

УДК: 725.85

Галаян Р.Г., к. арх., доцент Тишкевич О.П.,  
Полтавський національний технічний  
університет імені Юрія Кондратюка

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ПРОЕКТУВАННІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

*Проаналізовано сучасні тенденції у проектуванні фітнес-клубів. Виділено три основні класи фітнес-клубів та визначено критерії, за якими вони визначаються. Виконано класифікацію фітнес-клубів за розміром, часом перебування в залі, різноманітністю наданих послуг, типом та кількістю тренажерів в залі. Виявлено основні функціональні зони фітнес-клубу, особливості його функціонально-планувальної організації.*

*Ключові слова: фітнес, фітнес-клуб, спорт, спортивні споруди.*

**Постановка проблеми.** В останнє десятиліття зростає потреба в будівництві фізкультурно-оздоровчих установ. Це відбувається через те, що в сучасному світі набули великого значення краса і здоров'я, здатність вести активний спосіб життя. Всі ці якості - запорука успіху, як в кар'єрі, так і в особистому житті. Тому популярність набирає такий засіб оздоровлення як фітнес, а будівлі фітнес – клубів стають все більш поширеним типом фізкультурно-оздоровчих будівель.

**Аналіз досліджень та останніх публікацій.** Проблема формування спортивних споруд в різні роки були присвячені роботи Кістяковського А.Ю., Арістової Л.В., Віршилла Л., але питання щодо особливостей проектування фітнес-клубів потребує дослідження.

**Зв'язок із науковими програмами, планами, темами.** Тематика статті пов'язана із Законом України від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ "Про фізичну культуру і спорт".

**Мета статті.** Визначити сучасні тенденції у проектуванні фітнес-клубів

**Виклад основного матеріалу.** Фітнес-клуб - будівля, що поєднує в собі спортивний зал, басейн, кардіо-зону, зали аеробіки і танцювальні програми. Багато фітнес-клубів також надають послуги масажу, салону краси, лазні і сауни. Мінімальна площа будівлі фітнес-клубу, як правило, становить не менше 400 м.кв. Якщо площа менше, то об'єкт вже не потрапляє під вказане вище визначення «фітнес-клубу» і може бути охарактеризований, наприклад, як тренажерний зал або студія групових програм, йоги.

На даний момент можна виділити три основні класи фітнес-клубів: економ, бізнес, преміум. Клас визначається за кількістю наданих послуг і за коефіцієнтом співвідношення кількості власників карт і площі. В клубах

економ-класу цей коефіцієнт не повинен перевищувати 2,5. У клубі бізнес-класу він дорівнює одиниці. У клубі преміум-класу коефіцієнт становить 0,8-0,7. [1]

Найбільш популярна і затребувана категорія закладів - клуби економ класу. Основна маса відвідувачів належить до людей із середнім рівнем платоспроможності. Зазвичай в клубну картку включається відвідування тренажерного залу, групових занять. Відкриття фітнес клубу такої категорії доречно в населених пунктах середніх розмірів, або ж в спальних районах великих міст. Важливо, щоб клієнтам було зручно діставатись до клубу. Віддається перевага місцевості з гарною транспортною розв'язкою.

Будівництво фітнес клубу бізнес класу, безсумнівно потребує великих інвестицій, тому і ціна на послуги буде вище, ніж в клубі економ класу. У такому клубі клієнт може користуватися тренажерним залом, який оснащений якісним обладнанням, відвідувати певні групові програми. Заклади бізнес-класу вирізняються якісним внутрішнім опорядженням, великою площею тренажерного залу, кількома залами для групових занять і часто басейном. Також зазвичай у вартість клубної картки фітнес клубу бізнес класу включаються консультації лікаря, тренера, фітнес-тестування, підбір програми.

Заклади, які належать до категорії преміум, як правило, вирізняються внутрішнім опорядженням дуже високої якості, великою площею залів для тренажерів, наявністю дорогого обладнання. Крім кількох стандартних залів для групових занять, можуть бути відкриті танцювальні зали, зали єдиноборств, басейн. У таких клубах надають консультації тренера і медика, фітнес-тестування.

