

ФІТНЕС-ЦЕНТРИ ЯК СТРУКТУРНИЙ ЕЛЕМЕНТ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

У статті розглянуто основні передумови, що впливають на формування фітнес-центрів, необхідність в їх створенні для здорового розвитку населення, розглянуто світову практику проектування фітнес-центрів та основні підходи до вирішення цього типу об'єктів.

Ключові слова: фітнес-центр, фітнес, багатофункціональні будівлі.

Постановка проблеми. Одною з головних потреб людини є здоров'я, яке визначає її спроможність працювати та гармонійно розвиватися. Фізична культура є невід'ємною частиною життя суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних навичок людини та застосування їх відповідно до потреб суспільства.

Урбанізація, зміни в структурі харчування, розповсюдження автомобіля, науково-технічний процес та пов'язані з ним зміни життя, призвели до зайнятості великої кількості людей «сидячою» роботою, яка не потребує значних фізичних зусиль, а це спричинило значне зростання «хвороб цивілізації». Біологічні особливості людського організму такі, що для нормального функціонування він потребує, крім іншого, і регулярних фізичних навантажень. Це сприяло виникненню та популяризації заняттям оздоровчим спортом та цілющою гімнастикою. Фітнес-центри є типом будівель, що забезпечують заняття фізичною культурою в оздоровчих цілях. Вітчизняний досвід проектування оздоровчих та рекреаційних будівель і споруд спирається на типологію установ, яка не враховує проектування фітнес-центрів.

Треба підкреслити, що фітнес-центри, призначені для організації активного відпочинку, це можуть бути розваги різного характеру, тренування разом із дітьми. Фітнес-центри мають іншу специфіку роботи, порівнюючи їх зі спортивними спорудами, а також спорудами, призначеними для підготовки спортсменів та становлять окремий тип архітектурних споруд.

Вивчення фітнес-центрів на сучасному етапі їх розвитку є актуальним питанням.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Проведене дослідження є складовою частиною плану науково-дослідних робіт кафедри дизайну архітектурного середовища ПолтНТУ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Робота Л. Арістової «Фізкультурно-спортивні споруди» містить найбільш чітко виділені сучасні типи спортивних та фізкультурно-оздоровчих споруд, розглянуті міжнародні і вітчизняні приклади спортивних будівель та комплексів, наведені правила та рекомендації щодо проектування таких об'єктів на сучасному етапі розвитку спорту та фізичної культури [1]. Однак питання проектування фітнес-центрів, як структурних елементів спортивних комплексів достатньо не вивчено.

Мета статті – визначити особливості та основні напрямки розвитку фітнес-центрів.

Виклад основного матеріалу. Фітнес-центр – це фізкультурно-оздоровчий заклад, призначений для удосконалення тіла, зміцнення здоров'я, підтримання належної фізичної форми організму, релаксації та зняття стресів після напруженої праці, покращення зовнішнього вигляду [2].

Це призначення фітнес-центрів було сформовано ще в ХІХ столітті [3]. В той же період було розроблено систему фізичних вправ та спеціальних тренажерів для їх виконання (рис.1).

Сучасне розуміння фітнесу з'явилося у США наприкінці 70-х років, тоді ж з'явився і офіційний термін «фітнес» [4]. Передумовою стало погіршення стану здоров'я багатьох американців, у зв'язку з низьким рівнем фізичного розвитку. Сидячий образ життя, продукти швидкого приготування вплинули на розвиток захворювань та зайвій вазі. Це послугувало початком нової ери по оздоровленню нації.

Найбільшого розквіту, як виду спорту, фітнес досягає у середині 80-х років, коли в 1984 р. була створена Міжнародна Федерація Фітнесу IFSB, а його поширення швидко набирає обертів. Така популярність пояснюється тим, що цей вид спорту є найбільш універсальним для різної категорії людей.

Фітнес-центри - це багатофункціональні будівлі, яким властиве різноманіття функцій зі складною взаємодією. На сьогодні можна виділити фітнес орієнтований на різні групи населення. Комплекс послуг, які пропонують фітнес-центри, постійно розширюється і видозмінюється.

