

# Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.035

Алла Альошина

## Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Актуальність теми дослідження.** Фітнес-індустрія щорічно активно розвивається й пропонує широкий спектр послуг, які є складовою частиною здорового способу життя людини. Міжнародна фітнес-індустрія зміцнюється на світовій арені та має високу інвестиційну привабливість, обсяг ринку якої з кожним роком збільшується [1, 5]. Для досвіду України доцільне вивчення стану фітнес-індустрії різних країн Європи. Польща є однією з держав, які мають високий потенціал розвитку [7]. Сегмент фітнесу на ринку послуг Польщі один із найбільш динамічних і заслуговує розгляду.

**Мета** – вивчити організаційні аспекти діяльності фітнес-індустрії Польщі.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, метод системного аналізу, метод порівняння й зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Польський фітнес-ринок є одним із найбільших у Європі, а також другим у Центральній Європі [9, 11]. У 2018 р. кількість членів фітнес-клубів Польщі перевищила 2 910 000 осіб (+ 2,6 %) при загальній кількості населення у 38 млн осіб [2]. Тобто до занять залучено 7,7 % осіб, тоді як у США – 14,1 % населення [11]. Отже, можна констатувати значний потенціал подальшого зростання.

Фітнес-індустрія Польщі отримала 872 мільйони євро прибутку (0,9 %) від функціонування 2720 фітнес-клубів. Середня ціна на абонемент становила 27,9 євро, або 119 злотих [9, 11].

Протягом наступних 3–5 років очікується збільшення кількості клієнтів фітнес-клубів до 4 млн, що становить 10,5 % населення. Розглянемо прибутки європейського ринку фітнес-послуг на початок 2018 р. (рис.1).

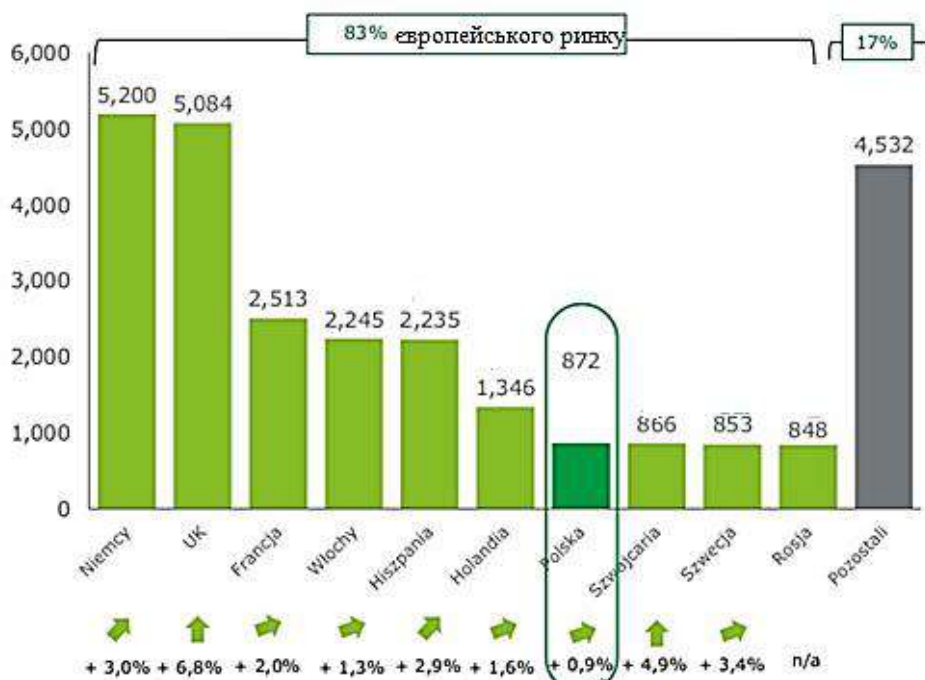


Рис. 1. Місце Польщі на європейському ринку фітнес-індустрії [9, 11]

Отже, як свідчать наведені гістограми, Польща посідає сьоме місце на європейському ринку, а її дохід зріс на 0,9 %, порівняно з попереднім роком. У 2018 р. прибуток становив 985 млн євро [11].

