

## ДОСВІД РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В РОСІЇ

Г.Л.Бойко,

*доцент кафедри фізичного виховання,*

**Н.В.Кузьменко**

*викладач кафедри фізичного виховання*

*Національного технічного університету України*

*«Київський політехнічний інститут»*

Проведено аналіз розвитку фітнесу, а також фітнес-індустрії у Росії. Розглянуто проблеми підготовки фахівців у даній сфері. Виділено пріоритетні напрями в розвитку фітнесу в Росії.

*Ключові слова:* фітнес, ОФК.

Фітнес – образ життя, спосіб спілкування з навколишнім світом. У багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації. Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність у розвинених країнах – це органічне сполучення і поєднання зусиль держави, її урядових, різних суспільних і громадських організацій, установ, інститутів. [2,6].

Основними напрямами державної політики в багатьох країнах є удосконалення нормативно-правової бази у сфері фізичної культури і спорту, створення умов для залучення громадян до занять з метою ведення здорового способу життя, забезпечення ефективного управління сферою фізичної культури і спорту на основі поєднання зусиль усіх її суб'єктів [2; 7].

В Україні, яка не має достатнього досвіду розвитку спорту та оздоровчої фізичної культури в ринкових умовах, не дивлячись на прийняття цілої низки державних нормативних та програмно-методичних документів (Закону України «Про фізичну культуру та спорт», Концепції кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання та спорт», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» та інших) спостерігається один із найнижчих у Європі рівнів охоплення населення організованою руховою активністю.

Цей показник набагато нижчий, ніж у Росії, хоча в масовому спортивно-фізкультурному русі цієї країни участь бере тільки кожен десятий росіянин. У розвинених країнах – у три рази більше.

Тут доречно зазначити, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90 % школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Багато наукових публікацій у нашій країні присвячено вивченню досвіду західних країн у сфері фітнесу [4; 5]. Але актуальним, на наш погляд, є також вивчення досвіду Росії (яка є

безумовним лідером у фітнес-індустрії на пострадянському просторі) та визначення можливих шляхів його використання в умовах нашої країни. Обидві країни вийшли з колишнього СРСР, маючи напочатку однакову систему фізкультурно-спортивного руху, але Росія набагато випередила Україну в цьому напрямі.

Мета даного дослідження – охарактеризувати сучасну систему організації та функціонування фітнесу в Росії з подальшим визначенням на цій основі перспективних шляхів підвищення ефективності системи фітнесу в Україні.

Термін фітнес з'явився як поняття в ОФК з відкриттям кордонів і перебудовою в колишньому СРСР. Основними науково-методичними центрами розвитку фітнесу на той час були Державний центральний ордена Леніна інститут фізичної культури (нині РДАФК – Російська державна академія фізичної культури та спорту, Москва) та Всесоюзний науково-дослідний інститут фізичної культури (ВНІІФК, Москва), на базі яких регулярно проводилися семінари за участю провідних зарубіжних спеціалістів, працювали курси з оздоровчої аеробіки.

У ці роки зусиллями різних міжнародних організацій, які займалися проблемами фітнесу, медиками, фізіологами, педагогами розроблюються різні напрямки в аеробіці, що різняться між собою за такими ознаками:

- за цільовими установленнями;
- за складом засобів;
- за віковими особливостями тих, хто займається (аеробікою для дітей, підлітків, дорослих);
- за рівнем підготовленості тих, хто займається (для початківців, програми для вдосконалення, для представників різних видів спорту та інші);
- за проведенням у різному «середовищі мешкання» (у залі, на відкритих майданчиках, у воді);

- за застосуванням різних снарядів (степ-аеробіка, слайд-аеробіка та інші), за використанням різних предметів (м'ячів, скакалок, гімнастичних палок...);
- прикладні, лікувальні види аеробіки (аеробіка для вагітних, «Vigorrobic» – аеробіка для чоловіків, аеробіка при діабеті, ожирінні...) [6].