На те, до якого класу буде віднесений фітнес-клуб також впливає кількість і якість додаткових послуг, які він пропонує. Так в клубах економ-класу кількість додаткових послуг мінімальна: масаж та фінська сауна. У клубах бізнес-класу у цей список входять: салон краси, SPA-процедури, терапевт або дієтолог. У клубах преміум-класу цей перелік досить різноманітний: кілька басейнів і джакузі, сауни різного виду, салон краси та SPA-центр.(рис.1.1)

*За розміром фітнес-клуби поділяються на:* малі клуби, площею до 2000 кв.м.; середні клуби, площею від 2000 до 5000 кв.м.; великі клуби, площею від 5000 до 7000 кв.м.; клуби-гіганти, площею понад 7000 кв.м

*В будівлі фітнес-центру в основному виділяють такі функціональні групи приміщень:* вхідні, адміністративно-побутові, фізкультурно-оздоровчі, медичні.[2] Від якості функціонально-планувальної організації будівлі залежить конкурентоспроможність та ефективність діяльності фітнес – клубу.

Фізкультурно – оздоровчі є основними приміщеннями будівлі фітнес-клубу. Цю групу приміщень складають тренажерні зали, зали для групових і індивідуальних занять, басейни. (рис.1.2)

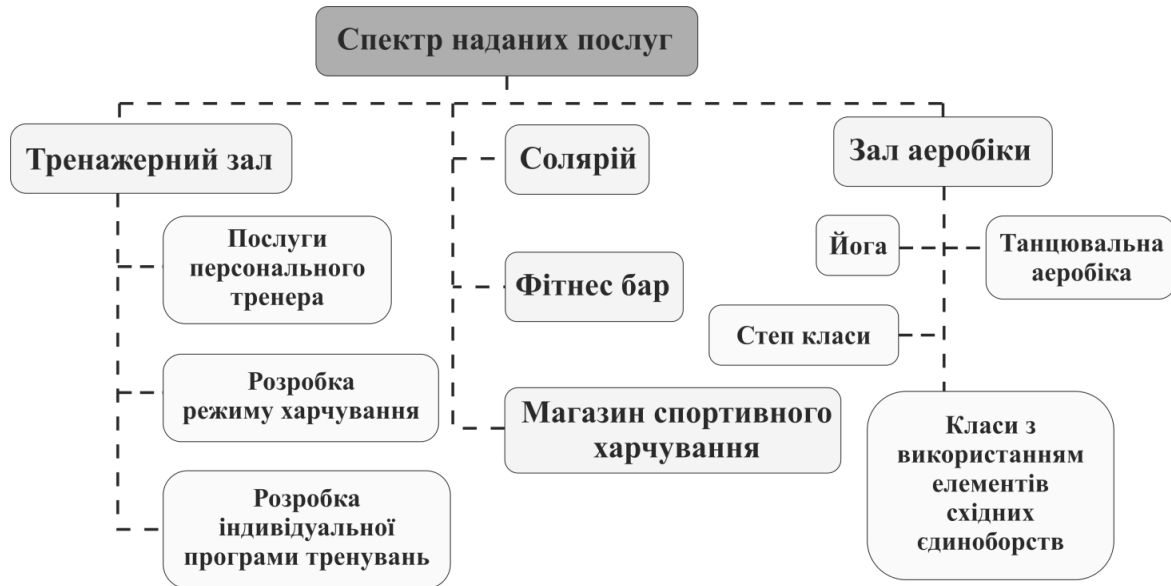


Рис 1.1 Приклад інфраструктури послуг підприємства

**Б. Блок фізкультурно-оздоровчих приміщень**

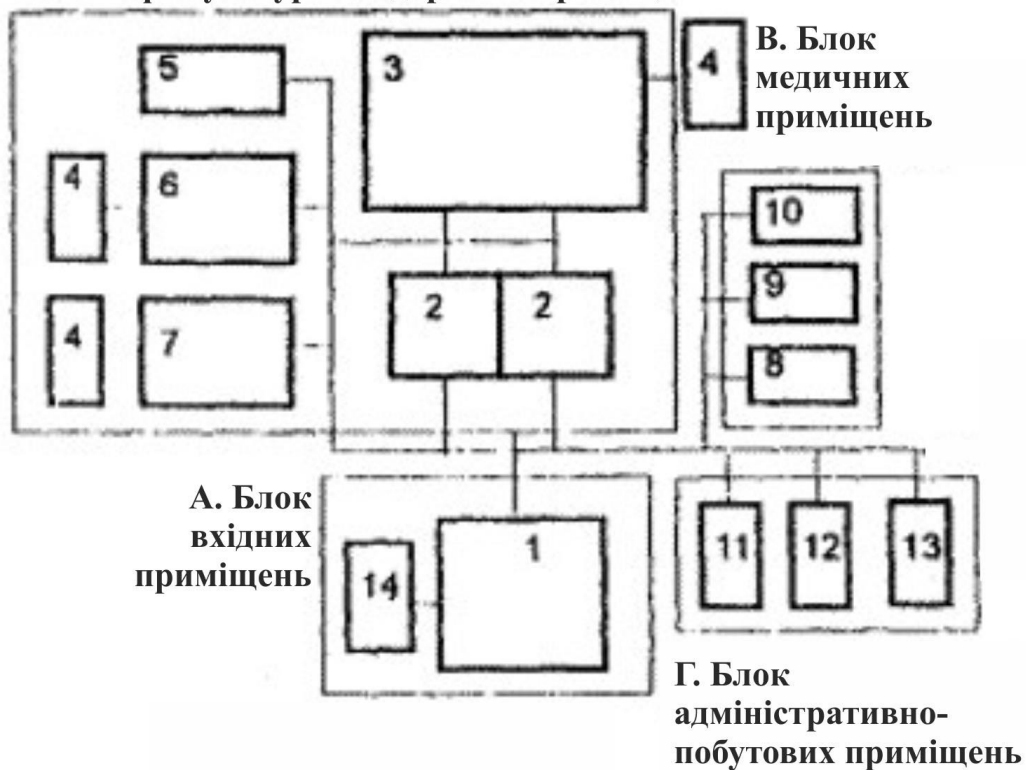


Рис 1.2 Функціональна схема блоку молодіжного фітнес-клубу

