

УДК 796.412(477.83)

## **АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ МІСТА ЛЬВОВА**

*Л. Чеховська, І. Грибовська, В. Іваночко  
Львівський державний університет  
фізичної культури*

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" стверджується, що останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності [5].

Разом з тим, за інформацією Державної реєстраційної служби України станом на 2015 рік в Україні зареєстровано 1 273 суб'єкти господарювання, які основний вид своєї діяльності пов'язують зі спортом – 181 юридична та 968 фізичних осіб-підприємців. Позитивним є те, що з кожним роком кількість таких спортивних закладів зростає. Саме активний розвиток фітнес-індустрії спонукає до створення різноманітних фітнес-центрів, у яких надаються послуги за багатьма фітнес-напрямами усім групам населення, залежно від віку і стану здоров'я [1].

Дослідження науковців [3, 4] дали змогу встановити низку позитивних змін у стані здоров'я людини, що дає можливість говорити про ефективність фітнес-занять. Тому визначення найбільш популярних на сьогодні оздоровчих видів рухової активності серед населення, встановлення причини їхньої популярності та вплив на рівень фізичного стану тих, хто займається, є актуальним.

Дослідження охопило понад 100 працівників фітнес-центрів м. Львова (інструктори, тренери, менеджери) та дозволило обстежити 30 осіб, які займалися степ-аеробікою. Для розв'язання завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, соціологічні ме-

тоди (опитування); медико-біологічні методи (оцінювання рівня фізичного стану і рівня фізичної працездатності) та методи математичної статистики.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике розмаїття занять: аеробіка, аквафітнес, акваджогінг, спінінг або сайкдрібок, памп-фітнес, сплінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, що дає змогу розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

У попередньому дослідженні ми встановили, що у м. Львові спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості фітнес-центрів (більше ніж 30). Визначено, що найчастіше фітнес-центри пропонують такі заняття: пілатес – 64,3%; стретчинг – 53,6%; степ-аеробіка та йога – 42,9%; зумба – 39,3%; тай-бо – 35,7%; TRX – 32,1%; Body shape, 90 – 60 – 90 – 28,6%; аеробіка, body sculpt – 21,4% [2].

Також ми з'ясували рівень фізичного стану (РФС) та фізичну працездатність осіб, які займаються. Так, визначено, що високий та низький РФС не має жодна особа; 32 % обстежених мають нижчий за середній РФС; 60 % осіб – середній РФС та вищий за середній РФС виявлено у 8 % жінок.

Визначено, що погану фізичну працездатність мають 68 % осіб; задовільну – 12 % обстежених; помірну – 20 % жінок; добру і високу не має жодна особа.

Отримані дані дають можливість зробити такі висновки:

1. Визначено, що високий та низький РФС не має жодна особа; 32 % обстежених мають нижчий за середній РФС; 60 % осіб – середній РФС та вищий за середній РФС виявлено у 8 % жінок.

2. З'ясовано, що погану фізичну працездатність мають 68 % осіб; задовільну – 12 % обстежених; помірну – 20 % жінок та добру і високу не має жодна особа.

#### **Список використаних джерел:**

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов / Теорія і методика фізичного виховання : підручник ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320 – 354.

2. Бірюшов В. Популярні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності у діяльності фітнес-центрів / В. Бірюшов, В. Торська / Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини : зб. наук. пр. – Харків, 2017. – Вип. 1. – С. 224 – 226.

3. Данилевич М. В. Характеристика функціонального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 78 – 80.

4. Потапова О. Вплив занять аеробікою на функціональний стан ССС, що є одним з показників здоров'я жінок 20 – 30 років / Потапова Олена // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – Вип. 6. – С. 525 – 530.

5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016). (дата звернення: 10.05.2017).