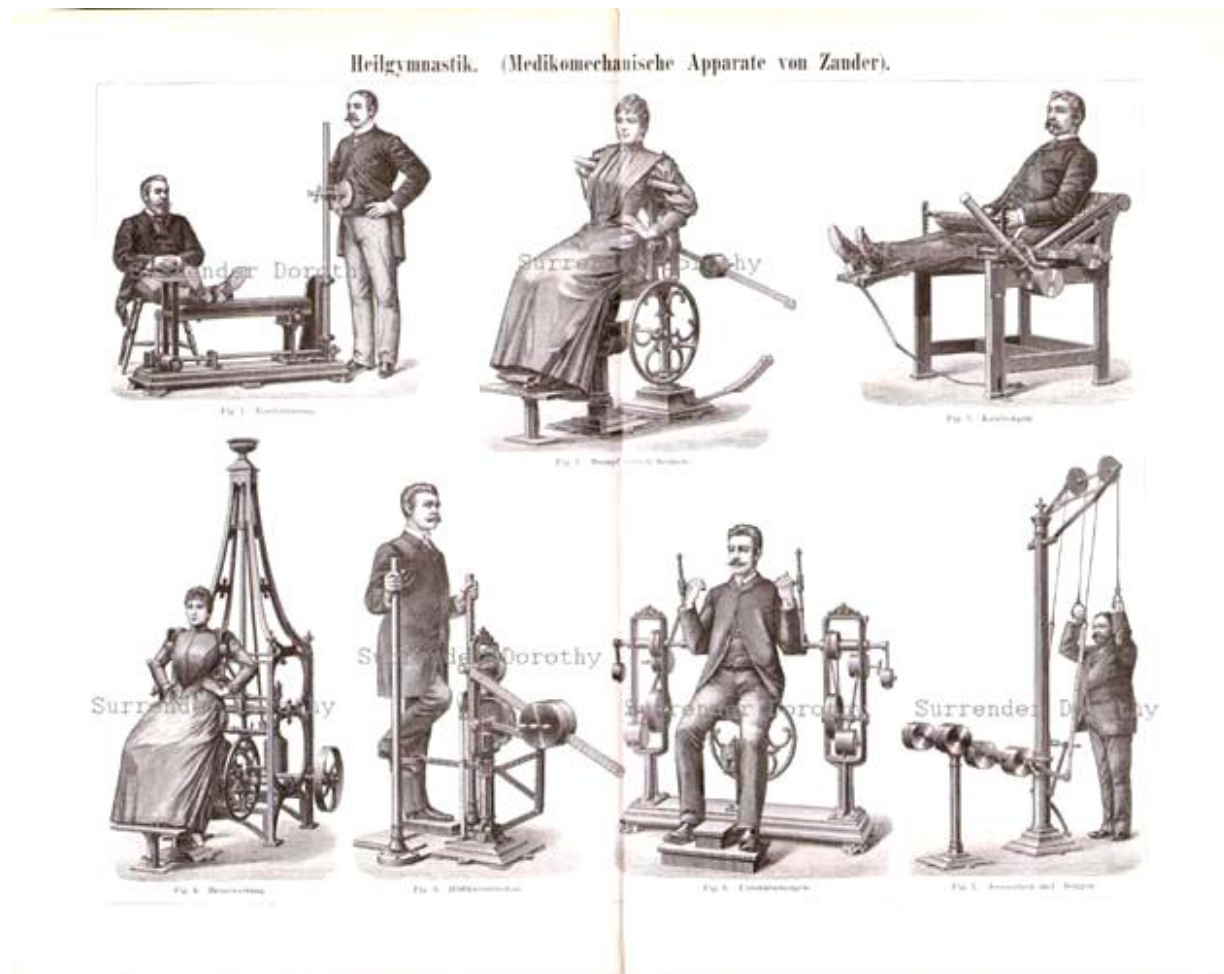


Рис. 1. Зображення людей під час занять фізичними вправами з оздоровчою метою

Перспективним напрямком розвитку фітнес-центрів є охоплення такої категорії населення, як люди з обмеженими фізичними можливостями. Демократизм, доступність фітнес-центрів знаходить тут повну свою реалізацію.