Найбільш популярні мережі фітнес-клубів Польщі на початок 2018 р. представлено на рис. 2.

Отже, найбільшу кількість фітнес-клубів має мережа «Calypso», вони розміщені у 21 місті, зокрема дев'ять – у Варшаві [4]. У 2017 р. мережу визнано споживачами як бренд № 1 у секторі «Дозвілля та розваги».

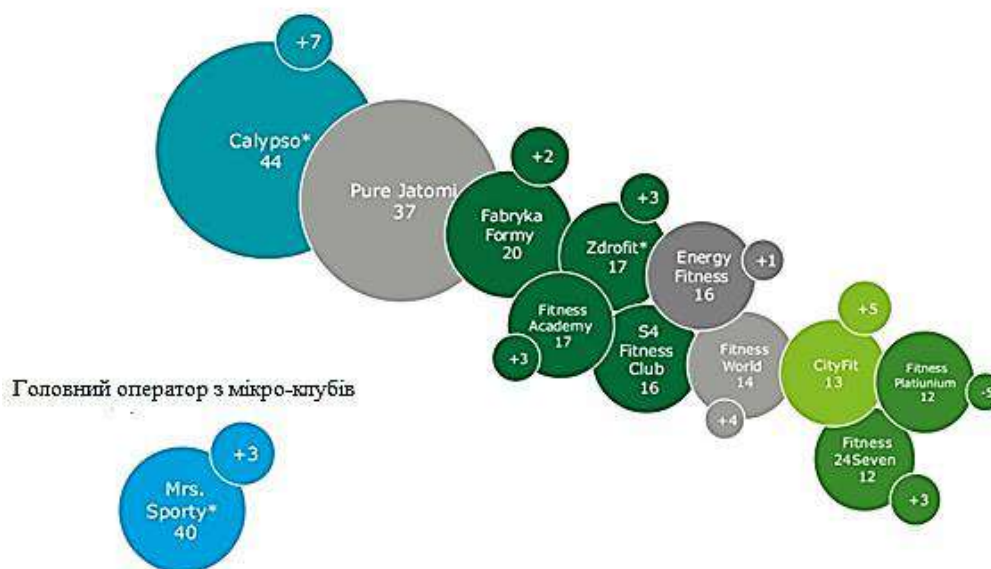


Рис. 2. Популярні мережі фітнес-клубів Польщі [9]

У ціну абонементської картки включено написання індивідуальних планів тренувань, вимірювання складу тіла та моніторинг результатів тренінгу на сучасному аналізаторі «Tanita». Клуби мають місця для крос-тренувань, функціональну зону тренувань, сучасну лінію силового та кардіообладнання й зону вільних ваг. У кожному клубі є сауни, а в деяких зали для сквошу та бадмінтону, басейн, джакузі, соляна печера й скеледром для альпінізму. Клієнти можуть скористатися безкоштовним доглядом за дітьми в зоні «Kids Play».

Вікову характеристику споживачів фітнес-послуг представлено на рис. 3.

