

Чеховська Л.Я.,
к.фіз.вих. та спорту, доцент,
доцент кафедри фітнесу та рекреації
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ДЕФІНІЦІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Фітнес-індустрія є сферою успішного та перспективного бізнесу, адже за темпами розвитку посідає друге місце у світі після високих технологій. Сучасний стан її розвитку актуалізує необхідність обґрунтування і уточнення тлумачення фахових термінів. **Мета роботи** – здійснити теоретичний аналіз дефініцій оздоровчого фітнесу. **Результати досліджень.** Фітнес-індустрія реалізує свою діяльність через основні види фітнесу (загальний, оздоровчий і реабілітаційний) і відіграє значну роль у процесі появи інноваційних технологій оздоровлення. Їх поява обумовлена: результатами наукових досліджень проблем оздоровчої рухової активності; новим спортивним обладнанням (степ, фітбол тощо); ініціативою та творчим пошуком фахівців фітнесу тощо. Фітнес-технології через фітнес-програми реалізуються відповідними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту (заклади та фахівці). Фітнес-клуби надають послуги споживачеві через персонал. Для успішного функціонування фітнес-індустрії актуальним є проведення аналізу сутності базових термінів оздоровчого фітнесу.

Висновки. Сучасний стан і перспективи подальшого розвитку фітнес-індустрії потребують формулювання і/або уточнення сутності її спеціальних дефініцій. Є різні версії тлумачення термінів, опубліковані різними авторами. Усі вони мають право на існування і доповнюють одна одну. Науковцям і практикам слід спільними зусиллями досягти однозначності розуміння дефініцій, які використовуються в сфері оздоровчого фітнесу. Бажаним є їхнє подальше тлумачення у нормативно-правових документах.

Ключові слова: дефініція, аналіз, фітнес, оздоровчий фітнес, фітнес-індустрія.

Чеховская Л.Я. Теоретический анализ основных дефиниций оздоровительного фитнеса. Фитнес-индустрия является сферой успешного и перспективного бизнеса, ведь по темпам роста занимает второе место в мире после высоких технологий. Современное состояние ее развития актуализирует необходимость обоснования и уточнения толкования профессиональных терминов. Цель работы - осуществить теоретический анализ дефиниций оздоровительного фитнеса. Результаты исследований. Фитнес-индустрия осуществляет свою деятельность через основные виды фитнеса (общий, оздоровительный и реабилитационный) и играет значительную роль в процессе появления инновационных технологий оздоровления. Их появление обусловлено: результатами научных исследований проблем оздоровительной двигательной активности; новым спортивным оборудованием (степ, фитбол и т.п.); инициативе и творческим поиском специалистов фитнеса и др. Фитнес-технологии через фитнес-программы реализуются соответствующими субъектами сферы физической культуры и спорта (учреждения и специалисты).

Фитнес-клубы предоставляют услуги потребителю через персонал. Для успешного функционирования фитнес-индустрии актуальным является проведение анализа сущности базовых терминов оздоровительного фитнеса. Выводы. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития фитнес-индустрии требуют формулировки и / или уточнения сущности ее специальных дефиниций. Есть разные версии толкования терминов, опубликованные различными авторами. Все они имеют право на существование и дополняют друг друга. Ученым и практикам следует совместными усилиями достичь однозначности понимания дефиниций, используемых в сфере оздоровительного фитнеса. Желательно их дальнейшее толкование в нормативно-правовых документах.

Ключевые слова: дефиниция, анализ, фитнес, оздоровительный фитнес, фитнес-индустрия.

Chekhovska L. Theoretical analysis of the basic definitions of healthy fitness. The fitness industry is an area of successful and promising business, as it is second in the world after high technologies in pace of development. The current state of its development emphasizes the need for substantiation and clarification of the interpretation of professional terms, as there are discussion points. For the formulation of certain definitions, the current state of development of knowledge in the field of physical culture and sports should be taken into account. Also the basic principles of "logical and methodological technology definition of concepts" should be respected. The **purpose** of the work is to carry out the theoretical analysis of the definitions of healthy fitness. **Research results.** The fitness industry realizes its activities through the main types of fitness (general, health and rehabilitation) and plays an important role in the process of the appearance of innovative health improvement technologies. Their appearance is due to: the results of scientific research of the problems of healthy motor activity; new sports equipment (step-platform, fitball, etc.); initiative and creative search of fitness specialists, etc. Fitness technologies are implemented through fitness programs by relevant subjects in the field of physical culture and sports (institutions and specialists). Fitness clubs provide services to the consumer through the staff. There is presented a scheme of the fitness industry functioning. We have analyzed the content of the basic terms "fitness", "healthy fitness", "fitness industry", "fitness center", "fitness club", "fitness studio", "fitness staff", "fitness technology", "fitness service", "fitness program", "consumer of fitness services", etc.

Conclusions. The current state and prospects for the further development of the fitness industry require the formulation and / or clarification of the content of its special definitions. There are different versions of the interpretation of terms published by different authors. All of them have the right to exist and complement each other. Scientists and practitioners should work together to achieve unambiguous understanding of the definitions used in the field of healthy fitness. Their further interpretation in normative

legal documents is desirable.

Key words: definition, analysis, fitness, health fitness, fitness industry.

