

УДК 77.03.15

## **ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ ТҮРІ РЕТІНДЕ ФИТНЕС ИНДУСТРИЯСЫНЫҢ ҚАЗАҚСТАНДА ДАМУЫ**

**Ерболова Дильназ**

erbolovad@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ-дың Дене шынықтыру және спорт  
мамандығының 4 курс студенті, Нұр - Сұлтан, Қазақстан  
Ғылыми жетекші – Л.С. Тұңғышмұратова

Фитнес - дұрыс тамақтану және қалыпты физикалық күш салу есебінен қол жеткізілетін жалпы дене пішінін қолдауға бағытталған дене белсенділігінің түрі. Фитнес адамдарға белсенді өмір салтын сыйлап қана қоймай, сыртқы келбетті жақсартуға және денсаулықтарын нығайтуға септігін тиігізеді. Кең мағынада фитнесі адам ағзасының жалпы физикалық дайындығы деп түсінуге болады.

Сарапшылардың айтуынша, әлемде даму қарқыны бойынша фитнес-индустриясы жоғары технологиялар саласынан кейін екінші орында тұр. Халық арасында денсаулық пен сұлулыққа салынған инвестициялар ең маңызды қызмет түрлерінің бірі болып табылады. Спорттық-сауықтыру қызметтерінің ұсыныстарының саны бойынша АҚШ пен Еуропа елдері көш басында. Елімізде фитнес индустриясының дамуы салыстырмалы түрде айтарлықтай төмен болса да, фитнес орталықтарының қызметтері ең сұранысқа ие қызметтердің ондығына кіреді. Қалаларда тұрғындарының әл-ауқатының өсуі халықтың денсаулығына, физикалық жағдайы мен сыртқы келбетіне ерекше көңіл бөле бастауларына жол ашты. Қазіргі уақытта, заманауи жабдықталған спорттық-сауықтыру клубтары мен фитнес орталықтары ғана ұсына алатын жоғары сапалы қызметтерге сұраныс өсуде. Адамдар тек спортпен шұғылдануды ғана емес, сонымен бірге бос уақыттарын тиімді өткізуді қалайды. Өйткені, фитнеспен айналысу - бос уақыттың еншісіндегі белсенді демалыс түрі.

Фитнес өзінің даму тарихы 1970-ші жылдардың ортасында өз ұлтының денсаулығы қатты аландатқан және арнайы сауықтыру жүйесін құрған американдықтар тәжірибесінен бастау алады. АҚШ-тағы алғашқы фитнес нұсқаушылары Вьетнамнан оралған әскери қызметкерлер болды. Олар бос уақытын теледидар алдында немесе фаст-фуд асханаларында өткізетін семіз адамдарды фитнеспен айналысуға шақырды. Американдықтар бұл жаңа идеяны бұқаралық сипатқа айналдырып, фитнесі өздеріне сәйкес келетін көлемде дамыта бастады. Қазіргі таңда, АҚШ пен Канада елінде фитнеспен 56 миллионнан астам адам немесе

бүкіл халықтың 13-15%-ы тұрақты айналысады. Бүгінде Еуропа елдері мен Ресейде 46 000 фитнес клубы жұмыс атқарады. Алайда, Батыс және Шығыс Еуропа елдеріндегі фитнес жағдайы түбегейлі ерекшеленеді. Негізгі нарықтық индустрияда Германия (7,9 млн адам, 7 600 клуб), Ұлыбритания (7,6 млн адам, 5 900 клуб), Испания (6,4 млн адам, 4 600 клуб), ал Италия (4,2 млн адам, 6 000 клуб) елдері көш бастайды [1].

Біздің республикамызда да фитнес индустриясы қарқынды дамып келе жатқан салалардың бірі. Дегенмен, фитнес клуб желілері мамандарының пікірінше фитнеспен ел халықының тек 2-3%-ы ғана тұрақты айналысады. Алматы қаласында фитнес-клубтардың тұрақты клиенттері 15 мың адам шамасында. Шымкентте — 8-10 мыңға жуық, ал Нұр-Сұлтан қаласында арнайы фитнес клубтарының картасын иеленгендер саны 10 мыңдай адам. Ақтау, Атырау сынды шағын қалаларда 3 мың адамнан артық емес.

