

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ МАЛЫХ НАСЕЛЕННЫХ МЕСТ (НА ПРИМЕРЕ СЕЛА ДОЛГОДЕРЕВЕНСКОЕ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ)

В.Г. Чудинова, Н.Л. Полушкина

Приведены данные о современном состоянии спортивных и оздоровительных комплексов в малых населенных пунктах. Рассмотрены перспективные направления и тенденции их строительства. На основе социологического опроса проанализирована потребность в физкультурно-оздоровительных объектах села Долгодеревенское Челябинской области. Предложен эскизный проект физкультурно-оздоровительного комплекса.

Ключевые слова: здание ФОК; физкультура; социальный запрос; фитнес; спортивные объекты; тренажерный зал.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» коснулась строительства многих объектов, включая малые города и поселки. Однако, как показывает обзор архитектуры таких зданий, это крупные комплексы, ориентированные на традиционные виды спорта и высокие достижения в нем. Спортивные объекты со стандартным набором залов, бассейнов и трибун рассчитаны на большую пропускную способность и высокозатратны в строительстве и эксплуатации. Так, например, в поселке Касторное Кур-

ской области на строительство физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) выделено свыше 69 миллионов рублей [1]. Многие населенные места не имеют возможности строить и содержать такие объекты, а главное, что помимо спорта, у жителей России сформировалась потребность в интегрированных видах культурной деятельности с увеличением роли активного досуга. По определению физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2].

Физкультурно-оздоровительные комплексы нового типа практически не возводились в нашей стране. Старые здания спортклубов и школ в малых населенных местах находятся в неудовлетворительном состоянии или не отвечают современным требованиям. Это касается также объектов культуры и досуга. Проблема не только в реконструкции существующих зданий, но и в организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Научные и статистические исследования подтверждают, что люди, регулярно занимающиеся физической культурой в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже – гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже – хроническим тонзиллитом, в 2 раза реже – гриппом, по сравнению с лицами с низкой физической активностью [3].

При проектировании и строительстве физкультурно-оздоровительного комплекса необходимо учитывать запросы населения по видам занятий и услуг, которые они хотели бы получить. Нами был проведен социологический опрос в селе Долгодеревенском Челябинской области. В поселке проживает 7989 человек на 2014 год из них 1560 человек население в возрасте 17–30 лет и 2238 человек в возрасте 31–55 лет [4]. Большинство наших респондентов – люди в возрасте 20–26 лет. Выявлена заинтересованность в следующих видах физической активности: плавание, различные виды танцев, занятия в тренажерных залах, гимнастика (шейпинг, аэробика и т.д.).

На территории села нет объектов, которые могли бы удовлетворить социальный запрос на физическую активность и оздоровление. Фитнес-группы организованы в арендованных помещениях районного дома культуры. Отдельно существуют спортивная школа и салоны красоты. Проводимые в доме культуры занятия в основном не устраивают сельчан временным графиком, а также малой вместимостью помещений.

Часть опрошенных отметили нехватку общественных бань, хотя большую часть поселка занимает индивидуальная застройка и, почти в каждом доме, есть собственная баня. Такая потребность продиктована скорее форматом «банного» общения, желания проводить там время с семьей и друзьями. Возможность сочетания в едином комплексе досуга и оздоровления, а также физической активности удовлетворит требования жителей по ведению здорового образа жизни, поддержанию социальных связей и хорошего настроения.

Объемно-планировочное решение физкультурно-оздоровительного комплекса включает три основные зоны: оздоровительную с бассейнами; гимнастическую с залами и террасой; рекреационную с кафе.

В зону оздоровления входят кабинеты массажа и косметологии, бассейн с дорожками, детский бассейн (см. рис. 1).

При проектировании учтены следующие нормативные требования: на пути движения от душевых сеток к бассейнам размещены ножные ванны; в кабинете косметологии и массажа устроены душевая и умывальник; в помещении бассейна планируется применение стекла с высокой теплоизолирующей способностью; отдельные душевые, санузлы, проходные кабины для переодевания.

Зону физической активности составляют различные спортивные залы: тренажерный, танцевальный, для аэробики и других видов фитнеса. Предусмотрено устройство летних террас, связанных с гимнастическими залами, для занятий на свежем воздухе (рис. 2, 3).