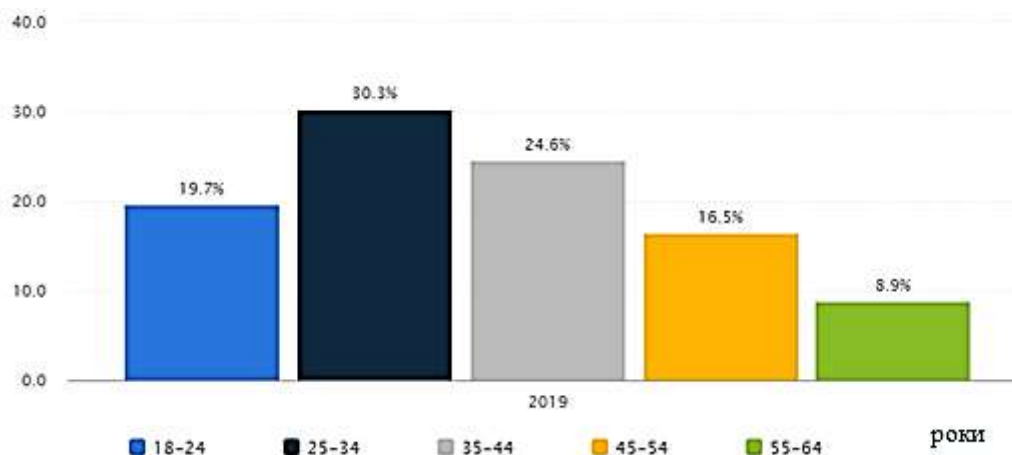


Рис. 3. Розподіл споживачів фітнес-послуг за віком [2, 9, 11]

Отже, найбільший відсоток поляків, які займаються фітнесом, – 25–34-річні (30,3 %) і 35–44-річні (24,6 %).

Розглянемо організаційні аспекти діяльності одного з об'єктів фітнес-індустрії Польщі – типового фітнес-клубу «Strefa Fitnes» [6]. Він функціонує в місті Ченстохово (чисельність населення – 235 тис. мешканців) – адміністративному центрі однойменного повіту в Сілезькому воєводстві.

Для надання фітнес-послуг у клубі працюють 10 тренерів, із яких троє мають фахову освіту, решта – спеціальні курси. У клубі наявні такі посади, як персональний фітнес-тренер; інструктор cross; інструктор із фітнесу. Їхня середня зарплата – 40–60 злотих за годину [6, 10, 12].

Зазначимо, що для того, щоб працювати фітнес-тренером у клубі, потрібно мати фахову освіту або сертифікат про проходження курсів зі складанням теоретичного й практичного іспитів. Курси переважно тривають близько восьми тижнів (кількість годин є важливою) у формі конвенцій вихідного дня. На них відбувається навчання теорії (основи анатомії, фізіології та біомеханіки тощо) і практики (навчання техніки виконання фізичних вправ, «зв'язок» тощо).

Клуб пропонує різні види клубних карток, які діють від одного до трьох тижнів. Під час входу до клубу магнітна карта зчитується енкодером й обслуговуючий персонал на рецепції фіксує тип картки кожного клієнта та бачить перелік послуг, які повинні бути йому надані.

Наявні такі варіанти карток, які можна обрати в клубі [6]:

✓ «*Fitness*» та «*Fitness Medyczny*» дають необмежене в часі використання всього доступного обладнання, відвідування сауни, заняття з фітнес-інструкторами. Картка дійсна протягом усього часу роботи клубу (6.00–23.00 год). Тренери зобов'язані надавати консультативну допомогу під час занять на тренажерах, давати поради з питань виконання вправ та харчування, безкоштовні одноразові поради з питань персональних тренувань. Вартість такої картки – 119 злотих;

✓ «*Silka*» має три види: без обмеження в часі (6.00–23.00 год, 99 злотих); обмеження в часі (6.00–16.00 у будні, 69 злотих); на вихідні (п'ятниця–неділя, 50 злотих). Картка дає можливість одноразового безкоштовного персонального тренування під керівництвом фітнес-тренера, використання всього доступного обладнання, відвідування сауни;

✓ «*Student i Uczeń*» має обмеження в часі (6.00–18.00 у будні та вихідні дні). Картка надається лише студентам або учням після пред'явлення відповідних посвідчень. Вона дає можливість відвідувати сауну, використовувати інвентар і відвідувати всі види тренувань, які проводяться на території клубу. Вартість карти – 79 злотих;

✓ «*Senior*» має обмеження в часі (16.00–23.00 год щоденно та у вихідні дні). Надається клієнтам віком понад 60 років. Картка передбачає всі види послуг, які надає клуб. Її вартість – 59 злотих;