Қазақстанда ең алғашқы кәсіби фитнес клубтары 2001 жылы ашыла бастады. Бастапқыда орын алған түрлі қиындықтарға қарамастан қазақстандық фитнес индустриясы тың жобаларды жүзеге асырған және біршама жетістіктерге қол жеткізген қызмет саласы болды. 2000 жылдарда фитнес клубтардың картасының құны қарапайым халық үшін қымбатқа түскені жасырын емес. Елімізде фитнесінің прогрессивті сала болып дамуы 2014 жылдан бастау ала бастады, фитнес адамдар үшін жаңашыл трендтік мәнге ие болды. Қазақстандық фитнес-индустрия әлемдік стандарттарды басшылыққа алып, йога, пилатес, стретчинг, степ-аэробика, кроссфит сияқты жаңа бағдарлар мен студиялар ашып, даму деңгейін артыра түсті. Ірі фитнес клубтар заманауи тренажерлер мен спорттық инвентарларға, залдағы кардио зоналар мен күштік тренажер бөлімдерін жабдықтауға ерекше көңіл бөлді. Фитнес индустриясындағы қызметі - бұл клиент пен қызмет көрсететін клуб арасында жүретін процесс. Бұл процессті адамдар қызмет көрсетілуі кезінде тұтынады және ол материалдық тұрғыдан алдын ала бағдарлап білуге болатындай сала емес. Сондықтан, фитнес клубтары клиенттерге барынша пайдалы әрі сапалы қызмет параметрлерін мүмкіндігінше анық көрсетуге тырысады. Фитнес индустриясында мұнай бәсекелестік параметрлері - фитнес-клубтың өзіндік стильді мен тиімді дизайны, жоғары сапалы қызмет көрсетуі мен түрлі фитнес бағыттары, заманауи жабдықтары мен жаңа жаттығу құрылғылары, жоғары білікті нұсқаушылар арқылы көрініс табады.

Нарықтық қоғамда қызмет көрсету саласы ретінде спорттық мекемелердің белгілі бір классқа шартты бөлінуі қарастырылған, олар: экономика, бизнес немесе премиум класс болып жіктелуі. Фитнес индустрияда клубтардың белгілі бір класстық деңгейін анықтаудың негізгі критерийлері мыналар:

- *1 кв м. шаршы метрге келушілер санының қатынасы.*

Эконом деңгейіндегі фитнес-клубта белсенді келушілер саны мен аймақтың арақатынасы 1 шаршы метрге 2,5 адамнан келеді, яғни белсенді клиенттердің экономикалық клубы 5000 шаршы метрге 12500 адамға жетеді. Бизнес-класстағы фитнес-клуб үшін бұл коэффициент 1-ге тең, яғни ең көбі 5000 адам. Премиум клубтарда бұл көрсеткіш одан да төмен және бір шаршы метрге 0,7-0,8 адамды құрайды. Бұл 3500-4000 адамға жеткенде клуб карталарды сатуды жабады дегенді білдіреді.

- *Тренажерлер мен құрал-саймандар сапасының деңгейі.*

Эконом-деңгейдегі клубтарда ең қарапайым және арзан тренажерлер орнатылады. Олар, әдетте, жиі-жиі жөндеуді талап етеді. Бизнес-класс неғұрлым сенімді жабдықтармен және мезгіл - мезгіл жаңартылып отыратын спорттық құрылғылармен мақтанады. Премиум фитнес-клубта тек ең жаңа және ең сенімді тренажерлер мен жабдықтар орнатылады.

- *Қызмет көрсетулер мен сервистер деңгейі.*

Эконом деңгейіндегі клубтарда әр қосымша қызмет үшін жеке ақы төлеу керек болады, бизнес-класста кейбір қызметтер абонемент бағасына кіруі мүмкін, ал премиум клубта мезгілдік карта фитнес клубтағы барлық қосымша қызметтерін қамтиды.

Қоғамда фитнес клубтың сәтті жұмысының маңызды құрамдас бөліктерінің бірі ондағы жайлы атмосфераның болуы. Оны қалыптастыру үшін адамдарға сапалы қызмет ұсынудың барлық қыр-сырын ойластыру керек. Атап айтқанда, фитнес клуб қызметкерлерінің сыпай,

ілттипаттылығы, ғимараттың жаңа әрі таза болуы, едендері қауіпсіз, жүргенде сырғып кетпеуі, қызықты және әртүрлі топтық жаттығу түрлерін өткізу, жуынатын душтар мен монша болуы, демалыс орындарына, киім ауыстыратын бөлмелерге, ресепшн мен фитнес-барға арналған қолайлы жиһаздар және т.б. Бұл параметрлер клубтың премиум мәртебесін арттыра түседі және клиенттер санының көбеюіне ыңғайлы етеді. Осы сұраныстарға сәйкес Нұр-Сұлтан қаласындағы танымал фитнес клубтарына тоқталып кетсек.