Постановки проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні державою визнано, що без міцного наукового підґрунтя неможливо здійснювати будь-які конструктивні перетворення. Значну роль у практичному розвитку будь-якої науки, особливо в її теоретичному обґрунтуванні, відіграє система термінів. На сучасному етапі розвитку наукової діяльності, мабуть, немає таких понять, які б мали стосунок лише до терміносистеми однієї сфери.

Науковці зазначають, що будь-яке поняття, використане у ході наукового дослідження у сфері фізичної культури і спорту, може бути визначено по-різному [13]. Саме тому для формулювання тих чи інших дефініцій слід враховувати сучасний стан розвитку знань у сфері фізичної культури і спорту та дотримуватися основних принципів «логіко-методологічної технології визначення понять» [24].

Сьогодні в цьому напрямі залишається багато дискусійних та невирішених питань. Актуалізація обумовлена і процесом розвитку теорії та практики оздоровчого фітнесу, а відтак - необхідністю утворення наукового підґрунтя для уточнення термінів, які є базовими.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ державної реєстрації 0111U001630) та наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020 рр. «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ державної реєстрації 0117U 003040).

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз дефініцій оздоровчого фітнесу.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, системний метод, метод порівняльного аналізу, метод абстрагування, узагальнення та аналогії.

Результати досліджень та їх обговорення. Слово «дефініція» належить до слів іншомовного походження, від латинського «definitio» перекладається як «визначення» якого-небудь поняття і відображає його істотні ознаки [25]. Потреба у формуванні фахової лексики у різних сферах, галузях знань виникає разом із цими знаннями та проходить тривалий, складний шлях у формуванні системи понять. Не є винятком у цьому сенсі й нові поняття у сфері фізичної культури і спорту, зокрема оздоровчого фітнесу [2, 4]. Саме тому вважаємо за необхідне здійснення аналізу спеціальних термінів, які використовуються в оздоровчому фітнесі.

Сучасний стан розвитку фітнес індустрії в Україні зумовив появу нових термінів: «фітнес», «оздоровчий фітнес», «фітнес-індустрія», «фітнес-центр», «фітнес-клуб», «фітнес-студія», «фітнес-персонал», «фітнес-технологія», «фітнес-програма», ««фітнес-послуга», споживач фітнес-послуг» тощо.

Нами проведено аналіз сутності терміну «фітнес», його тлумачення фахівцями різних країн у різні роки. Більшість авторів підкреслюють багатоаспектність трактування терміну, який існує без перекладу у багатьох мовах світу [33]. Цей термін походить від англійського виразу “to be fit” – бути у формі, добре себе почувати і бути здоровим.

У 30-ті роки термін «фітнес» був введений замість існуючих у науково-методичній літературі термінів «фізична готовність» (physical efficiency) та «фізичний стан» (physical condition). У 1936 році уперше в науковій літературі згадується термін «фітнес» у статті Arthur H. Steinhaus «Fitness and Society» [36]. Однак із публікацією книжки Кенета Купера “Аеробіка” (1968 р.) поняття “фітнес” набуло нового значення: “прагнення до оптимальної якості життя з включенням соціального, психічного, духовного та фізичного компонентів” [34].

Налічуються десятки сучасних тлумачень терміну “фітнес”. Так, Е.Хоулі й Б.Френкс стверджують про його еволюцію - від “фізичної придатності” до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття; від “фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи” до “прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти” [32.]. На думку Борилкевича Б., фітнес є поняттям багатовимірним, що включає більш широкий спектр ознак, ніж просто рівень фізичного стану [3].

Термін “фітнес” з 90-х років минулого століття став широко використовуватися в Україні і сьогодні є доволі вживаним у лексиконі сучасної людини. Однак, як стверджують дослідники, у вітчизняній практиці він не має визначеного наукового обґрунтування.

Слід зауважити, що термін “фітнес” щодо своєї сутності не є ідентичним у різних країнах і має різні поняття (розуміння терміну), що актуалізує розгляд різних його версій. Отже, аналіз тлумачень терміну «фітнес» свідчить про те, що їх можна поділити на кілька груп:

- фізична активність, яка безпосередньо впливає на людину, її психофізичний стан, кондиції тощо (Новикова М.Н., 1997; Медіна Е.Н. 2000; Зібарьова М., 2001; Szymański I., 2000, Grodzka-Kubiak E., 2002, Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002; Борилкевич В.Е., 2003, 2006; Голубев В.Н., Родичкин П.В., 2006; Венгерова Н.Н., 2011; Ковальова, 2012);

- обов'язкова і дуже важлива складова здорового способу життя (Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В., Татура Ю.В., 2001; Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., 2002; Буйнова Н.Н., 2002; 2006; Родичкина П.В., Давиденко Д.Н., Голубева В.Н., 2006; Сайкина Е. Г., 2007; Пономарьова Г. Н. Венгерова Н.Н., 2011; Juliana Garcia-Halloran).

- корисне суспільне явище, яке здатне активізувати людину у професійній діяльності, суспільному та особистому житті, як сектор економіки (Хоулі Е.Т., Френкса Б.Д., 2000; Рыжкін Ю.Е., 2006; Кабановская Е.С., 2008; Хольман; Глахан Л.М. 2000; Борилкевич В. Е., 2003).