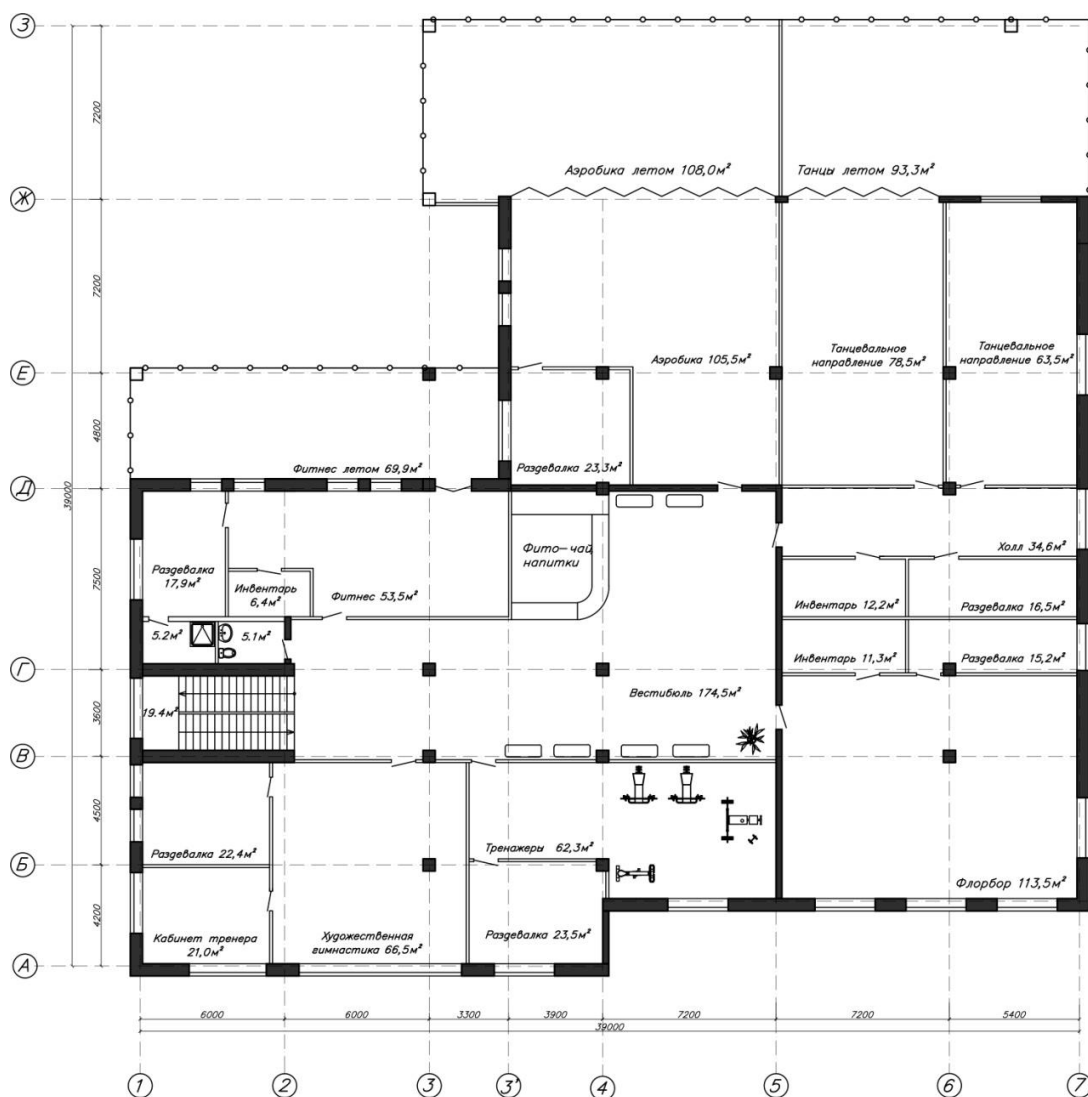


Рис. 2. План второго этажа ФОКа



Рис. 3 Варианты фасадов физкультурно-оздоровительного комплекса

Для данных видов физической деятельности должны быть учтены определенные требования к качеству отделки поверхностей и оснащению инвентарем. Например: зеркальные стены для того, чтобы занимающиеся могли контролировать свои движения; хореографический станок и набор спортивного оборудования для выполнения силовых упражнений (степ-платформы, гантели, бодибары, фитболы, коврики). Следует учитывать, что при занятиях аэробикой необходимо специализированное напольное покрытие, которое имеет небольшой воздушный зазор, чтобы сделать пол пружинящим и предохранять от травм. Покрытие пола для залов фитнеса должно обладать и другими важными свойствами: быть бесшумным, экологически безопасным, устойчивым к воздействию влаги, удобным для чистки и мытья.

Зона рекреации включает бани, кафе, каминный зал. Вход в кафе может осуществляться как из комплекса, так и с улицы, через отдельный вход. В кафе размещена сцена для исполнения живой музыки, выступления мест-

ных музыкантов и групп. В проекте предусмотрено две бани, которые дополняются комнатой отдыха, парной, душевой, раздевалками, туалетом. Каминный зал расположен на первом этаже главного вестибюля комплекса.

Появление в селе физкультурно-оздоровительного комплекса будет иметь важное социальное значение, поскольку он станет не только местом отдыха и совершенствования физической формы, но и послужит развитию общей культуры местного сообщества, укреплению межличностных коммуникаций и воспитанию здорового образа жизни.

Библиографический список

1. В Курской области открылся новый физкультурно-оздоровительный комплекс // Интернет газета. Пять колец над олимпийским стадионом. – URL: <http://stadium.ru/News/06-10-2014-v-kurskoi-oblasti-otkrilsya-novii-fizkulturno-ozdorovitelanii-kompleks>.
2. Физическая культура // Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура.
3. Выхольский, Н.А. Проблемы модернизации городских спортивных сооружений / Н.А. Выхольский // Институт архитектуры и искусств. – URL: http://book.uraic.ru/project/conf/txt/005/archvuz22_pril/8/template_article-ar=K01-20-k10.htm.
4. Демография // Официальный сайт Сосновского муниципального района Челябинской области. – URL: <http://www.chelsosna.ru>.

[К содержанию](#)