**Winox фитнес клубы** - жалпы ауданы 5000 кв/м болатын 3 қабаттық спорт ғимараты. Бұл фитнес клуб Нұр-Сұлтан қаласында ыңғайлы жерде орналасуына байланысты қаладағы оң жағалау мен сол жағалау тұрғындары үшін де оңай жетуге мүмкіндік береді. Мұнда фитнесің үздік топтық бағдарламаларының 60-тан астам түрі жұмыс жасайды және ең жаңа realydeг велотренажерлерімен жабыдықталған сайкл-студия Қазақстан бойынша тек осы клубта ашылған. Сонымен қатар, Winox-та Kinesis студиясы жұмыс жасайды. Тренажер залдары соңғы заманауи жабдықтармен және кәсіби еденмен жабдықталған. Қазіргі уақытта клубта функционалды жаттығу аймақтарының, медициналық фитнес түрінің, ересектер мен балаларға арналған бассейндердің, SPA орталықтардың, балалар клубы, фитнес кафе, спорттық бутиктердің болуы бұл фитнес клубтың рейтингісін арттыра түсуде [2]. Winox фитнес клубы қызметінде ішетін су, таза халаттар мен сүлгілерді ұсынуы да өз клиенттерінің барлық жағдайын жасап, қолайлы жайлылықты қамтамасыз ете білуі деп білеміз. Winox қызметкерлерді таңдауда олардың біліктілігіне, спорттық шеберліктеріне, адамдармен жұмыс жасау қабілеттеріне ерекше назар аударады. Бұл фитнес клубы тұтынушылар таңдауы бойынша түрлі клубтық карталар ұсынады. Мысалы, «Лимитсіз» жылдық карта, «Күндізгі» жылдық карта, «Таңғы» жылдық карта, жартыжылдық клубтық карта.

World Class фитнес клубы желісі – 5100 шаршы метрлік аумағы тиімді жаттығуға жағдай жасайтын астаналық фитнес клуб болып табылады. Мұнда нақты нәтижеге бағытталған фитнес атмосфера қалыптасқан. Фитнес клубтың картасын иемденген адам Қазақстандағы World Class фитнес клубтарына ғана емес, Ресей және ТМД елдеріндегі осы фитнес клуб желісінде өз жаттығуларын үздіксіз жалғастыра алады [3]. Фитнес орталықта топтық бағдарламалар жүргізілетін 6 зал, 25 кв/м бассейн, SPA және жаттығу залы орналасқан. World Class фитнес-клубында фитнесің барлық бағыттары бойынша кең ауқымды бағдарламалар жұмыс жасайды. Олар дененің физикалық жағдайын жақсартуға және жайлы көңіл-күйде бағытталған бірегей бағдарламалар. Фитнес клубта білікті нұсқаушылардың көмегімен негізгі бағыттар бойынша адамдардың барынша жақсы нәтижелерге қол жеткізулеріне барлық жағдайлар жасалған.

FitnessBlitz фитнес клубтар желісі - фитнес индустриясында 10 жылдан астам уақыт жұмыс істеп келе жатқан клубтардың бірі. Еліміздің 6 қаласында бұл фитнес-клубтың желілерінің 8 орталығы өз қызметін атқаруда. Бұл клуб картасының иелеріне қай қалаға барса да сол жердегі аталмыш клубқа барып фитнеспен айналысуын жалғастыра беруіне мүмкіндік береді. Клубтарда 200-ден аса білікті нұсқаушылар қызмет атқарады. Бүгінде бұл клубтың тұрақты тұтынушылар саны 5000-нан асқан. Үстіміздегі жылдың ақпан айында Нұр-Сұлтан қаласында Fitnessblitz өзінің 1300 шаршы метрлік жаңа фитнес орталығын ашуы бұл клубтың танымалдылығын арттыра түссе, ал халыққа қолжетімдік мүмкіндігін сыйлады. Fitnessblitz-те фитнес қызметінің барлық түрлері жұмыс атқарады. Спорт залдары заманауи стандарттарға сәйкес жабдықталған: жүгіру жолдары, велосипедтер, барлық бұлшықет топтарына арналған тренажерлер, штангалар мен гантельдер, түрлі спорттық инвентарлар қойылған. Сонымен қатар, барлық клубтарда тұтынушылардың жеке шкафтары, душтары бар киініп-шешінетін бөлмелер орналасқан. Fitnessblitz-те ересектер мен балаларға арналған 20-дан астам табата, стречинг, Fit Boxing, Go Skinny, Fitness Intensive, Iron Bodyб Cross Training сынды фитнесегі кең танымал топтық бағдарламалар ұсынылады. Барлық фитнес бағдарламаларында достық атмосфераны басты орынға қоятын фитнес клубы болып саналады. Клубтық карта түрлері - «Шектеусіз», «Smart time», «Күндізгі», «StudentCard» және бірреттік қызмет түрін де ұсынады. Сонымен қатар, тұтынушылар түрлі себептерге байланысты келе алмайтын жағдайлар орын алғанда белгілі уақытқа «абонементті тоқтату

тұру» қызметі де қарастырылған [4].