Паралельно із нашим дослідженням Василенко М.М. проводила аналогічне щодо визначення дефініції «фітнес» у працях вітчизняних та закордонних авторів [7]. Наші підходи, практично, співпали. Однак, дослідниця визначила ще різні

рівні їх значущості: перший – це оптимальний фізичний стан, готовність; другий – сукупність форм, засобів і методів, спрямованих на досягнення цілей фітнесу; третій – це соціальне явище, яке включає філософський, соціальний і психологічний аспекти; четвертий – це сектор економіки [7].

Широке розповсюдження фітнесу стало відображенням як потреб індивіда сучасного соціуму щодо рухової активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя, так і потреб суспільства щодо рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. Саме тому постає наукова потреба щодо формування єдиного розуміння терміну «фітнес», щоб не ускладнювати його прийняття науковим товариством і процес професійних взаємини між фахівцями (практиками). Виникає також необхідність і визначення його місця у структурі фізичної культури і спорту.

Фітнес - комплекс спортивно-оздоровчих заходів і дій, спрямованих на формування, підтримку і зміцнення здоров'я людини, його фізичну реабілітацію, організацію і проведення дозвілля [30, 31].

Пропонуємо дотримуватися тлумачення «фітнес» за О.Г.Сайкіною. На її думку, фітнес - інноваційна форма фізичної культури, яка поєднує в собі сукупність інноваційних видів, форм, обладнання, технологій фізкультурно-спортивної діяльності та наявність комфортних соціокультурних умов, у яких відбувається процес споживання фітнес-послуг [22, 23].

Отже, термін «фітнес» дуже розповсюджений у сучасному суспільстві, незважаючи на те, що в теорії та практиці рекреаційно-оздоровчої рухової активності не достатньо висвітлено обґрунтування його розуміння.

У даний час фітнес-індустрія є сферою успішного та перспективного бізнесу, адже за темпами розвитку посідає друге місце у світі після ІТ-технологій [37]. Завдяки стабільно високим темпам її розвитку, фітнес-індустрія має високу інвестиційну привабливість, обсяг її ринку з кожним роком збільшується.

Згідно словника [12] термін «індустрія» (від лат. *industria* – діяльність, старанність) тлумачиться як промисловість. У Великому тлумачному словнику сучасної української мови В.Т.Бусела до вище згаданого додається тлумачення «індустрії» як галузі народного господарства, яка пов'язана із безпосереднім обслуговуванням населення [8].

Відомий бізнес-тренер В.Вавилов стверджує, що фітнес-індустрія одна із найбільш капіталомістких сфер бізнесу [5]. Її характерними ознаками є: надання послуг високої якості, розрахованих на різні групи споживачів; забезпечення споживачів різноманітними додатковими та супутніми послугами; оперативне реагування на зміну попиту на ринку, впровадження нових послуг; створення мережі фітнес-клубів під одним брендом, які працюють за однією ідеологією; обслуговування великих мас клієнтів, що дає можливість отримувати прибутки [17].

Більш повне тлумачення поняття «фітнес-індустрії» дає О.В. Завальнюк і трактує його як «сферу діяльності, а також сектор економіки, що включає в себе розроблення, виробництво та реалізацію товарів і послуг, зорієнтованих на досягнення здоров'я та підтримку загальної фізичної форми» [15].

Фітнес-індустрія – галузь соціально-економічної діяльності, що створює економічну, матеріально-технічну, інформаційно-ідеологічну базу для надання фітнес-послуг різним категоріям споживачів [27].

Розвиток фітнес-індустрії має стати частиною формування культури здорового способу життя населення в Україні. Така думка була озвучена експертами при проведенні круглого столу на тему «Дослідження фітнес-індустрії в Україні» (червень, 2018р.) [11].

Слід зазначити, що фітнес-індустрія реалізує свою діяльність через основні види фітнесу: *загальний* – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні й фізичні компоненти; *фізичний (оздоровчий)* – спрямований на досягнення і підтримання доброго фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань; *спортивно-орієнтований* – спрямований на розвиток здібностей, вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [32]; *реабілітаційний* – для відновлення функцій опорно-рухового апарату. Застосовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання тощо.

На думку Е.Хоулі та Б.Френкс «оздоровчий фітнес» – один із основних видів фітнесу і характеризує рівень можливостей, які забезпечують поточну рухову активність без зайвого функціонального напруження організму [32]. Однак, нам імпонує визначення Дутчака М.В., оздоровчий фітнес – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих на підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення розвитку хронічних захворювань.

Фітнес-індустрія відіграє значну роль у процесі появи інноваційних технологій оздоровлення. Вони через фітнес-програми втілюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту [20]. Ними є багатофункціональні або спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі організації різної організаційно-правової форми (фітнес-центри, фітнес-клуби, фітнес-студії) згідно Господарського кодексу, які надають фітнес-послуги населенню.