✓ «*Weekendowa*» має обмеження в часі (16.00 год п'ятниці – 20.00 год у неділю). Картка дає можливість відвідувати всі види групових тренувань, користуватись обладнанням тренажерного залу, відвідувати сауни. Вартість цієї карти – 79 злотих;

✓ «*Karta Multi sport (Bebefit)*» – картка іменна, яка видається клієнтам-співробітникам фірм, із якими укладено відповідну угоду клубом й оплачено для них послуги. Власнику такої картки дозволено користатися з усіх послуг клубу без обмеження в часі один раз на день;

✓ «*Wejście jednorazowe*» – картка, що передбачає можливість одноразового безкоштовного входу на територію клубу, не обмежує час перебування та дає можливість скористатися з усіх послуг клубу. Така картка діє задля реклами й збільшення кількості постійних клієнтів;

✓ «*Karta na Wejścia*» не обмежує час перебування та дає можливість скористатися усіма послугами клубу. Така картка так само діє з метою реклами й збільшення кількості постійних клієнтів. Чотири заняття – 80 злотих; вісім занять – 120 злотих і 12 занять – 150 злотих;

✓ *Персональне тренування* передбачає попередній запис до конкретного тренера. Ціна – індивідуальна [6].

Клуб пропонує клієнтам кілька видів фітнес-програм: «ABT», «Shape», «Fit ball», «BOSU», «TBC», «Power PUMP», «Zumba», «Joga flow», «Power joga», «Pilates», «Zdrowy kręgosłup», «TRX», «Cellustop», «BS+BRZUCH», «Workout», «ABT+BRZUCH», «Magic Bar» тощо [3, 6, 8].

Під час організації та проведення занять тренери й клієнти повинні дотримуватися вимог клубу [6], серед яких:

✓ обов'язкова попередня консультація з лікарем, котрий має оцінити стан здоров'я та визначити можливі протипоказання до участі в тренуваннях;

✓ клієнт зобов'язаний виконувати всі настанови тренера, який проводить персональне тренування. Правильна техніка, уміння рухатися є основою для досягнення поставленої мети;

✓ інтенсивність й обсяг навантаження повинні зростати поступово та покращувати кондиції учасників занять;

✓ тренери зобов'язані рекомендувати клієнтам зручний одяг і взуття, які відповідають обраному виду рухової активності, від цього може залежати безпека занять;

✓ режим харчування повинен визначатися за допомогою дієтолога. Правильне харчування – важливий чинник рухової активності, оскільки також сприяє збільшенню та регулюванню м'язової маси.

Отже, організаційні аспекти діяльності фітнес-індустрії Польщі доцільно врахувати для розвитку та зміцнення українського ринку фітнес-послуг.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення порівняльного аналізу організаційних аспектів діяльності фітнес-клубів Польщі та України.

**Висновки.** Фітнес-індустрія Польщі розвивається та зміцнює позиції на світовій арені. Простежено зростання фітнес-індустрії й загальний дохід у 2018 р. – 985 млн євро. Клієнтами фітнес-клубів є переважно особи 25–34 (30,3 %) та 35–44 рр. – 24,6 %.

Асортимент послуг, які надає типовий фітнес-клуб Польщі, є різноманітним і враховує вік клієнтів, їх зайнятість, вартість клубної картки й ін. Вимоги до організації занять, які розробляються в клубі, стосуються професійної діяльності фахівців, а також виконання клієнтами вимог до занять і режиму харчування.