**Space Fitness фитнес клубы** - оның жалпы ауданы 3000 шаршы метрден тұрады және заманауи екі қабатты фитнес-орталық. Тренажер залында кардиожүктеме аймағы, салмаққа арналған тренажерлар және жеке персоналды жаттықтырушылар командасы жұмыс жасайды. Мұнда сергектік пен саулықты қалыптастыруға мүмкіндік беретін топтық жаттығу түрлері және балалар мен ересек адамдарға арналған секциялар мен 2 бассейн, 2 сауна өз қызметін ұсынады.

Хпресс fitness фитнес клубы - басқа фитнес клубтардан тәулік бойы жұмыс істеуімен ерекшеленеді. Бұл жұмысбасты адамдарға өзіне ыңғайлы кезде залға келіп спортпен айналысуына мүмкіндік береді. Фитнес клубта функционалды фитнес, йога, пилатес, созылу, би, жеке жаттығулар, массаж, аэробика, су аэробикасы, таэквондо сынды фитнес бағыттар жұмыс атқарады.

Мақала тақырыбы бойынша сараптамалық зерттеулер жүргізу барысында фитнес индустриясында фитнес бағдарламаларды әйел адамдар мен ер адамдардың таңдаулары арасында айтарлықтай айырмашылық бар екендігін анықтадық. Яғни, әйелдер қауымы көбіне фитнес аэробикасын, пилатес, йога, би элементтері бар топтық бағдарламаларды таңдаса, ал ер адамдар күштік бағдарламалар, спорттық гимнастика мен тренажер құралдарында жұмыс жасауды жөн санайды.

Соңғы жылдары Қазақстанның фитнес-клубтар саны жыл сайын тұрақты өсіп келе жатқандығы байқалады. Бұл өз кезегінде адам денсаулығын жақсартуға, салауатты өмір сүру салтының кең таралуына, адамдардың қимыл белсенділігінің артуына жағдай жасайды.

Осыған орай, көптеген отандастарымыздың COVID-2019 вирусының салдарынан кейін өздерінің денсаулықтары мен дене бітіміне жақсырақ көңіл бөлудегі инвестициялардың пайдасы мен артықшылықтарын түсіне бастағанын атап өткен жөн. Бұл бағытта фитнес индустриясы – сергектік пен жақсы көңіл-күйдің, физикалық белсенділік пен әл-ауқат символдарының біріне айналды. Ең алдымен, фитнес бағыттын және бағдарламасын таңдағанда алдын ала дәрігермен кеңесу, физикалық белсенділіктің қарсы көрсеткіштері бар-жоқтығын анықтап алу маңызды. Фитнес бағытын дұрыс таңдау, физикалық жүктемелерді жасқа, физикалық дайындық пен ағзаның мүмкіндіктерін ескере отырып ұйымдастыру дененің жалпы әл-ауқаттын арттырып, буындар қозғалысын жақсартады, бұлшықеттерді нығайтып, қан айналымы мен зат алмасуды күшейтеді, дененің функционалды жағдайын арттырып, адамның эмоционалды және психикалық жағдайын жақсартуға зор ықпал етеді.

Сонымен, ХХІ ғасырдағы фитнес индустриясы - бұл халықтың дене сапаларының жетілу процесі мен нәтижесі, материалдық және рухани құндылықтардың жиынтығы, денсаулықты сауықтырудағы нақты өнімі деп санауға болатын күрделі әлеуметтік құбылыс. Бүгінгі таңда фитнес индустриясының қызметтері кез-келген әлеуметтік топтар үшін қол жетімділікке ие болуы байқалады. Фитнесті - жастарды тәрбиелеу, дамыту және әлеуметтендіру факторы ретінде мәдени феномен деп те қарастыра аламыз. Қоғамда қалыптасқан фитнес-мәдениеті - жастардың зиянды әдеттерден аулақ болып, бос уақыттарын белсенді ұйымдастыруларына едеуір ықпал етері анық. Сондықтан, фитнес бұқаралық сипатқа ие болып, насихатталу тұрғысынан да, фитнес бағыттарын дамыту тұрғысынан да мемлекет тарапынан көңіл аударуды қажет ететін спорт саласы деп есептейміз.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Лисицкая Т. С. История развития фитнеса // Спорт в школе. 2009. № 17 (467)
2. <https://winox.kz/>
3. <https://www.astana.worldclass.kz/>
4. <https://www.fitnessblitz.com/>