Усі вони є приватними, здійснюють свою діяльність і сплачують усі податки згідно чинного законодавства. Жодних пільг в оподаткуванні для організацій фізкультурно-оздоровчої діяльності/спрямованості не передбачено. Суб'єкти фітнес-індустрії можуть бути як мережеві (мають єдиний бренд, є більше 3-х клубів, об'єднаних однією назвою, які мають єдину бізнес-модель і єдину стратегію реалізації послуг, їх налічується 41%), так і немережеві (59%). Станом на 01.01.2018р. у нашій країні зареєстровано 1569 фітнес-об'єктів, що на 150 більше, ніж у попередньому році. Серед них лівову частку (56%) складають фітнес-клуби, 10% – фітнес-студії, по 9% - клуби бойових мистецтв та пілатес-студії, 7% - жіночі фітнес-клуби, по 3% - йога-студії та студії танців, 2% - басейни [11]. Основна частина об'єктів (60%) зосереджена у великих містах України.

Отже, розвиток фітнес-індустрії характеризується збільшенням кількості її суб'єктів, розробкою фітнес-технологій і програм, їх адаптацією до певних груп населення, а також залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що спонукає до зміни стилю життя як молоді, так і дорослого населення.

Інтенсивний розвиток суспільства зумовлює необхідність створення нових різноманітних технологій фітнесу.

Розглядаючи значення терміну «фітнес-технології», слід зазначити, що він відображає вирішення завдань фітнесу, відповідно до його принципів, особливостей мотивації тих, хто займається. Термін «технологія» (грецькою *technology*; "techne" - мистецтво, ремесло; "logos" - поняття, навчання) - система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань. [сайкина].

Згідно [21, 28] фітнес-технології - це сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки і системи фізичних вправ (різновиди аеробіки, стретчинг, бодіфлекс, пілатес тощо), спрямовані на фізичне вдосконалення всіх верств населення, підвищення і підтримання розумової і фізичної працездатності в повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування фізичної і спортивної культури.

На думку В. І. Григор'єва [9], фітнес-технології - це сукупність науково обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення результативності оздоровчого процесу, задоволення потреб споживачів у руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності.

Нам імпонує дещо ширше тлумачення: фітнес-технології - це сукупність наукових методів, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання [22, 23.]

Кожного року на ринку фітнесу з'являються нові фітнес-технології. Їх поява обумовлена: результатами наукових досліджень проблем рухової активності; появою нового спортивного обладнання (степ, фітбол тощо); ініціативою та творчим пошуком фахівців фітнесу; соціальним запитом; модою тощо. Можна з впевненістю стверджувати, що їх використання є основним джерелом доходів сучасної фітнес-індустрії.

Аналізуючи нормативно-правову базу щодо тлумачення сутності різних суб'єктів фітнес-індустрії, можемо констатувати відсутність їх визначень. Однак, аналіз зарубіжної науково-методичної літератури дозволив вивчити і уточнити ці терміни.

Так, фітнес-центр - це фітнес-клуб з кількома фітнес-залами, з масажним кабінетом, солярієм і іншими приміщеннями для занять спортом [14].

У Національному стандарті Російської Федерації «Услуги населению. Фитнес услуги. Общие требования» зазначено, що фітнес-центр - це діяльність виконавця послуг щодо задоволення потреб споживача у формуванні, підтримці та зміцненні здоров'я, фізичної реабілітації, досягнення спортивних результатів, послуги з організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-видовищних заходів [27].

За визначенням Міжнародної асоціації спортивних і оздоровчих клубів «IHRSA» (США), фітнес-клуб - це споруда, яка має площу не менше 400м² для проведення фітнес-тренувань, зал для групових занять і фітнес-програм силової спрямованості, тренажерний зал, обладнання для кардіо-тренувань і є відкриті для вільного відвідування за оплату разового відвідування або членської картки [37].

Фітнес-клуб - це суб'єкт *фітнес-індустрії*, який призначений для надання фітнес-послуг на комерційній основі з можливістю придбання абонементу (разового, місячного, річного) [31].

Нажаль, переважна частина фітнес-клубів не відповідає нормам, що виставляються до подібних організацій у світовій фітнес-індустрії, однак попит на них в Україні є.

Згідно словника фітнес-термінів освітнього центру Академії фітнесу Росії, фітнес-клуб - спортивна організація, яка об'єднує любителів видів спорту з оздоровчою спрямованістю і різних форм рухової активності. Має свої спортивні споруди (зали) і професійних тренерів. У фітнес-клубі є інструктор або тренер, який складає індивідуальну програму оздоровлення і зміцнення організму [31].

Для проведення фітнес занять у США, а потім і у Європі стали утворюватися спеціальні фітнес-клуби. Фахівці визначають фітнес-клуб як місце, яке має спортивний зал, басейн, кардіозону, зали для аеробіки і танців [37].

До суб'єктів фітнес-індустрії відносять також фітнес-студії. До них належать такі об'єкти, які спеціалізуються на одному із напрямків тренування: сайклінг, кросфіт, йога, пілатес тощо [30]. Окрім цього у документі зазначено необхідність: цільової спрямованості кожної фітнес-програми, що реалізуються фітнес-студіями; оснащення та обладнання спеціалізованих фітнес-студій [30]. Тобто, без зазначених вимог не можна відкрити даний об'єкт.

