

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

Жданова О.М.
Чеховська Л.Я.

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В СВІТІ ТА В
УКРАЇНІ**

Лекція з навчальної дисципліни

«Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»

для студентів спеціальності 017 – фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф. _____

Жданова О.М.

Львів 2018

План:

Вступ

1. Витоки фітнесу
2. Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі
3. Теперішній стан та перспективи розвитку фітнес-індустрії
4. Кадрове забезпечення вітчизняної фітнес-індустрії

Висновки

Вступ

Фітнес – образ життя, спосіб спілкування з навколишнім світом.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фітнес має давню історію, в його основі лежать різні вправи і системи фізичних вправ, які виконувались під музику. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку хорошої постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Сьогодні у багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації.

1. Витоки фітнесу

Найбільшою складовою сучасного фітнесу є аеробіка. З неї і бере свій початок фітнес. Вперше термін «аеробіка» був використаний видатним американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером (Kenneth H. Cooper). Наприкінці 1960-х рр. під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування, орієнтованого на широке коло тих, хто займається. Основи цього тренування були викладені у книгах «Аеробіка», «Нова аеробіка», «Аеробіка для жінок» та ін.

Пізніше К. Купер додав у свою програму інші популярні види аеробних вправ: катання на роликів ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. Він рекомендував займатися фізичними вправами три рази на тиждень по 20–30 хв. з такою інтенсивністю, щоб навантаження на серце складало 70–80 % від максимально можливого.

Оздоровчий фітнес як напрямок вперше з'явився у США, коли у 1960 р. президент Ф. Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовку американців, заснував Президентську раду з фітнесу.

80-і роки – початок комерціалізації цієї системи. До розробки програм аеробіки залучаються не тільки фахівці, а і актори. Першою з них була відома американська кіно зірка Джейн Фонда. Трохи згодом з'явилися аеробні програми у Франції: «Вероніка», «Давана», «Аеробний танець», які демонструвала Синді Ромм, «Тримінг» – М.Шарель та ін. Високий рівень акторської майстерності ведучих телевізійних передач, їх «рухова ерудиція» сприяли швидкій популяризації аеробіки.

1. Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі

Термін «фітнес» (частіше – аеробіка) з'явився на пострадянському просторі як поняття ОФК з відкриттям кордонів і перебудовою в колишньому СРСР (80-ті роки).

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 настановами; за складом засобів; за віковими особливостями; за рівнем підготовленості; за проведенням у різному «середовищі»; застосуванням різних снарядів; прикладні, лікувальні види аеробіки, ін.

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.

2. Теперішній стан розвитку фітнес-індустрії

Формування ринку фітнес-послуг в Україні почалося наприкінці 90-х років минулого століття. Тоді з'явилися фізкультурно-оздоровчі заклади нового типу, які називалися фітнес-клубами або фітнес-центрами. Від існуючих (наприклад в Києві) тренажерних залів вони відрізнялися великими розмірами. Від діючих у радянські часи спортивних комплексів вони відрізнялися якістю та кількістю пропонованих основних та додаткових фітнес-послуг, спеціально відібраним на навченим персоналом і головне – менеджментом.

Фітнес – індустрія в Україні активно розвивається. В останні 5 років кількість фітнес-клубів значно зросла. Якщо у 2008 році їх налічувалося в Україні 211, то сьогодні тільки в Києві функціонує приблизно 250-260 тренажерних залів. В Києві зосереджено більше 60% фітнес - клубів. В 2011 році в столиці відкрилося 10 нових клубів, 2012 році - 5 великих фітнес-центрів.

Однак сьогодні фітнесом в країні (за різними підрахунками) займаються від 2% до 9% населення. Запит українців на фітнес-послуги занадто малий у порівнянні із світовими показниками. В країнах Європи цей показник досягає 25%, а в США – 40%.

На сьогодні в Україні функціонує більше ніж пів тисячі фітнес-клубів, багато з них належать мережевим операторам. Однак менш ніж 30% закладів можна назвати повноцінними фітнес-клубами з усіма необхідними допоміжними приміщеннями, решта – невеликі тренажерні зали, які знаходяться, як правило, у півпідвальних приміщеннях, житлових будинках чи готелях.

Аналіз свідчить, що середньо статистичний відвідувач фітнес-закладу - людина 27-45 років, з вищою освітою та середніми або вищими за середні прибутками. Причому 60% відвідувачів складають жінки, в основному заміжні, які мають дітей.