На той час у Росії вже існували підприємства, що надавали різні фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття в тренажерному залі, аеробіка, йога, користування басейном, сауною, масаж) але старт фітнес-індустрії відбувся в кінці 80-х рр. минулого століття. У цей час Розумова І.С. привезла в Росію західні стандарти менеджмента, які успішно адаптувала та впровадила на російському ринку. Так під її керівництвом у 1989 році в Ленінграді на території колишнього СРСР відкрився перший фітнес-клуб шведської мережі World Class, орієнтований на клієнта з бізнес-сегмента ринку споживання, пропонуючий весь спектр основних і допоміжних послуг, високоякісний сервіс, англomовний персонал. (До речі, в Україні перший фітнес-клуб «Київ Спорт Клуб» (КСК) з'явився лише в 1998 році. Це був клуб американського зразка, з американським менеджментом. Велика кількість бажаючих стати членами клубу «World Class» сприяла відкриттю нових клубів.

У 1993 р. московська компанія викупила у World Class права на використання марки. Офіційним співвласником компанії стала Ольга Слуцкер. Ірина Розумова шведською стороною була призначена на посаду генерального директора. Протягом чотирьох років вона очолювала першу в Росії мережу фітнес-клубів, яка розвинулась з «першої ластівки» російського фітнесу. На початку 1997 р. І.Розумова покинула перший фітнес-бізнес країни. Генеральним директором компанії та пропагандистом фітнесу стала Ольга Слуцкер, яка і нині очолює компанію.

І.Розумова продовжувала свою кар'єру в Сан-Дієго, де розташована штаб-квартира величезної в США мережі фітнес клубів Family Fitness/24 Hour Fitness. Власника мережі Ірина запропонувала маркетингову ідею: побудувати першу в країні мережу для середнього класу. Так, у 1997 р. в Росії було засновано компанію «Планета Фітнес»; перші клуби під цим брендом почали працювати в Санкт-Петербурзі. В Москві перша «Планета Фітнес» з'явилася в лютому 1998 р. Компанія запропонувала аудиторії новий демократичний формат фітнесу та швидко зайняла позиції лідера в індустрії спортивно-оздоровчих послуг.

У 1998 р. у Москві відкривається перший в Росії фітнес-клуб американської мережі World

Gym, а за ним, згодом, ціла низка фітнес-клубів «Страта Партнерс», «Reebok», «Nike» та інші.

На цей час трійку лідерів на російському ринку фітнесу очолює «Планета Фітнес»: в її активі 27 клубів. На другому місці – компанія «Страта Партнерс» – 24 клуби по всій країні. Третє місце – у World Class – 23 фітнес-центри. У 1999 р. «Планета Фітнес» запускає унікальну акцію «Твоє здоров'я – долар в день» – революційна пропозиція клубу на Варшавському шосе (середня вартість членства в Москві на той час складала \$ 3000–3500 на рік).

«Планета Фітнес» першою в історії російської фітнес-індустрії запропонувала категорії клубів: «сімейний відпочинок», «фітнес», «Фітнес та Спорт», «Фітнес та відпочинок», «Студія персонального тренінгу», «Танцювальна студія», «Готельний фітнес», першою відкрила фітнес-клуб з цілодобовим режимом роботи та запропонувала клієнтам програму «віртуальний тренер», яка дозволяє вести щоденник тренувань on-line.

World Class, в свою чергу, запропонував гендерний принцип тренування та відкрив жіночий фітнес-клуб Ladies, в якому тренери та лектори тільки жінки.