Усі вимоги щодо суб'єктів фітнес-індустрії України мають бути відображені у документі «Державні будівельні норми України. Будинки і споруди. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди» (2003р.) [10]. Однак, у ньому окремо суб'єкти фітнес-індустрії не зазначені, тому їх можна віднести до фізкультурно-оздоровчих споруд. Аналіз вимог, які до них висуваються, свідчить про певну невідповідність, оскільки у документі зазначаються види спорту або види фізкультурно-оздоровчих занять. Зрозуміло, що у документі 2003 року не фігурують суб'єкти фітнес-індустрії, яка почала активно розвиватися в Україні з 2005 року. Тому бажаним, на нашу думку, є доповнення даного документу інформацією щодо суб'єктів фітнес-індустрії.

На практиці фітнес-технології реалізуються через впровадження фітнес-програм. Розглянемо більш детально цю дефініцію. Отже програма (від грец. *programma* оголошення, розпорядження, трактується як план діяльності, його зміст, опис алгоритму виконуваних робіт).

Представляючи собою різні форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних (персональних) занять, програми можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану, або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення споживача/клієнта [26].

Фітнес-програма – короткий документований виклад методики побудови та реалізації фітнес-послуг споживачам. У фітнес-програмах, як правило, відображають комбінації фізичних вправ, їх послідовність, тривалість занять і обсяг фізичних навантажень. Фітнес-програми можуть бути ліцензійними і / або внутрішньоклубними [28].

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їх побудови - використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання. Саме тому, структура фітнес-програми має наступні компоненти: розминка, аеробна частина, кардіореспіраторний компонент (вправи, орієнтовані на розвиток аеробної продуктивності), силова частина, стретчинг, заключна (відновна) частина [26].

Об'єктивним критерієм ефективності фітнес-програми є рівень фізичного стану споживача.

Проведений теоретичний аналіз варіантів тлумачення терміну «послуга» авторства вітчизняних і зарубіжних фахівців виявив наявність різних підходів.

Послуга – нематеріальні блага, які одна сторона може запропонувати іншій. Послуга надається у формі діяльності, яка спрямована на задоволення потреб покупця (Прокопова Л., Чхайло М., 2012).

У законі «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізкультурно-спортивні послуги – це організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності [20].

Так, М.І.Золотов зазначає, що переважна більшість послуг, які виробляються та надаються в галузі фізичної культури і спорту, належать до соціально-культурних послуг, яким властиві ознаки сервісу [16]. На думку Н.Король, послуга – певна дія суб'єкта, метою якого є досягнення конкретного результату, необхідного замовнику, за допомогою впливу на об'єкт послуги [18].

Фітнес-послуга – діяльність виконавця послуг (організації) щодо задоволення потреб споживача у формуванні, підтримці та зміцненні здоров'я, фізичній реабілітації, досягненні спортивних результатів, послуги з організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-видовищних заходів [27].

На думку М.М.Василенко, фітнес-послуга – це діяльність виконавця, яка спрямована на задоволення потреб споживача у фізичному розвитку, фізичному вдосконаленні, збереженні та відновленні здоров'я, активному відпочинку, навчанні, спілкуванні тощо [6,7]. Фітнес-послуга реалізується у відповідності до розроблених фітнес-програм у форматі групових, індивідуальних, самостійних занять, рекомендацій з раціонального харчування, корекції поведінки, з використанням спеціального обладнання та за участі фахівців (тренерів, лікарів, дієтологів, велнес-коучей). Як правило, фітнес-послуги є платними [7].

Індивідуальне (персональне) заняття - проводиться тільки особою, яку спеціально уповноважено адміністрацією фітнес-об'єкта. Запис на індивідуальне заняття проводиться заздалегідь за узгодженням із інструктором / тренером [7].

Кожна фітнес-послуга реалізується через її надання споживачу. Отже, споживач фітнес-послуг – фізична особа, яка має намір зайнятися і / або займається фітнесом для підтримки і зміцнення здоров'я, фізичної реабілітації, а також для проведення фізкультурно-оздоровчого дозвілля та досягнення поставленої мети.

Фітнес-послуга – продукт інтелектуально-рухової діяльності, розроблений у сфері фітнес-індустрії на основі принципів фітнесу, що забезпечує споживачеві необхідний йому результат по формуванню, зміцненню, збереженню належного рівня його фізичного стану із використанням спеціально підібраних програм і технологій [27].

Фітнес-послуга надається споживачу відповідним фахівцем – тренером. Власне більшістю науковців дефініція «тренер» тлумачиться як фахівець, який має стосунок до спортивної діяльності.

Системний аналіз засвідчив наявність розбіжностей у визначенні поняття «тренер» і «фітнес-тренер». Незважаючи на те, що у 2010 році до Національного класифікатора України «Класифікатор професій» ДК 003:2010 була введена нова професійна назва роботи – 3475 «фітнес-тренер» - немає її єдиного тлумачення.

В Європі під поняттям фітнес-тренер розуміють такі назви професійних робіт: «провідний інструктор гімнастичного залу/ персональний тренер», «тренер з пілатесу», «тренер з йоги», «керівник програм», при цьому чітко виокремлюються професії інструктора з фітнесу та фітнес-тренера.

