

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ
УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК
ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**



Конакова Ольга, Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

Сегодня деятельность большинства спортивно-оздоровительных центров направлена на привлечение к занятиям фитнесом молодых людей, тогда как зрелый возраст требует особого внимания при выборе вида двигательной активности и подготовке специалистов, предоставляющих услуги для этого контингента.

Исследование интернет-рекламы крупных центров и опрос респондентов позволило обозначить средства привлечения населения к посещению фитнес-занятий в спортивные комплексы занимающихся. На основании этих данных были определены организационно-методические условия, которые способствуют повышению качества физкультурно-оздоровительных занятий для женщин второго зрелого возраста, что является важным фактором в развитии фитнес-индустрии в Украине.

Современные фитнес-клубы предлагают перечень услуг для привлечения различных возрастных категорий к посещению фитнес-центров, которые можно разделить на определенные группы, а именно: основные услуги проведения фитнес-занятий по

разным направлениям, дополнительные услуги (массаж, сауна, спа-процедуры); услуги врачей (в крупных центрах); другие услуги (работа спорт-бара та др.).

Ключевые слова: организационно-методические условия, социальное исследование, женщины, зрелый возраст.

Annotation

The majority of sports and health centers today are aimed at attracting young people to fitness, whereas mature age requires special attention while choosing the type of motor activity and training specialists who provide services for this contingent. We conducted a questionnaire with the help of which the reasons for not attending fitness clubs at this age were studied, and an analysis of the provision of services by large fitness centers in the city of Dnepr was conducted on the basis of Internet sources. On the basis of these data, the organizational and methodological conditions for conducting physical culture and health classes in fitness centers were viewed, which can help to attract different groups of people (second-mature age womenen particular) to physical training, which is an im-

portant factor for the development of the fitness industry in Ukraine.

Modern clubs offer a list of services for attracting different age categories to visiting fitness centers that can be divided into certain groups. The main services (massage, sauna, spa-procedures), doctors services (in large centers) and other services that include sports bar services, etc.

Keywords: organizational and methodological conditions, social research, women, mature age.



Постановка проблеми. Популярність відвідування тренажерних залів, танцювальних фітнес-напрямків в основному сприяє залученню до послуг фітнес-центрів дітей і молоді [5, 10].

Однак розвиток фітнес-індустрії залежить також і від залучення до занять фітнесом людей зрілого віку, зокрема жінок, для яких здоровий спосіб життя і відвідування фітнес-залів стає все більш необхідним. Зазвичай вони не мають можливості займатися за програмами фітнесу, які не призначені для їх вікової категорії [4, 7, 8].

Відтак, для залучення певного контингенту керівникам фітнес-центрів необхідно розробити адекватний план дій, які будуть спрямовані на організацію умов до відвідування фітнес-занять і користування іншими послугами спортивних центрів жінками другого зрілого віку.

Аналіз останніх досліджень. Сьогодні необхідно урахувувати той факт, що «ринок» фітнес-послуг постійно удосконалюється, з'являються нові фітнес-технології, знання яких допоможуть підвищити професійний рівень і сприяти досягненню цілей та бажань клієнтів [4].

На думку Л. Чеховської, О. Жданової [11], відсутність державного контролю у сфері фітнесу може негативно вплинути на якість фітнес-послуг в Україні.

О.В. Андрєєва [2] визначає, що свідоме ставлення людини до стану власного здоров'я є вагомою причиною для відвідування фітнес-центрів і на цей факт впливають вік, професія, стать та інші чинники.

О.Л. Луковська, С. Гірка [6] стверджують, що основною умовою залучення жінок до занять фітнесом є індивідуальний підхід у виборі напрямку фітнесу, зокрема, урахування віку, трудової діяльності, мотивів відвідування фітнес-центру.

О.В. Апайчев [1] звертає увагу

на те, що при складанні фітнес-програм для людей зрілого віку у фітнес-центрах, немає наукового підходу, і тому оцінити ефективність авторських методик, які не мають обґрунтованої наукової основи, досить складно. Це може негативно відобразитися на стані здоров'я тих, хто займається.

