

УДК 796.01

Коляденко Светлана Ананьевна
Национальный университет пищевых технологий
(Киев, Украина)

ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ

Аннотация. В статье затронуты проблемы деятельности современных фитнес-клубов. Проанализированы особенности их функционирования, а также внешние и внутренние факторы, которые влияют на их работу. Определены основные перспективы их усовершенствования с целью дальнейшего развития и формирования у населения позитивного отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-клубы, врачебное обследование, здоровье, физические нагрузки.

Kolyadenko Svetlana
National University of food technologies
(Kyiv, Ukraine)

THE PROBLEM OF RECREATIONAL ACTIVITIES OF FITNESS CLUBS

Abstract. The article addressed the problems of vital activity of the modern fitness clubs. Peculiarities of their operation, as well as external and internal factors that affect their work. Defines the basic prospects of improvement with a view to their further development and population of positive attitudes towards physical culture.

Keywords: fitness, fitness clubs, medical examination, health, exercise.

Постановление проблемы. Стремительный рост числа фитнес-клубов и лиц, вовлеченных в физкультурно-оздоровительную деятельность на их базе, создает кадровый дефицит специалистов, что, в свою очередь, приводит к ряду серьезных проблем в фитнес-индустрии. К ним следует отнести снижение профессионализма инструкторов, персональных тренеров и менеджеров фитнес-клубов. Ситуация усугубляется устойчивой отрицательной тенденцией показателей здоровья населения, в том числе и вовлекаемых в рекреационную деятельность. Это требует должного профессионализма в работе персонала фитнес-клубов при организации и нормирования физических нагрузок для лиц, имеющих выраженные отклонения здоровья и хронические заболевания. Из-за отсутствия в большинстве фитнес-клубов должного медико-педагогического обеспечения снижается эффективность занятий. Такое положение дел свидетельствует о том, что фитнес приобретает все более выраженную коммерческую направленность. Поэтому особо актуальными становятся вопросы модернизации законодательной базы фитнес-индустрии, разработка региональной модели управления, организации и содержания профессиональной деятельности фитнес-клубов [3].

Результаты исследования. В современных условиях основным направлением развития массового спорта и оказания услуг населению в сфере физической культуры и спорта во всем мире является фитнес-индустрия – предоставление коммерческих услуг физкультурно-спортивного характера населению. Мировой процесс активного развития фитнеса, рост популярности занятий физкультурой и спортом для обеспечения жизнеспособности и работоспособности современного человека за последние четверть века рассматриваются как революция в образе жизни современного человека [5]. В нашей стране уровень физической активности населения в настоящее время не очень высок, по сравнению с другими странами. В ряду мер, направленных на оздоровление населения, первостепенное значение приобретает формирование здорового образа жизни и личностной физической культуры. Адекватная двигательная активность является универсальным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности, резистентности и активизации механизмов специфической и общей адаптации, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования как в нашей стране, так и за рубежом [5]. В связи с тем, что в фитнес-клубы приходят люди не всегда относящиеся к категории здоровых и практически здоровых, имеются данные об ухудшении здоровья некоторых лиц в процессе выполнения фитнес-программ вплоть до госпитализации и даже внезапной смерти [3]. Это возвращает нас к проблеме должного медицинского обеспечения фитнес-тренировки, которая проводится либо без врачебного контроля, либо обеспечивается врачами, не достаточно компетентными в вопросах спортивной и восстановительной медицины. Если провести врачебное обследование лиц, изъявивших желание заниматься фитнесом, то можно выявить, что практически здоровых, т.е. не предъявляющих жалоб и отрицающих наличие заболеваний будет небольшой процент. Среди наиболее распространенных заболеваний будут болезни сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения, желудочно-кишечного тракта, а также состояния после полостных операций, беременность, состояния после родов, избыточная жировая масса тела и т.д. Для многих женщин в качестве главной цели тренировок есть «желание похудеть». Выполняя интенсивные физические нагрузки, они используют ограничительные диеты, различные лекарственные средства и препараты для снижения веса тела, что вредит их здоровью. Еще одно не маловажное обстоятельство это то, что двигательной активностью, регулярными физическими тренировками не реже 2 раз в неделю в течение последнего года занимается очень низкое количество клиентов, в основном это эпизодические тренировки (в среднем 1 раз в неделю) или «сезонные тренировки» (велосипед, плавание, ролики). Практически половина, приступающих к активным занятиям в клубе, отмечают отсутствие систематических тренировочных занятий в течение длительного времени (более 3 лет). В большинстве случаев у клиентов двигательной активности вообще не было (ежедневное использование автомобиля или общественного транспорта вместо ходьбы и пассивное проведение досуга). Услуги в фитнес-клубах носят платный характер, поэтому одним из показателей их качества следует рассматривать соответствие качества услуг цене абонемента, которую заплатил потребитель. В лучшем случае они