Фітнес-центр присвячений особам з обмеженими фізичними можливостями має безліч варіантів стимулювання здорового та активного способу життя людей з інвалідністю всіх видів. У 2012 році був зведений фітнес-центр повністю присвячений для людей з обмеженими фізичними можливостями [5].

Прикладом спортивного комплексу з фітнес-центром для людей з обмеженими фізичними можливостями є комплекс у місті Фінікс (штат Арізона, США) (рис. 2).

Ряд прикладів демонструє поширення фітнес-центрів в світі. Особливо це стосується індустріально розвинених країн. Сучасні фітнес центри охоплюють широке коло населення, різні його категорії.



Рис. 2. Спортивний комплекс з фітнес-центром для людей з обмеженими фізичними можливостями у м. Фінікс, США

Класичним прикладом сучасного фітнес-центру в умовах реконструкції є Firehouse Fitness у місті Эбилін (штат Техас, США) (рис. 3). Цей спортивний центр обладнаний в приміщенні колишньої пожежної частини. Він спеціалізується на персональних тренуваннях, групових заняттях в тренажерному залі, единоборствах типу кікбоксингу та джиу-джитсу, йоги і зумбо.



Рис. 3. Firehouse Fitness у місті Эбилін (штат Техас, США)

Творці мережі фітнес-центрів задалися метою боротися з малорухливим способом життя при роботі в офісах, запропонувавши для цього об'єднання в єдиній будівлі коворкінг-центра, фітнес-клуба та скалодрома. За їх переконанням, тренування в такому центрі набагато цікавіші та продуктивніші. Кожен відвідувач зобов'язаний прослухати вступну лекцію, де розповідають про техніку безпеки і правила поведінки в суспільстві. Прикладом цього підходу є фітнес-центр Brooklyn Boulders (Бруклінські валуни) у місті Нью-Йорк (рис. 4).



Рис. 4. Фітнес-центр Brooklyn Boulders у місті Нью-Йорк, США

Висновок. Головними передумовами, що впливають на формування і розвиток фітнес-центрів є містобудівні, соціокультурні, економічні та спортивні. Стан здоров'я забезпечує нормальну здатність до праці та соціальну активність людей. Заняття спортом сприяють підвищенню соціальної та трудової активності, економічній ефективності виробництва.

Фітнес-центри призначені для організації активного відпочинку. Вони відрізняються від спортивних споруд видовищного характеру, а також споруд, призначених для підготовки спортсменів і становлять окремий тип

архітектурних будівель. Комплекс послуг, які пропонують фітнес-центри, постійно розширюється і видозмінюється.

Дослідження виявило значне різноманіття фітнес-центрів та певну універсальність даного типу будівель.

Література:

1. Физкультурно-спортивные сооружения. Под общей редакцией Аристовой Л.В. – М.: Издательство «СпортАкадем-Пресс». 1999. – 536 с., ил.
2. http://studbooks.net/849760/turizm/istoriya_vozniknoveniya_fitnesa
3. <http://f-journal.ru/istoriya-fitnesa/>
4. <http://mixladys.ru/fitnes/6505-istorija-fitnesu.html>
5. <http://econet.ru/articles/72733-samy-originalnye-fitnes-kluby-mira>

Аннотация

В статье рассмотрены основные предпосылки, которые влияют на формирование фитнес-центров, необходимость в их создании для здорового развития населения, рассмотрена мировая практика проектирования фитнес-центров и основные подходы к решению этого типа объектов.

Ключевые слова: фитнес-центр, фитнес, многофункциональные здания.

Annotation

In article the basic premise, that affect the formation of fitness centres, the need for creating them for the healthy development of the population, considered the world practice of designing fitness centers and basic approaches to the solution of this object type.

Keywords: fitness-center, fitness, multifunctional buildings.