А.В. Гакман [3] наголошує на тому, що недостатня кількість інструкторів, які мають досвід роботи із людьми похилого віку і відсутність державної підтримки фізкультурно-оздоровчих програм найбільше заважають людям зазначеної вікової категорії активно відвідувати фітнес-центри.

Це підтверджує дослідження С.І. Смірнова [9], який вказує на те, що основними факторами, які впливають на якість фітнес-послуг, є підготовка певних фахівців, зокрема, керівного персоналу, а відсутність фітнес-програм для людей зрілого віку негативно відбивається на залученні цієї категорії населення до відвідування фітнес-залів.

Насамперед це пов'язане з тим, що є напрямки фітнесу, які рекомендують не всім, тому що існує певний ризик виникнення травм. Це стосується людей зрілого віку, більшість яких мають порушення опорно-рухового апарату, обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи та інших проблем зі станом здоров'я [4, 9].

Правильний вибір певного виду оздоровчого тренування може запобігти захворюванням, що пов'язані зі зношуванням рухового апарату жінок зрілого віку. Відтак фітнес-клубам необхідно допомогти правильно підібрати вид фітнесу тому, хто звернувся до їх послуг [4, 6].

Отже, виявлення основних аспектів, які можуть вплинути на рівень організаційно-методичних умов проведення фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу з жінками другого зрілого віку є важливим для залучення цієї ка-

тегорії населення до занять з фітнесу.

Зв'язок з науковими планами, темами. Робота виконана в рамках прикладного наукового дослідження на 2016-2020 рр. «Науково-методичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Мета – виявити організаційно-методичні умови, які сприяють підвищенню якості фізкультурно-оздоровчих занять для жінок другого зрілого віку.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічні методи, математична статистика.

Організація дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися у м. Дніпро з вересня 2016 року по травень 2017 року. У ході роботи нами було опитано 31 жінку віком від 50 до 55 років, які відвідували танцювальні студії «Соціальні танці», «Арзу», 30% жінок займались нерегулярно. Нами проведено анкетування, за допомогою якого було вивчено причини невідвідування фітнес-клубів у цьому віці. На основі інтернет-джерел проведено аналіз надання послуг крупними фітнес-центрами, що напевно може вплинути на залучення різних категорій населення до занять фітнесом.

Результати дослідження та їх обговорення. З усного опитування респондентів (31 жінка) і анкетування ми з'ясували основні причини невідвідування жінками 50-55 років групових занять у спортивно-оздоровчих центрах: дуже інтенсивне навантаження (70%); труднощі у виконанні фізичних вправ (30%); певні види фітнесу відвідують в основному молоді люди (90%); звичка вести малорухомий образ життя (40%); рівень здоров'я (40%), матеріальний стан (20%); незручний розклад тренувань (10%). Основним мотивом відвідування оздоровчих



занять (62%) є бажання зберегти і підвищити рівень здоров'я.

Отримані результати свідчать про те, що більшість жінок бажають відвідувати групові заняття з фітнесу. Однак фітнес-програми, які можуть задовольнити особисті потреби та мотиваційні пріоритети жінок зазначеної вікової категорії, практично відсутні.

Для цього контингенту клуби пропонують в основному персональні послуги інструкторів з фітнесу, однак ціна за такі послуги є значно вищою, ніж абонемент на групові оздоровчі заняття.

Від організаційно-методичних умов залежить якість послуг, які надають фітнес-зали. Дослідження інтернет-реклами крупних фітнес-клубів [12] («Фіт зона», «Флекс», «Терми», «Спорт-Лайф», «Фіт фо ю», «Цунами», «Джайпур» м. Дніпра та опитування респондентів дало можливість визначити засоби залучення населення до фітнес-занять у спортивні комплекси, до яких віднесено наступні:

- послуги лікарів (дієтолог, косметолог, масажист, стоматолог, ортопед), та інших фахівців (перукар, аніматор);

- сучасне матеріально-технічне забезпечення та устаткування, яке є зручним і безпечним у застосуванні;

- високий рівень санітарно-гігієнічних умов у фітнес-центрах;

- забезпечення фітнес-послуг для всієї сім'ї та додаткові засоби для відновлення та підвищення рівня здоров'я (солярій, аромотерапія);