Фахівці вважають, що основна тенденція розвитку фітнес-індустрії в Україні на найближчі роки – розвиток клубів з невисокими вкладеннями. Таки клуби не мають великих розмірів. Український фітнес-ринок рухається в бік прагматизму за європейським взірцем. В Європі в моді фітнес-клуби з тренажерними залами, груповими заняттями та зоною CrossFit. На такі об'єкти зростає попит і у нас. Також слід відзначити, що українців стали цікавити клуби з конкретною спеціалізацією (бійцівські, йоги та ін.). Особливо популярними є тренажерні зали та групові заняття для жінок (аеробіка, шейпінг) поблизу

помешкання, куди можна потрапити до або після роботи, або в обідню перерву. Вартість таких відвідувань доступна людям з невеликими прибутками.

Слід зазначити ще одну нову тенденцію – відкриття українськими підприємцями клубів в європейських країнах. Прикладом може слугувати українсько-італійська мережа клубів LaVici Fitness.

Українська фітнес-індустрія може бути перспективною, якщо будуть створені привабливі умови для інвесторів та умови для розвитку масових занять руховою активністю. Одна з таких умов – законодавство, яке буде передбачати податкові преференції для фітнес закладів.

3. Кадрове забезпечення сфери фітнесу

На пострадянському просторі, 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 з видів спорту, вчителями фізичної культури, працівниками, які закінчили курси з підготовки інструкторів (з аеробіки, бодібілдінгу та ін.)

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 (увага приділяється засвоєнню технологічних дій, замість отримання всебічних знань...).

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 освітянські курси, заочну дистанційну освіту, а також інтерактивну освіту (Guternet, Web-trainer).

Термін підготовки залежить від рейтингу сертифікату. Вартість також залежить від рейтингу сертифікату.

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

Фітнес- конвенції, які проводяться в Україні є важливим заходом підготовки кадрів. Одна з них - Lviv Fitness Weekend - вже кілька років поспіль проводиться у Львові, у приміщенні виставкового центру «Південний-ЕХРО». Участь у конвенції беруть провідні тренери з фітнесу та спортивні презентери з різних міст України, а також з країн зарубіжжя.

У 2010 році в Україні до Класифікатора професій була введена нова професійна назва роботи – 3475 «фітнес-тренер», яка віднесена до групи «фахівці» та розміщена у розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок», підрозділі 93: «Діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг», де наведено підгрупу 93.13: «Діяльність фітнес-центрів».

Підготовку фахівців названого профілю розпочали фізкультурні ВНЗ. Так, до переліку магістерських спеціальностей було включено спеціальність «Фітнес і рекреація», яка у 2015 році через кардинальний перегляд фізкультурних спеціальностей, нажаль, була вилучена. Тому на сьогодні існує проблема щодо підготовки фахівців для роботи у фітнес-індустрії в спеціалізованих вузах фізкультурного профілю.

Висновок. В лекції розглянуто витоки фітнесу, формування його організаційно-методичних засад в США, розповсюдження в інших країнах.

Особлива увага приділена пострадянському простору, в тому числі – Україні. Зроблена спроба аналізу стану фітнес–індустрії та перспектив її розвитку на теренах нашої країни. Особлива увага приділена кадровому забезпеченню сфери фітнесу, від якого залежить якість занять, що пропонуються населенню, та їх оздоровчий ефект.

Література Основна

1. Берест, О.О. (2016), «Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів, Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О.Довженка. Педагогічні науки, Вип.31, С.113–12
2. Бойко Г.Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії // Вісник НТУУ-КПІ Філософія. Психологія. Педагогіка. - Вип. 1, 2009. - С.121-125.
3. Василенко, М.М. (2013), «Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Вип. 107, Т. 1, С.85–89
4. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М.М. Василенко. – Київ : «Центр учбової літератури», 2018. – 495с.
5. Василенко, М.М. (2014), «Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності», Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, Запоріжжя, Класичний приватний університет, Вип. 38 (91), С.119–125
6. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
7. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні
8. // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
9. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6, 2018
10. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О.К. Корносенко. - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – 396 с.
11. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. (2017) «Сучасний стан

підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу», Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 7(89), С.19–22.

12. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – N 2(58). – С. 107–112

13. Чеховська Л.Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С.358-363.

14. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.

15. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L. Chekhovska, O. Zhdanova, M.Chekhovska // Kultura fizyczna, 2018. - №4

Допоміжна

1.Класифікатор професій ДК 003:2010 : наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі від 28.07.2010 №327. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>

2. Магера О.В., Оздоровчий фітнес як педагогічне поняття // Матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції ???

3. Приймак М. Проблеми кадрового забезпечення фітнес-клубів України в сучасних ринкових умовах// Молода спортивна наука, 2016. Т. 4. - С. 133-138.

4. Твердохліб, О., Кузьменко Н., Лускань О. (2010), «Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні», Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.6, С.295-299.

Інформаційні ресурси інтернет:

1.Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. – Вип. 85 "Спортивна діяльність": Наказ Міністерства молоді та спорту України [28.10.2016]. – № 4080. – Режим доступу : http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm

2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>

3. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty>