здоровая среда жизнедеятельности;
6. Режим труда и отдыха;
7. 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 осенью и 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 матрацы и др.);
- спортивно-игровая зона;
- ресторан натурального здорового и спортивного питания;
- косметический салон;
- магазин товаров для высокого качества жизни и здоровья;
- раздевалки и душевые;
- регистратура;

Многофункциональные оздоровительные комплексы могут быть рассчитаны на 7-15 человек (малые), 15-100 (средние) и свыше 100 человек (крупные). Возможно также создание сверхкрупных комплексов на 500 и более человек.

Материалы I Национального конгресса по валеологии «Качество жизни и здоровье» 7-12 декабря 2005 года.- Вестник Национального института здоровья.- 2006.- С.35-36