У 2007 р. компанія «Планета Фітнес» пустила новий унікальний, який не має аналогів, формат фітнес-послуг – Студія (Studio Project). Цей проект дає клієнтам можливість вибору, він призначений для прихильників здорового способу життя, які мають бажання удосконалюватися в вибраному напрямку фітнесу, при цьому їм не потрібно сплачувати за інші програми. На цей час на базі багатофункціональних клубів «Планета Фітнес» діють Студії Танців, Йоги, Боксу, Дитяча Студія, а також STOTT Pilates. Нині на фітнес-ринку Росії подано більше ніж 50 різних програм для різних верств населення, в яких беруть участь біля 2 мільйонів людей. Але цей показник значно менший ніж в інших країнах. За даними досліджень мережі World Class у великих містах Росії фітнес-центри відвідує не більше 1,5–2,0 % населення, в той час як у Лондоні фітнес-клуби приймають 20 %, а в Барселоні – 34 % міських жителів! Це пояснюється тим, що в Росії найвищі ціни на фітнес у світі. Клуби окупаються тільки за рахунок продажу річних абонементів. Фахівці у сфері фітнес-індустрії переконані, що по-справжньому «демократичні клуби» не з'являться до тих пір, поки держава не буде інвестувати в фітнес-індустрію. При цьому за рахунками експертів, вклад держави окупиться вже через три роки. Спеціалісти World Class стверджують, що всього \$ 1, вкладений у здоров'я робітника, дозволить компанії заощадити на лікарняних \$ 3,45. Сьогодні в Росії людина, яка не має зайвих 20 тис. рублів

на відвідування фітнес-клубу, майже позбавлена можливості займатися спортом. Одним із рішень цієї проблеми є будівництво фізкультурно-оздоровчих комплексів [3; 8]. Тому в 2008 р. в Росії державою заплановано збудувати 150 ФОКів. Але лише будівництво ФОКів не вирішить проблеми доступності фітнесу. Для цього, на думку фахівців, необхідна певна політика держави (як це робиться в розвинених країнах):

- 1) зниження ставки НДС на послуги фітнес-клубів;
- 2) можливість знімати кошти, витрачені на фітнес-клуб, з оподаткованої бази підприємств);
- 3) те ж саме для приватних підприємців, які вкладають гроші в фітнес;
- 4) знижений податок на прибуток чи податок на поставлений дохід для фітнес-клубів;
- 5) можливість оплати фітнесу за рахунок коштів соціального страхування для підприємств.

За демократизацію фітнесу в Росії виступають і великі клубні мережі, які до цього часу орієнтувалися на заможних громадян. Alta Capital Partners та World Class стали партнерами з метою розширення мережі та виходу в демократичний сегмент ринку, а також для придбання та ребрендингу окремих клубів і мереж фітнес-центрів. Припускають, що сума інвестицій до 2010 р. буде складати не менш, ніж 120 млн. Це найбільший у Росії прецедент залучення інституційних інвесторів на ринок фітнес-послуг, що говорить про інвестиційну привабливість та потенціал росту галузі World Class відкриває мережу «економічної серії» фітнес-клубів «Фіз-Культ». Вартість абонементу – «Бюджетна», не більше \$ 1000 на рік. Прибуток надходить від обороту за рахунок збільшення кількості відвідувачів – якщо в пафосному World Class (наприклад, в «Романов», річний абонемент коштує 113 тис. руб.!) вона складає 0,8 людини на м<sup>2</sup>, то в «Фізкульті» – вже 1,7 людини на м<sup>2</sup>. Що стосується елітних фітнес клубів, то ціни там продовжують утримуватися на достатньо високому рівні. Це зумовлено такими факторами: зручне місце розташування, сучасні фітнес-програми, басейн, інтер'єри, сервіс, сучасне обладнання, яке відповідає світовим тенденціям, тренерський склад з багатим досвідом та чемпіонськими титулами; SPA – салони – з ексклюзивними процедурами, а клубне життя включає різноманітні вечорниці, марафони, екстремальні походи, а також поїздки за кордон. (Для порівняння – в масовому фітнесі немає спеціалізованих студій, для персонального тренінгу може використовуватися старе обладнання).

Фітнес у Росії вже став атрибутом активного відношення до життя, фінансової успішності...

Якщо порівнювати США та Росію, то, по-перше, економічна ситуація зовсім інша. По-друге, клієнти російських фітнес-клубів відвідують їх, за статистикою, у два рази частіше, ніж американці. По-третє, нові фітнес-клуби, наприклад, в Москві та Санкт-Петербурзі, за набором обладнання, якості оздоблення, набором фітнес-опцій значно перевершують середньоамериканські.