Персональний тренер – це фітнес-тренер, який використовує індивідуальний підхід для оцінки, мотивації, навчання та тренування осіб, що займаються з урахуванням їх потреб, пов'язаних із змінами їх стану здоров'я або фізичної підготовленості. Він займається розробкою безпечних та ефективних програм застосування вправ, надає першу допомогу, в разі потреби, здійснює керівництво з метою досягнення особами їхніх персональних завдань. Крім цього зазначається, що до обов'язків персонального тренера входить мотивування людей до регулярної рухової активності [35].

За визначенням М.М. Василенко, фітнес-тренер – фахівець, який у груповому або/та індивідуальному форматі надає фітнес-послуги з навчання, викладання або/та розробки застосування фізичних вправ, інвентарю та обладнання для різних груп населення із урахуванням їх потреб щодо оптимальної якості життя [7].

Фітнес-індустрія Росії функціонує за професійним стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», де передбачені посади тренера-вчителя та тренера-викладача зі спорту. Профстандарт пересікається з Всеросійським класифікатором видів економічної діяльності ОКВЭД, у якому «Послуги професійних спортивних інструкторів, викладачів, тренерів» відносяться до розділу 85.41 – Освіта додаткова для дітей та дорослих. Цей Профстандарт діє з 1.01.2017 року. Оскільки фітнес-тренер відноситься до педагогів, то його професійна діяльність та вимоги до кваліфікації регулюються як Кодексом праці Росії, так і "Законом про освіту". Тренер з фітнесу – професійний спортивний інструктор, який підбирає індивідуальну програму, керує тренуваннями і слідкує за правильністю виконання фізичних вправ [19].

Тренери / інструктори, які реалізують фітнес-програми, повинні володіти методиками побудови і технікою виконання фізичних вправ у рамках конкретної програми [28].

Повне і більш ґрунтовне визначення поняття «фітнес-тренер» подає, на нашу думку, М. М. Василенко. Вона трактує

це поняття як «фахівець, який в груповому або індивідуальному форматі надає послуги з навчання, викладання та розробки програм застосування фізичних вправ, інвентарю та обладнання для різних груп населення з урахуванням їх потреб, пов'язаних із прагненням до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти» [6]. Отже, результати нашого дослідження дозволили уточнити трактування спеціальних дефініцій (термінів) сфери оздоровчого фітнесу. **Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі вбачаємо у проведенні дискусій, конференцій щодо фахового обговорення науковцями і практиками тлумачення термінів оздоровчого фітнесу.

ВИСНОВКИ

1. Сучасний стан і перспективи подальшого розвитку фітнес-індустрії потребують формулювання і/або уточнення сутності її спеціальних дефініцій.

2. Проведено аналіз сутності термінів «фітнес», «оздоровчий фітнес», «фітнес-індустрія», «фітнес-центр», «фітнес-клуб», «фітнес-студія», «фітнес-персонал», «фітнес-технологія», «фітнес-послуга», «фітнес-програма», «споживач фітнес-послуг» тощо. Є різні версії тлумачення термінів, опубліковані різними авторами. Всі вони мають право на існування і доповнюють одна одну.

3. Науковцям і практикам слід спільними зусиллями досягти однозначності розуміння дефініцій, які використовуються в сфері оздоровчого фітнесу. Для цього потрібні термінологічні конференції, «круглі столи», обговорення у соціальних мережах і обов'язковість подальшого тлумачення основних дефініцій оздоровчого фітнесу у нормативно-правових документах.

Література

1. Англо-русский словарь В. К. Мюллера. – Москва : Лада, 2008. – 465с.
2. Бардіна Л. Про упорядкування термінологічної системи на матеріалах спортивної лексики / Л. Бардіна, В. Шепелюк // Проблеми української термінології: матеріали 6-ї Міжнар. наук. конф. – Львів : НВП «Мета», 2000. – 420 с.
3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-47.
4. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. та спорту : 24.00.02 – Львів 2003. – 20 с.
5. Вавилов В. Основы менеджмента в фитнес-индустрии / В.Вавилов. – Киев: АВТОР, 2015. – С.15-56
6. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М. М. Василенко // ScienceRise. Pedagogical Education. – 2016. – № 8 (4). – С. 4–10.
7. 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.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови /уклад. і голов. ред. В. Бусел. – К. – Ірпінь : ВТФ Перун, 2001. – 1440 с.
9. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб пособие // В.И.Григорьев, Д.Н.Давиденко, С.В.Малинин. – Санкт Петербург : Изд- во СПбГУЭФ, 2010. – 228с.
10. Державні будівельні норми України. Будинки і споруди. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди». – Київ: Державний комітет України з будівництва та архітектури, 2004. – 105с.
11. Дослідження ринку фітнес-послуг України. – Режим доступу: <https://112.ua/obshchestvo/fитнес-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html> (дата звернення 30.10.2017).
12. Енциклопедія освіти / Академія пед. наук України ; голов.ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1440 с.
13. Дутчак М., Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» / М.Дутчак, Є.Баженков // Спортивна наука України. - 2015. - № 5. - С. 56-63.
14. Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный [Электронный ресурс] / Т. Ф. Ефремова. – Москва: Русский язык, 2000
15. Завальнюк О. В. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини / О. В. Завальнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» зб. наук. праць. – 2016. – Вип. 3К 2 (71)16. – С. 128–131
16. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / М.И.Золотов . – Москва : Академия, 2004. – 432с.
17. Імас Є. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку / Є. Імас, Ю. Мічуда // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 142-149.
18. Король А.Н. Услуги: определение и классификация [Электронный ресурс] / А.Н.Король, С.А.Хлынов //Ученые заметки ТОГУ, 2014. – Т.5. – №4. – С.1323-1328
19. Про фізичну культуру і спорт Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> . (дата звернення 25.05.2019)
20. Романов В.А. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий / В.А.Романов, О.П.Панфилов, В.В. Борисова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2014. – № 2. – С. 89-90;
21. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С.182–190.

22. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии : понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894.
23. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В. И. Столяров. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 704 с.
24. Сучасний словник іншомовних слів: близько 20 тис. слів і словосполучень / укл. : О. І. Скопненко, Т. В. Цимбалюк. – Київ : Довіра, 2006. – 796 с.
25. Термінологічний словник з основ підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів післядипломної педагогічної освіти / авт. кол.: Є. Р. Чернишова, Н. В. Гузій, В. П. Ляхоцький [та ін.]; за наук. ред. Є. Р. Чернишової; Держ. вищ. навч. заклад «Ун-т менедж. освіти». – К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2014. – 230 с.
26. Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования : ГОСТ Р 56644-2015. – [Действующий от 2015-10-14]. – № 1564-ст. Москва : Стандартинформ, 2015. <http://docs.cntd.ru/document/1200124945>
27. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учеб. пособие / под ред. Ю. А. Усачева. – Киев : Логос, 2015. – 200 с.
28. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам : ГОСТ Р 57615-2017. — [Действующий от 2017-08-17]. – № 911-ст. – Москва : Стандартинформ, 2017. — 22с. (Национальный стандарт Российской Федерации). <http://docs.cntd.ru/document/1200146561>
29. Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям : ГОСТ Р 57579-2017. – [Действующий от 2017-08-08]. – Москва : Стандартинформ, 2017. – 18с. (Национальный стандарт Российской Федерации).
30. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам : ГОСТ Р 57116-2016. – [Действующий от 2016-10-04]. – № 1304-ст. Москва : Стандартинформ, 2016. – 22с. (Национальный стандарт Российской Федерации). <http://docs.cntd.ru/document/1200140245>
31. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т.Хоули, Б.Д.Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367с.
32. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E. Prystupa, L. Chekhovska, O. Zhdanova, M. Chekhovska // Sport i turystyka, 2019. V. 2(1) – P. 147–161
33. Cooper K. H. Aerobics / K. H. Cooper– New York : Simon Schuster, 1968. – 265p.
34. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA/ Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn/ Importance of health science education for personal fitness trainers// Journal of Strength and Conditioning Research, 2002. – vol. 16 (1). – P. 19–24
35. Steinhaus A.H. The Role of Exercise in Physical Fitness // The bulletin of the National Association of Secondary School Principals, 1943. – Vol. 27. – issue: 117. – P. 79-83
36. The IHRSA Global Report 2017 [Electronic resource]. – Access mode: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf (Date of application 02.09.2019).
37. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002,- Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fe-fit.html> (Date of application: 15.06.2015).

References

1. Anglo-russkiy slovar V. K. Myullera (2008). Moskva : Lada.
2. Bardina, L., & Shepeliuk, V. (2000) Pro uporiadkuvannia terminolohichnoi systemy na materialakh sportyvnoi leksyky. Problemy ukraïnskoi terminolohii: materialy 6-i Mizhnar. nauk. konf. 420 s.
3. Borilkevich, V.Ye. (2003) Ob identifikatsii ponyatiya «fitnes». Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2. 45-47.
4. Borovska, O. V. (2003) Spivvidnoshennia natsionalnykh ta internatsionalnykh terminiv v ukraïnskii terminolohii haluzi fizychnoi kultury ta sportu (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations.
5. Vavyllov, V. (2015). Osnovy menedzhmenta v fytnes-yndustry. Kyev: Avtor.
6. Vasylenko, M. M. (2016). Tezaurus doslidzhennia profesiinoi pidhotovky maibutnikh fitnes-treneriv u vyshchomu navchalnomu zakladi. ScienceRise. Pedagogical Education. 8 (4), 4–10.
7. Vasylenko, M. M. (2018). Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka: monohrafiia. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury.
8. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukraïnskoi movy (2001). ukklad. i holov. red. V. Busel. Kiev : Irpin : VTF Perun.
9. Grigorev, V.I., Davidenko, D.N., & Malinin, S.V. (2010). Fitnes-kultura studentov: teoriya i praktika. Sankt Peterburg : Izd-vo SPbGUEF.
10. Derzhavni budivelni normy Ukrainy. Budyanky i sporudy. Sportyvni ta fizkulturno-ozdorovchi sporudy. (2004). Kyiv: Derzhavnyi komitet Ukrainy z budivnytstva ta arkhitektury.
11. Doslidzhennia rynku fitnes-posluh Ukrainy. (2017). [Elektronnyi resurs]. from <https://112.ua/obshchestvo/fitnes-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraïncev-issledovanie-417924.html>
12. Kremen V. H. Entsyklopediia osvity (2008). Akademiia ped. nauk Ukrainy. Kiev : Yurinkom Inter.
13. Dutchak, M., & Bazhenkov Ye. (2015). Teoretychnyi analiz definitsii «ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvniŝt». Sportyvna nauka Ukrainy. 5, 56-63.
14. Yefremova, T. F. (2000). Novyy slovar russkogo yazyka. Tolkovo-slovoobrazovatelnyy [Elektronnyy resurs]. Moskva: Russkiy yazik.
15. Zavalniuk, O. V. (2016). Filosofska interpretatsiia fitnesu yak skladovoi zdorov'ia ta blahopoluchchia liudyny. Naukovyi chasopys: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. 3K 2 (71)16, 128–131
16. Zolotov M.I. (2004). Menedzhment i ekonomika fizicheskoy kultury i sporta. Moskva : Akademiya.