#### Джерела та література

1. Європейський ринок фітнес-послуг став найбільшим у світі. URL: <http://www.fitnessconnect.com.ua/bloh/917-yevropeiskiy-rynok-fitnesposluhstav-naibilshym-u-sviti> (дата звернення: 16.02.2018).
2. Around 3 mln people attend fitness clubs in Poland: report. URL: <https://polandin.com/42142766/around-3-mln-people-attend-fitness-clubs-in-poland-report> (date of application: 16.12.2019).
3. Bronikowski M. Zmiany społeczne jako czynnik warunkujący rozwój różnych form aktywności fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Sport*. 2010. № 4.
4. Calypso. URL: <https://www.calypso.com.pl/en/> (date of application 16.11.2019).
5. Chekhovska L. Fitness industry: state and prospects of development in the countries of the world. *Słobżans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik*. 2017. № 2(58). S. 107–112.
6. Dokumenty regulujące funkcjonowanie Czenstochowskiego klubu «Strefa fitness». URL: <http://www.strefa-fitness.pl> (date of application: 2018).
7. Europe Active. URL: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en> (date of application: 01.04.2017).
8. Olex D. Fitnes. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Kotowice: AWF, 2012. P. 12–15.
9. Polski rozwój rynku fitness. URL: <http://www.cesport.eu/pl/Nd/i/more/Polands%20growing%20fitness%20market/idn/4284> (date of application 13.04.2019).
10. Schoenfeld B. Idealna kobiecja sylwetka 118 ćwiczeń w siłowni. Łódź: Aha, 2009. 278 p.
11. The IHRSA Global Report 2019. URL: [http://download.ihrsa.org/pubs/20196\\_IHRSA\\_Global\\_Report\\_Preview.pdf](http://download.ihrsa.org/pubs/20196_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf) (date of application 03.04.2019).
12. Winiarski R. Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. Kraków: AWF, 2008.
13. The Best 10 Gyms in Warsaw, Poland. URL: [https://www.yelp.com/search?cflt=gyms&find\\_loc=Warsaw](https://www.yelp.com/search?cflt=gyms&find_loc=Warsaw) (date of application 23.10.2019).

#### Referens

1. The European fitness market has become the largest in the world. (16.02.2018). Retrieved from: <http://www.fitnessconnect.com.ua/bloh/917-yevropeiskiy-rynok-fitnesposluhstav-naibilshym-u-sviti>.
2. Around 3 mln people attend fitness clubs in Poland: report. (16.12.2019). Retrieved from: <https://polandin.com/42142766/around-3-mln-people-attend-fitness-clubs-in-poland-report>.
3. Bronikowski, M. (2010). Zmiany społeczne jako czynnik warunkujący rozwój różnych form aktywności fizycznej [Social changes as a factor conditioning the development of various forms of physical activity] *Wychowanie Fizyczne i Sport* [Physical Education and Sport], 4, 15–17 (in Polish).
4. Calypso (16.12.2019). Retrieved from: <https://www.calypso.com.pl/en/> (in Polish).
5. Chekhovska, L. (2017). Fitness industry: state and prospects of development in the countries of the world. *Słobżans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik*, 2(58), 107–112.
6. Dokumenty regulujące funkcjonowanie Czenstochowskiego klubu «Strefa fitness» (2018). Retrieved from: <http://www.strefa-fitness.pl> (in Polish).
7. EuropeActive (01.04.2017). Retrieved from: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en>
8. Olex, D. (2012). Fitnes. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć [Fitness. Theoretical and methodical foundations of conducting classes]. Kotowice: AWF, 12–15 (in Polish).
9. Polski rozwój rynku fitness. (13.04.2019) [Polish fitness market development]. Retrieved from: <http://www.cesport.eu/pl/Nd/i/more/Polands%20growing%20fitness%20market/idn/4284> (in Polish).
10. Schoenfeld, B. (2009). Idealna kobiecja sylwetka 118 ćwiczeń w siłowni [The perfect feminine model for 118 exercises in the gym]. Łódź: Aha, 278 p. (in Polish).
11. The IHRSA Global Report 2019 (03.04.2019). Retrieved from: [http://download.ihrsa.org/pubs/20196\\_IHRSA\\_Global\\_Report\\_Preview.pdf](http://download.ihrsa.org/pubs/20196_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf)

12. Winiarski, R. (2008). Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka, AWF Kraków (in Polish).  
 13. The Best 10 Gyms in Warsaw, Poland. (23.10.2019). Access mode: [https://www.yelp.com/search?cflt=gyms&find\\_loc=Warsaw](https://www.yelp.com/search?cflt=gyms&find_loc=Warsaw).