Нині на фітнес-ринку Росії з'являються нові тенденції, ексклюзивність клубів уже стає історією. Невпинно зростає об'єм вкладів, підсилюється конкуренція, знижується потік клієнтів, збільшується ціновий пресинг. Час надприбутків та швидкої окупності минув! На процес, який раніше займав 1,5 року, тепер необхідно від 3 до 5 років.

В умовах, коли ринок фітнес-послуг постійно змінюється, головна задача фітнес-клубів – утримувати клієнта, оскільки створення нової клієнттури буде коштувати набагато більше. Тому більшість клубів шукають нові стратегії (вводять перепродажі, проводять літні акції, оформлюють карти «спеціального членства», які надають право займатися в будь-якому місті, де знаходиться клуб певної мережі).

Окреме питання – якість запропонованих клубами фітнес-програм. Жоден із різноманітних спортивних уроків для дітей і дорослих, вагітних, літніх людей та тих, хто страждає на будь-які хвороби немає офіційного узгодження. Немає, на жаль, ніяких стандартів якості цих програм. На державному рівні ніхто ці програми та методики не затверджує.

Відносною гарантією для відвідувачів клубів може бути лише рівень освіти та досвід клубного інструктора. Нині тільки в Москві в індустрії фітнесу зайнято більше, ніж 25 тис. спеціалістів. Але, на думку фахівців, не вистачає професійно-підготовлених тренерів для роботи в сучасних тренажерних залах, кваліфікованих спеціалістів з достатнім багажем знань, досвідом та практикою. Це обумовлено високими темпами оновлення оздоровчих технологій, спортивного обладнання, а також тим що в зв'язку з дефіцитом підготовки спеціалістів, місця в сфері оздоровчого фітнесу, заповнюються тренерами за видами спорту, вчителями з фізичної культури, працівниками, які закінчили курси з підготовки інструкторів (з аеробіки, бодибілдінгу...)

Підготовка спеціалістів в фітнес-компаніях здійснюється з орієнтацією на отримання прибутку – головної мети фітнес-індустрії. Процес навчання в цих компаніях відрізняється від державного як за змістом (немає теоретичних розділів), так і за спрямованістю (ува-

га приділяється засвоєнню технологічних дій, замість отримання всебічних знань...) [4; 5].

Система підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу пов'язана з технологією надання фітнес-послуг і складається з підготовки, підвищення кваліфікації та сертифікації. Підготовка спеціалістів здійснюється як на базі державних установ, так і на базі федерацій, асоціацій, кампаній за такими категоріями: спеціалісти оздоровчого фітнесу, спеціалісти з управління, консультанти та допоміжний персонал.

Використовуються як традиційні форми підготовки – курси, так і нетрадиційні – конвенції (які об'єднують освітні курси, заочну дистанційну освіту, а також інтерактивну освіту (Guternet, Web-trainer).

Строк підготовки залежить від рейтингу сертифікату.

Вартість також залежить від рейтингу сертифікату.

Сфера фітнес-індустрії має достатній методичний потенціал – підручники, методичні посібники, рекомендації, відеоуроки, відеолекції, які становлять частину прибутку тих організацій, що займаються підготовкою спеціалістів.

Однією з наймасовіших за кількістю учасників та презентерів є щорічна весняна конвенція «World Class» (немає аналогів в Росії), яку він проводить уже протягом 14 років разом з Комітетом фізичної культури та спорту при уряді Москви. Конвенція проходить під гаслом «Наш вибор – здоровий образ життя». Головною метою конвенції є пошук шляхів взаємодії держави та приватного бізнесу, спрямованих на популяризацію здорового образу життя, та залученню населення Росії до занять фізичною культурою та спортом.

У конвенціях беруть участь не лише росіяни, а й прихильники з країн СНД, Європи. В рамках Конвенції професіонали фітнесу та активісти здорового образу життя відвідують більше ніж 100 майстер-класів, прослуховують десятки лекцій з управління фітнес-клубами та оздоровчими центрами, лекції з фітнесу, починаючи з теоретичних курсів з Йоги, Пілатесу, Forza, Kibo, історії танців та персонального тренування, завершуючи детальним вивченням стратегічного планування та підвищення ефективності роботи фітнес-клубів. Під час Конвенції проходять благодійні акції. Конвенція є значною подією не тільки в житті Росії, а й у житті Східної Європи. З кожним роком Конвенція набирає нових обертів (Рис. 1).