- інноваційні проекти для оздоровлення жінок («Перевтілення», «Зважені та щасливі» і т.п.);

- застосування популярних оздоровчих методик як на групових, так і персональних заняттях;

- використання лікувальної фізичної культури, зокрема використання спеціального тренажера – профілактора Евмінова;

- річні абонементи на вигідних умовах;

- організація роботи спорт-бара;

- створення зручного розкладу тренувань;

- високий професійний рівень фахівців, які враховують рекомендації лікарів, дієтологів («раціональне та спортивне харчування»), вертеброневрологів («функціональна діагностика, недоволені вправи при певних хворобах», «причини недопуску до занять у фітнесі», «попередження травм при заняттях різними напрямками фітнесу»); мають високий науково-методичний рівень з питань проведення занять та основ здорового способу життя; беруть участь у фітнес-конвенціях, семінарах, марафонах;

- впроваджують комп'ютерні технології та навчання контролю за станом тих, хто займається.

Отже, сучасні фітнес-клуби пропонують низку послуг для залучення різних вікових категорій до відвідування фітнес-центрів, які можна поділити на певні групи, а саме:

- основні послуги проведення фітнес-занять за різними напрямками;

- додаткові послуги (масаж, сауна, СПА-процедури і т.д.),

- послуги лікарів (у престижних фітнес-центрах);

- інші послуги, до яких відносяться послуги спорт-бару та ін.

Висновок. Таким чином підвищення якості фізкультурно-оздоровчих занять у фітнес-центрах залежить від задоволення особистих потреб, мотиваційних пріоритетів тих, хто займається.

Особливу увагу керівникам і фахівцям у фітнес-центрах необхідно звернути на створення організаційно-методичних умов, які дають можливість проведення фітнес-занять за різними напрямками на високому професійному рівні; надання послуг лікарів та інших фахівців, роботи спорт-бару.

Значну увагу керівникам необхідно приділити підбору кваліфікованого персоналу та створенню

сучасної матеріально-технічної бази, що дасть можливість створити комфортні умови для тих, хто займається.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інших чинників, що можуть впливати на якість послуг, які надають фітнес-клуби, і сприяти залученню до занять фізичною культурою жінок другого зрілого віку.

Література

1. Апайчев О.В. Корекція фізичного стану другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олександр Валентинович Апайчев. – К., 2016. – 24 с.
2. Андреева О.В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення [Електронний ресурс] / Олена Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2015. – № 1. – С-11-15. Режим доступу до журналу : tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua
3. Гакман А.В. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини. / Анна Гакман // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 26-29.
4. Конакова О.Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення / О.Ю. Конакова – Дніпро: «Інновація», 2016. – 130 с.
5. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 102 с.
6. Луковська О. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні / О. Луковська, С. Гірка // Спор-



- тивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №5. – С. 57-59.
7. Луценко А.В. Взаимосвязь мотивов, побуждающих к занятиям оздоровительной аэробикой к педагогическому мастерству тренера / А.В. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 8. – С. 83-85.
 8. Лядская О.Ю. Роль социологических исследований в мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом / О. Лядская // Слабожанский науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 211-215.
 9. Смирнов С.И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг: диссертация на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04: «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной ФК» [Електронний ресурс] / Станислав Игоревич. – Санкт-Петербург, 2013. – 191 с. Режим доступа до дис.: <http://www.dissertcat.com/content>.
 10. Усачов Ю.А. Современные тенденции развития фитнес-программ / Ю. Усачов, Ф. Кот // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Том II. – С. 75-78.
 11. Чеховська Л. Проблеми організаційно-методичних основ фітнесу в системі масового спорту (спорту для всіх) [Електронний ресурс] / Любов Чеховська, Ольга Жданова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2016. – № 4. – С. 67-75. Режим доступа до журналу : [sportscience.ldufk/edu.ua](http://sportscience.ldufk.edu.ua).
 12. Шруб К. Зважені та щасливі. Соціально-спортивний проєкт «SportSity», Днепр, 2017 [Електронний ресурс] Режим доступа до статті: <https://gorod.dp.ua/news/139509>.