### Анотації

**Актуальність теми.** У статті розкрито стан й особливості функціонування оздоровчого фітнесу в Польщі: дохід, кількість фітнес-клубів, кількість клієнтів. Вивчення організаційних аспектів фітнес-індустрії Польщі є доцільним із погляду використання її досвіду для розвитку потенціалу ринку фітнес-послуг України. **Мета роботи** – вивчити організаційні аспекти діяльності фітнес-індустрії Польщі. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення. **Результати дослідження.** Установлено основні показники розвитку фітнес-індустрії Польщі: дохід оцінено в 985 млн євро; його отримано внаслідок функціонування 2720 фітнес-клубів. До занять оздоровчим фітнесом залучено майже 2 млн поляків. Подано найбільш популярні мережі фітнес-клубів. Установлено організаційні аспекти функціонування одного з типових фітнес-клубів – «Strefa Fitness». **Висновки.** Доведено розвиток та зміцнення позицій фітнес-індустрії Польщі на світовій арені. Організаційні аспекти діяльності типового фітнес-клубу свідчать про достатній асортимент послуг для клієнтів різного віку, що передбачає врахування їх зайнятості, різні види клубних карток та їх вартість.

**Ключові слова:** фітнес-індустрія, Польща, сучасний стан, розвиток.

**Алла Алєшина. Организационные аспекты функционирования фитнес-индустрии Польши. Актуальность темы.** В статье раскрываются состояние и особенности функционирования оздоровительного фитнеса в Польше: доход, количество фитнес-клубов, клиентов. Изучение организационных аспектов фитнес-индустрии Польши является целесообразным с точки зрения использования её опыта для развития потенциала рынка фитнес-услуг Украины. **Цель работы** – изучить организационные аспекты деятельности фитнес-индустрии Польши. **Методы исследования** – теоретический анализ и обобщение научной литературы, информации мировой сети Интернет, документальный метод, метод системного анализа, метод сравнения и сопоставления. **Результаты исследования.** Установлены основные показатели развития фитнес-индустрии Польши: доход оценивается в 985 000 000 евро; он получен в результате функционирования 2720 фитнес-клубов. К занятиям оздоровительным фитнесом привлечено почти 2 млн поляков. Представлены наиболее популярные сети фитнес-клубов. Установлены организационные аспекты функционирования одного из типичных фитнес-клубов – «Strefa Fitness». **Выводы.** Доказываются развитие и укрепление позиций фитнес-индустрии Польши на мировой арене. Организационные аспекты деятельности типичного фитнес-клуба свидетельствуют о достаточном ассортименте услуг для клиентов разного возраста, который учитывает их занятость, разные виды клубных карточек и их стоимость.

**Ключевые слова:** фитнес-индустрія, Польшиа, современное состояние, развитие.

**Alla Aloslyna. Organizational Aspects of Functioning Fitness Industry of Poland. Relevance of the Research Topic.** The article describes the status and features of health fitness in Poland: revenue, number of fitness clubs, and number of members. The study of organizational aspects of the fitness industry in Poland is appropriate in order to use the experience to develop the potential of the fitness services market in Ukraine. The aim is to study the organizational aspects of the fitness industry in Poland. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific literature, sources and information of the World Wide Web, documentary method, method of system analysis, method of comparison. Research results. There have been established the main indicators of the development of the Polish fitness industry: the revenue is estimated at EUR 985 million, which was generated by the operation of 2,720 fitness clubs. Nearly 2 million Poles are involved in wellness training. There are submitted the most popular fitness club networks. There are established organizational aspects of functioning of one of the typical fitness clubs – «Strefa Fitness». Conclusions. The development and strengthening of Poland positions has been proved in the world arena of the fitness industry. The organizational aspects of a typical fitness club indicate a sufficient range of services, taking into account the age of clients, their employment, the variety of types of club card and their cost.

**Key words:** fitness, Poland, state, development.