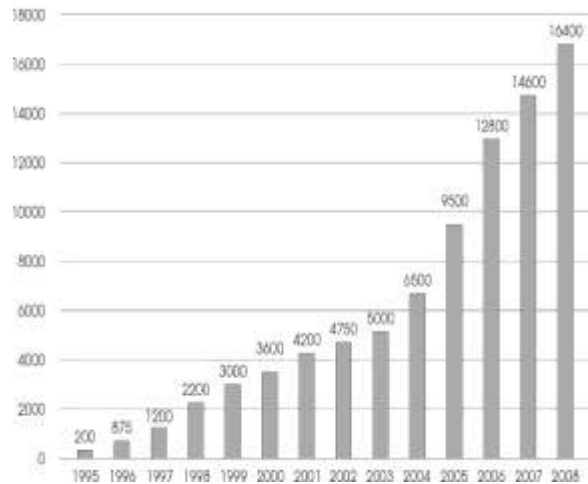


Рис. 1. Динаміка росту кількості учасників фестивалю World Class 1995-2008 рр.

У 2008 р. відбувся XIV міжнародний фестиваль фізкультури та спорту «Наш вибор – здоровий образ життя». Міжнародний фестиваль об'єднав фітнес-інструкторів, управлінців, власників фітнес-клубів, учителів фізкультури, шанувальників спорту та здорового способу життя з 450 міст 75 регіонів Росії, а також країн близького та далекого зарубіжжя. У 2008 р. фестиваль відвідала рекордна кількість учасників – близько 17 000 професіоналів та шанувальників фітнесу.

У рамках конгресу пройшла I Дитяча фітнес-Конвенція, яка об'єднала практику і теорію для дорослих та фітнес-марафон для дітей:

- Семінари для фітнес-інструкторів спортивних центрів – практичні заняття з дитячого фітнесу (для дітей від 1 року до 16 років, проводили викладачі дитячих центрів World Class та «Фіз-Культ»).
- Семінари для викладачів дошкільних та шкільних установ.
- Дитячий Фітнес – Марафон – 2-годинний урок фізкультури для дітей.

Враховуючи наведене вище, можна зробити наступні висновки та окреслити можливі перспективи подальших розвідок з данного напрямку.

1. Для розвитку фітнесу в Україні необхідно враховувати позитивний досвід розвитку фітнесу в Росії, а саме:

- виважену інвестиційну політику держави в створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту;
- пошук нових шляхів взаємодії держави та приватного бізнесу, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, та залученню населення України до занять з фізичної культури та спорту.

2. Державна система фізичної освіти повинна бути конкурентноспроможною на ринку

фітнес-послуг, що дозволить захистити робочі місця від некваліфікованих спеціалістів.

У перспективі передбачається дослідження та аналіз розвитку фітнес індустрії в Україні.

---

---

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Гостев Р.Г.* Спорт и законодательство. – М.: НИЦ «Еврошкола», 2001. – 438 с.
2. *Исаев А.А.* Спортивная политика России. – М.: Советский спорт, 2002. – 512 с.
3. *Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года* // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 2-8.
4. *Левицкий В.В., Лысак А.Н.* Анализ опыта подготовки специалистов по рекреации в зарубежных странах // Здоровье человека: технологии формирования здравоохранения Украины. — Днепропетровск, 1995. – С. 70-72.
5. *Левицкий В.В., Лысак А.Н.* Подготовка специалистов по рекреации в зарубежных странах // Методологические проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта. – Волгоград, 1995. – С. 18-19.
6. *Лисицкая Т., Сиднева Л.* Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – С. 19-20.
7. *Нормативное, правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004).* — М.: Советский спорт, 2004. – 1239 с.
8. *О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Проект закона* // Спорт для всех. – 2003. – № 24. – С. 4-14.

*Стаття надійшла до редакції 11.02.2009 р.*