17. Imas, Ye., & Michuda, Yu. (2015). Tendentsii rozvytku sfery fizychnoi kultury ta sportu v umovakh suchasnoho rynku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2, 142-149.
18. Korol, A.N., & Khlynov, S.A. (2014). Uslugi: opredelenie i klassifikatsiya [Elektronnyy resurs]. Uchenye zametki TOGU. 5. 4, 1323-1328
19. Pro fizychnu kulturu i sport: zakon Ukrainy (24.12.1993). [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
20. Romanov, V.A., Panfilov, O.P., & Borisova, V.V. (2014). Sovremennye podkhody k razrabotke munitsipalnoy programy po fizicheskoy kulture na osnove innovatsionnykh fitness-tekhnologiy. Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. 2, 89-90.
21. Saykina, Ye.G. Fitnes v sisteme fizicheskoy kultury. (2008). Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena. 68.
22. Saykina, Ye.G. (2012). Fitnes-tehnologii : ponyatie, razrabotka i spetsificheskie osobennosti. Fundamentalnye issledovaniya. 11-4, 890-894.
23. Stolyarov, V. I. (2015). Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya : sostoyanie razrabotki i avtorskaya kontseptsiya : monografiya. Kiev : Olimpiyskaya literatura.
24. Skopnenko, O.I., & Tsybaliuk, T.V. (2006). Suchasnyi slovnyk inshomovnykh sliv. Kyiv : Dovira.
25. Chernyshova, Ye. R., Huzii, N. V., & Liakhotskyi V. P. [ta in.]. (2014). Terminolohichnyi slovnyk z osnov pidhotovky naukovykh ta naukovo-pedahohichnykh kadriv pisladyplomnoi pedahohichnoi osvity. Kiev: DVNZ «Universytet menedzhmentu osvity».
26. Uslugi naseleniyu. Fitnes-uslugi. Obshchie trebovaniya : GOST R 56644-2015. (2015). 1564. Moskva : Standartinform. Retrieved from <http://docs.cntd.ru/document/1200124945>
27. Usachev, Yu. A. (2015). Fizkulturno-ozdorovitelnye tehnologii formirovaniya fitnes-kultury studentov. Kiev : Logos.
28. Fitnes-uslugi. Trebovaniya k fitnes-programmam : GOST R 57615-2017. (2017). 911-st. – Moskva : Standartinform.
29. Fitnes-uslugi. Trebovaniya k spetsializirovannym fitnes-studiyam : GOST R 57579-2017. (2017). Moskva : Standartinform.
30. Fitnes-uslugi. Obshchie trebovaniya k fitnes-obektam : GOST R 57116-2016. (2016). 1304-st. Moskva : Standartinform.
31. Khouli, E.T. & Frenks B.D. (2000). Ozdorovitelnyy fitness. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
32. Prystupa, E., Chekhovska, L., Zhdanova, O., & Chekhovska, M. (2019). Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. Sport i turystyka. 2(1), 147-161
33. Cooper, K. H. (1968). Aerobics. New York : Simon Schuster.
34. Malek, M. N. Nalbon, P. D., Berger, D. E. & Coburn, J. W. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strenjth and Conditionin Research. 16 (1), 19–24
35. Steinhaus, A.H. (1943). The Role of Exercise in Physical Fitness. The bulletin of the National Association of Secondary School Principals. 27. 117, 79-83
36. The IHRSA Global Report 2017 [Electronic resource]. Access mode: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf
37. What is fitness? [Electronic resource]. (2002). Cross Fit Journal. Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fe-fit.html>

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри Інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Шинкарук О.А.,
д.фіз.вих., професор, завідувач кафедри
Інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Юхно Ю.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри Інноваційних
та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

ОБҐРУНТУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ СПОСОБІВ ОЦІНКИ ПАНО НА ПІДСТАВІ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ТЕМП РОБОТИ СПОРТСМЕНА

Показано причини зростання результатів на спортивній арені, що веде до необхідності організації і проведення фундаментальних досліджень функціональних і біомеханічних характеристик, що визначають рівень підготовленості спортсменів. Розглянуто особливості використання показників на рівні ПАНО в практиці спортивної підготовки. Позначені основні критерії оцінки цього показника, з використанням інноваційних методів діагностики в спортивній діяльності. Висвітлено питання щодо визначення ПАНО на підставі темпу роботи спортсмена. Визначено основні причини змін показників потужності, вентиляції легенів, споживання кисню, темпу роботи і ЧСС при проведенні тесту зі східчасто-зростаючим навантаженням. Доведено прямий взаємозв'язок між настанням порога анаеробного обміну і