

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

możliwości aktywności fizycznej w szkołach. Mam nadzieję, że obecne odkrycia zachęcą do modyfikacji polityki edukacyjnej i zdrowotnej, która podkreślałaby znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i poznawczego.

Piśmiennictwo

1. Mazur J., Dzielska A., Małkowska-Szkućnik A. Zdrowie I Zachowania Zdrowotne Uczniów 17-Letnich Na Tle Zmian W Drugiej Dekadzie Życia. Warszawa, 2020. 154 s.
2. Ministerstwo Sportu. Aktualizacja PRS 2020. Ministerstwo Sportu. URL: <https://www.gov.pl/attachment/a119f032-91a4-47be-8699-6e60ca5ed8ad>
3. Smartfony-jakie-polacy-kupowali-najczesciej. URL: <https://www.benchmark.pl/aktualnosci/smartfony-jakie-polacy-kupowali-najczesciej-w-2014-roku.html>
4. The-silent-epidemic-eating-away-americans-minds. URL: <https://www.theepochtimes.com/health/the-silent-epidemic-eating-away-americans-minds-5560857>
5. Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, 2022. URL: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>

УДК 796.035

ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ МЕРЕЖІ ФІТНЕС-КЛУБІВ «BRONX FITNESSHUB»

Антон Юмаєв, Олександр Василик
Співвласники мережі «BRONX FitnessHub»

Актуальність. Фітнес – індустрія в Україні розвивається [1,3]. Як зазначають експерти, фітнес стає частиною формування культури здорового способу життя різних груп населення.

Діяльність і успішність роботи фітнес-клубу залежить від обраної ним стратегії розвитку [2].

Мета дослідження – проаналізувати аспекти діяльності фітнес-клубів «BRONX FitnessHub» у Львові.

Результати дослідження. «BRONX FitnessHub» – це мережа хабів функціональних тренувань, які працюють у м. Львові. Мережа має три локації та стратегічні плани за наступні три роки покрити західні регіони України:

- вул. Пимоненка 3, площа 490 кв.м.
- вул. Вербова 15, площа 650 кв.м.
- с. Сокільники, вул. Героїв Майдану 1, площа 643 кв.м.

Від моменту відкриття клуби мережі «BRONX FitnessHub» відвідало більше ніж 2900 клієнтів і постійними діючими учасниками залишаються понад 850 осіб.

У клубах проводять групові й персональні тренування, які найбільше адаптовані для підготовки до повсякденних життєвих ситуацій (принести сумки з магазину або піднятися на п'ятий поверх сходами тощо).

В основі функціональних тренувань мережі американська методологія. У клубах відсутні звичні блокові тренажери, а саме тренування побудоване на:

- роботі з вільними вагами: штанги, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо;
- роботі із власною вагою на гімнастичних приладах: перекладина, кільця, канат, пегборд, пліометрична тумба;
- кардіотренажерах: байк, гребний тренажер, лижний тренажер і бігова доріжка.
- Тренувальні групові класи:
- CF Start / Basic / Advanced – інтенсивні групові тренування з використанням різноманітних елементів важкої атлетики, гімнастики, легкої атлетики, кардіотренувань та інших напрямів розвитку тіла. Існує три рівні складності таких класів;

- Girls Power – спеціалізовані функціональні тренування для дівчат. Авторська розробка команди BRONX Fitness Hub. На тренуваннях враховують специфіку жіночого організму;
- HIIT-Endurance – тренування із чергуванням вправ високої з вправами низької інтенсивності або активним відпочинком;
- Stretching-Mobility – це система гімнастичних вправ, спрямована на розвиток гнучкості й динамічності всіх м'язів, суглобів і сухожиль;
- Weightlifting – групові тренування, які базуються на роботі з штангою;
- Gymnastics – тренування, які базуються на гімнастичних вправах із власною вагою, основою яких є спортивна гімнастика;
- Plyometrics – тренування з використанням вибухових (стрибкових) і швидких рухів. Додатково використовують статичні позиції для поліпшення стабільності й балансу.

У клубі «BRONX FitnessHub» всі абонементи є мережевими й більшість з них не має обмежень з приводу години чи напрямку тренування:

- FreeGym (Доступ в клуб). 0 категорія абонементів, з яким відвідувачі можуть займатись самостійно в будь-який час. Може бути придбаний на 1, 3, 6, 12 місяців.
- Group. Абонементи на групові тренування. Діляться на три види: Group 8, Day Group Unlim, Group Unlim. Усі ці абонементи дають можливість відвідувати будь-які групові тренування. Може бути придбаний на 1, 3, 6, 12 місяців:
 - Group 8 – відвідування групових тренувань вісім разів на місяць, без будь-яких інших обмежень

- Day Group Unlim – відвідування групових тренувань від 12 до 17 години, без будь-яких інших обмежень
- Group Unlim – відвідування групових тренувань без будь-яких обмежень по часу, дням, кількості тощо.
- Individual. Абонементи індивідуальні тренування з тренером:
 - 1 на 1. Тренування 1 на 1 з тренером за індивідуальною програмою. Підходить абсолютно для будь-якого рівня й спортивних цілей.
 - СПЛІТ. Тренування з індивідуальною програмою в невеликій групі людей (2–4 особи).

Тренувальний процес клубі забезпечує 20 тренерів, які мають спортивні розряди й спортивні звання в різних видах спорту (важка атлетика, легка атлетика, гімнастика, велоспорт тощо), і початківці з високим потенціалом).

Для професійного розвитку тренерів у клубі «BRONX FitnessHub» працює «Академія тренерів», де курс підготовки триває два місяці (практичні й теоретичні заняття). По завершенню навчання в Академії всі кандидати проходять теоретичне й практичне тестування і після успішного його складання отримують тренерський рівень від BRONX FitnessHub:

- Standard – рівень випускника-тренера з добрим потенціалом, який набирається досвіду;
- Advanced – рівень тренера з досвідом, який вже проявив себе;
- Pro – найбільш затребувані тренери з великим досвідом і високим рівнем професійності.

Команда клубу «BRONX FitnessHub» веде активну громадську діяльність, регулярно організовуючи різноманітні спортивні турніри, заходи для популяризації здорового способу життя й збору коштів для благодійності.

Серед таких заходів:

- Всеукраїнський благодійний турнір BRONX CFX Winter Games (144 учасники з усіх куточків України, грудень 2022р.);
- благодійний пробіг BRONX 2 BRONX. 80+ учасників (березень 2023 р.);
- BRONX Community Cup (квітень 2023р.);
- Всеукраїнський благодійний турнір BRONX CFX Summer Games. В партнерстві із ЛДУФК ім. І. Боберського (липень 2023р.);
- Всеукраїнський благодійний турнір BRONX CFX Winter Games (грудень 2023р.);
- благодійний пробіг BRONX 2 BRONX. 60+ учасників (березень 2024);

Загалом 2023 року було зібрано й передано на потреби ЗСУ 450 000 гривень.

Висновок. Отже, надзвичайно актуальною і затребуваною є діяльність клубу. Фітнес-клуб «BRONX FitnessHub» здійснює різні види діяльностей, яка сприяє залученню населення до рухової активності через мережу фітнес-клубів «BRONX FitnessHub».

Список використаних джерел

1. Приступа Є., Жданова О., Чеховська Л. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 6(62). С. 74–78.*
2. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 293 с.
3. Чеховська Л., Заєць А. Діяльність мережі фітнес-клубів «Sport life» щодо залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* Полтава, 2020. С. 208–211.