присутствуют только на первом занятии. Доступности информации для клиентов о волнующих их факторах риска здоровью и путях профилактики различного рода заболеваний практически нет. Оздоровительный эффект оптимальных физических нагрузок при занятиях в фитнес-клубах хорошо известен и никем не оспаривается [4, 1]. Вместе с тем не вызывает сомнения и пагубное воздействие на организм неадекватных физических нагрузок при занятиях фитнесом [3]. Одной из причин негативного влияния тренировочных занятий на здоровье – это отсутствие должного врачебно-педагогического контроля в деятельности несетевых фитнес-клубов. Все лица, тренирующиеся в спортивных и оздоровительных учреждениях, должны получить необходимый врачебный допуск, а также пройти регламентированный объем медицинского обследования [4]. Кроме того, врач или специалист по определению функционального состояния лиц, изъявивших желание заниматься в фитнес-клубе, обязан сформулировать исчерпывающие рекомендации по нормированию нагрузок, диетологическим и профилактическим мероприятиям, что невозможно сделать без проведения специальных диагностических исследований и тестирований, особенно при наличии заболеваний обследуемого [2, 4]. Во многих фитнес-клубах ответственность за состояние здоровья возлагается либо на самих занимающихся, либо на тренеров, которые решают задачи кондиционной тренировки только по показателям физического состояния клиентов и обучения их самих основам самоконтроля [6]. Естественно, что лица, работающие в сфере фитнес-услуг, должны иметь профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Фитнес-клубы практикуют привлечение в качестве инструкторов профессиональных спортсменов. Однако, как показывает практика работы фитнес-клубов, далеко не каждый спортсмен, добившийся высоких результатов, способен стать хорошим инструктором, особенно инструктором в фитнес-клубе. На основании вышесказанного можно рассмотреть вопрос создания объединений общественного свойства – организаций в области фитнес-индустрии как профессиональных объединений с передачей им некоторых публичных функций. Именно профессионалы, зная все нюансы соответствующего бизнеса, могут осуществить эффективный контроль физкультурно-оздоровительной деятельности фитнес-клубов, используя механизм саморегулирования. Реализация механизма саморегулирования может осуществляться посредством разработки правил и стандартов профессиональной деятельности, обеспечения надлежащего контроля со стороны профессиональных объединений за деятельностью своих членов, представления (защиты) интересов участников организаций перед третьими лицами. Указанные правила могут содержать более высокие требования к качеству фитнес-услуг, а именно, введение в штатное расписание всех без исключения физкультурно-оздоровительных центров и фитнес-клубов врачебной должности специалиста по спортивной или восстановительной медицине и функциональной диагностике. Правила профессиональной деятельности, механизмы контроля за участниками профессиональных объединений и иные аспекты деятельности таких регулирующих организаций должны воплощаться во внутренних нормативных документах указанных организаций.

Заключение. Отсутствие контроля за предпринимательской деятельностью в сфере физической культуры и спорта создает проблему отсутствия единых стандартов и технологий в работе инструкторов и тренеров по фитнесу. Как результат – около половины лиц, вовлеченных в рекреационную деятельность не удовлетворены качеством оздоровительных услуг. Это выражается в отсутствии у них оздоровительного эффекта и не сформированной мотивации к самим занятиям. Ключевую роль в развитии фитнес-индустрии должны играть организации, основными задачами которых должны являться: – представление интересов своих членов перед потребителями, в органах власти всех уровней и в международных организациях; – взаимодействие с вузами физической культуры и спорта с целью разработки профессиональных компетенций, установления стандартов и правил в сфере фитнес-услуг, соответствующих потребностям рынка, а также контроль за их соблюдением.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 60 с.
2. Левченко, К. П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К. П. Левченко. – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.
3. Поляев, Б. А. Актуальные вопросы фитнеса / Б. А. Поляев, С. Д. Руденко // Спорт и медицина. – 2005. – № 3. – С. 18-20.
4. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для студентов к практическому занятию / С. Д. Руненко. – М., 2004. – 84 с.
5. Стратегии и рекомендации здорового образа жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ /состав. И. В. Ивас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ; Изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 528 с.
6. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард, Е. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.