1. Вестибюль, гардероб. 2. Роздягальні, душові. 3. Приміщення фізкультурно-оздоровчих занять. 4. Інвентарна. 5. Зал лікувальної гімнастики. 6. Зал механотерапії. 7. Приміщення індивідуальних занять. 8. Кабінет лікаря. 9. Процедурна. 10. Масажна. 11. Адміністрація. 12. Інструкторська. 13. Господарська комора. 14. Туалет.

У тренажерному залі найчастіше виділяються три функціональні зони: кардіотренажерів, силових тренажерів і зони стрейчингу. У кардіозоні повинні розміщуватися тренажери, які завжди користуються попитом: бігові доріжки, велотренажери, еліптичні тренажери, степери тощо. У зоні силових тренажерів необхідно передбачати можливість переміщення тренажерів, які дозволяють опрацювати всі групи м'язів. В середньому один силовий тренажер розміщують на площі 5 м<sup>2</sup>, оптимальною вважається установка на 7 м<sup>2</sup>. Площа, яку займає один кардіотренажер, становить: 9 м<sup>2</sup> - бігова доріжка і 4 м<sup>2</sup> - велотренажер. [3]

У практиці проектування будівель фітнес-клубів можна виявити два види планувальної організації тренажерного залу. Перший полягає у розподілі силових тренажерів за групами м'язів, для яких вони призначені. Другий варіант передбачає розміщення тренажерів в залежності від рівня підготовки клієнта: новачки займаються в одній частині, більш досвідчені клієнти і спортсмени - в іншій частині залу.

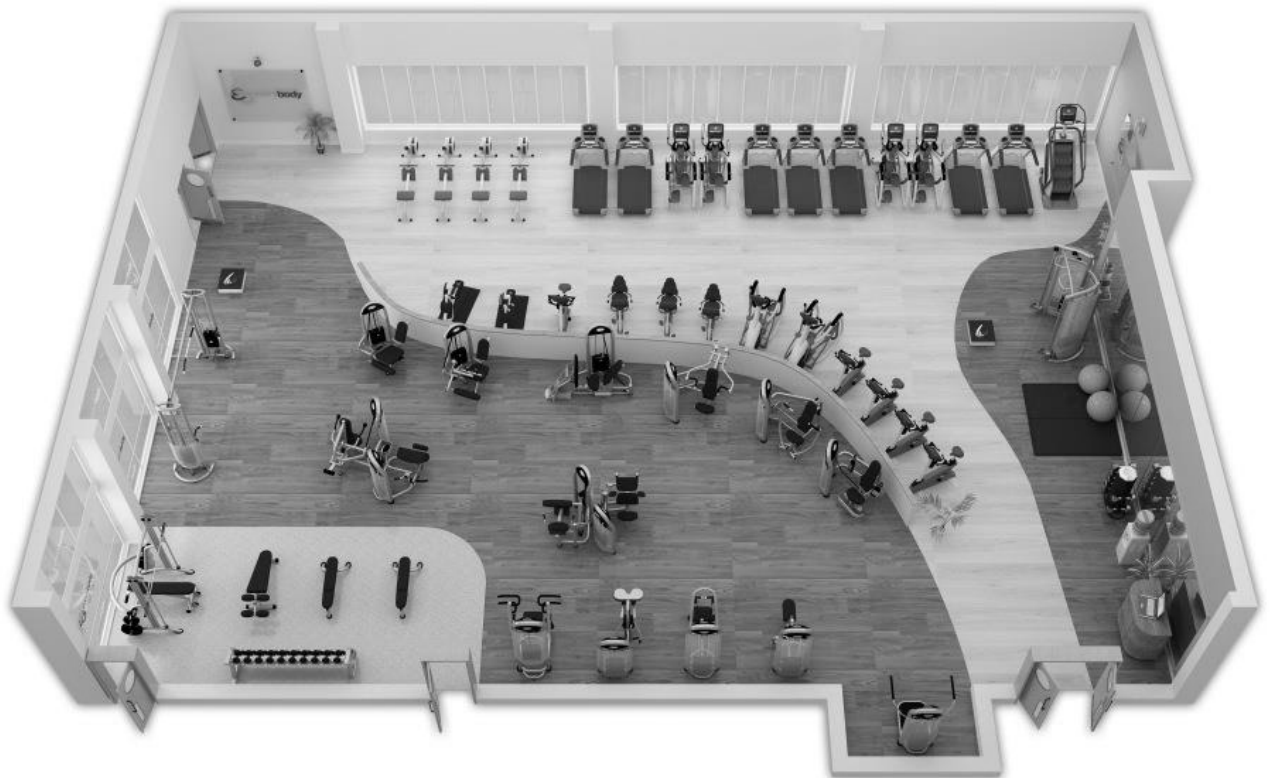


Рис 1.3 Приклад зонування спортивного залу

У багатьох великих клубах сьогодні застосовується система двох'ярусного планування, коли на верхньому рівні встановлюють кардіотренажери. Таким чином досягається відчуття вільного простору. Розміщувати тренажери на різних рівнях можна тільки у тому випадку, якщо вони діляться по групах: кардіо і силові, для відвідувачів різного рівня підготовки. В залі обов'язково

улаштовується стійка чергового інструктора, з якої добре проглядається весь зал. [4] При вирішенні будівлі фітнес-клубу важливо забезпечити гнучкість планування, що обумовлюється достатньо швидкими змінами технологічних процесів і спортивного обладнання.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження було встановлено, що фітнес-клуби є одним з найбільш поширених типів фізкультурно-оздоровчих будівель. Головною класифікаційною ознакою, що впливають на їх формування є клас фітнес – клубу: преміум, бізнес, економ. Основними функціонально-планувальними групами приміщень фітнес-клубів є вхідні, адміністративно-побутові, фізкультурно-оздоровчі, медичні.

### Список літератури.

1. Чем отличаются фитнес-клубы разной категории кроме цены [Электронный ресурс] // Росконтроль. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <https://roscontrol.com/project/article/fitnes-klubi-ekonom-biznes-i-premium-klassa-chem-oni-razlichayutsya-krome-tseni/>.
2. Классификация фитнес клубов [Электронный ресурс] // Женский Интернет-журнал. – 2014. – Режим доступа до ресурсу: [http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/klassifikatsija\\_fitnes\\_klubov.html](http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/klassifikatsija_fitnes_klubov.html)
3. Зонирование фитнес-клуба. // Строительство & эксплуатация спортивных сооружений. – 2009. – №2. – С. 37.
4. Как оборудовать тренажерный зал [Электронный ресурс] // Женский журнал. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <http://bogema-club.com.ua/kak-oborudovat-trenazhernyj-zal-1>.

### Аннотация

В статье проанализированы современные тенденции в проектировании фитнес-клубов. Выделены три основных класса фитнес-клубов и установлено критерии, по которым они определяются. Выявлено основные виды фитнес-клубов по размеру, времени пребывания в зале, разнообразию предоставляемых услуг, типом и количеству тренажеров в зале. Определены основные функциональные зоны фитнес-клуба, особенности его функционально-планировочной организации.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-клуб, спорт, спортивные сооружения.

### Summary

The article analyzes the current trends in the fitness clubs design. Three main classes of fitness clubs are allocated, and the criteria by which they are determined are set. Main types of fitness clubs are listed by size, the period of your stay, the variety of services, quality and quantity of equipment in the gym. The basic functional areas of fitness club and options for their zoning are described.

Keywords: fitness, fitness club, sports, sports facilities.