

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет міжнародного туризму та економіки
Кафедра туристичного, готельного та ресторанного бізнесу

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної дипломної роботи
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ ПРИ ФІТНЕС-
ЦЕНТРАХ
(назва теми)

Виконала: студентка 4 курсу, групи МТЕ-419
Спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
(код та назва)

Освітня програма (спеціалізація) Готельно-
ресторанна справа

БЕЗУГЛА К.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУКЛІНА Т.С.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЗАХАРОВА С.Г.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет Міжнародного туризму та економіки
Кафедра Туристичного, готельного та ресторанного бізнесу
Ступінь вищої освіти Перший (бакалаврський) рівень
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр
Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа
(шифр і назва)
Освітня програма (спеціалізація) Готельно-ресторанна справа
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри ТГРБ
В.М. Зайцева
«10» грудня 2022 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
БЕЗУГЛОЇ Кристини Василівни
(прізвище, ім'я по батькові)

1. Тема роботи Організація харчування споживачів при фітнес-центрах
керівник роботи (проекту) КУКЛІНА Т.С., к.е.н., доц.,
затвердженні наказом вищого навчального закладу від «09» грудня 2022 року № 426/1
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 01.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту) в роботі використанні результати наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників, вітчизняні нормативно-правові та нормативні документи, статистичні дані, матеріали неурядових вітчизняних та зарубіжних організацій, дані спеціалізованих періодичних видань з питань розвитку організації обслуговування та ресторанних послуг при фітнес-центрах, результати проведеного автором дослідження.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) _____
Розділ 1. Теоретичний огляд ринку фітнес-центрів
Розділ 2. Аналіз організації харчування споживачів в клубі «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя
Розділ 3. Шляхи вдосконалення просування послуг харчування при фітнес-центрах.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
6 таблиць, 4 рисунки

6. Консультанти розділів дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	КУКЛІНА Т.С., к.е.н., доц.	10.12.2022	12.12.2022
2	КУКЛІНА Т.С., к.е.н., доц.	23.01.2023	25.01.2023
3	КУКЛІНА Т.С., к.е.н., доц.	16.03.2023	18.03.2023
Нормо-контроль	МАМОТЕНКО Д.Ю., к.е.н., доц.	28.05.2023	

7. Дата видачі завдання 09.12.2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	01-20.11.2022	виконано
2	Вивчення літературних джерел	21.11-10.12.2022	виконано
3	Збір матеріалу на кваліфікаційну дипломну роботу	11.12-31.12.2022	виконано
4	Групування та аналіз зібраного матеріалу	01.01-20.05.2023	виконано
5	Виконання першого розділу	13.12.2022-09.01.2023	виконано
6	Виконання другого розділу	10.01-15.02.2023	виконано
7	Виконання третього розділу	16.02-01.03.2023	виконано
8	Формування висновків та рекомендацій	02-22.03.2023	виконано
9	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи	23.03-15.04.2023	виконано
10	Перевірка роботи керівником	16-30.04.2023	виконано
11	Одержання відгуку та рецензії	01-13.05.2023	виконано
12	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи	16-31.05.2023	виконано
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2023	виконано
14	Захист кваліфікаційної дипломної роботи	05-30.06.2023	виконано

Студентка

_____ (підпис)

БЕЗУГЛА К.В.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник роботи

_____ (підпис)

КУКЛІНА Т.С.

_____ (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Актуальність теми. Для сучасних фітнес-центрів важливим є забезпечення належного рівня сервісу послуг під час обслуговування споживачів, оскільки сьогодні така проблема є актуальною проблемою для багатьох сервісних організацій.

Це пов'язано з тим, що у галузі відбуваються значні зміни: розвиваються сучасні форми обслуговування, стають популярними європейські стандарти й технології, зростають вимоги до рівня сервісу обслуговування споживачів у закладах ресторанного господарства.

Метою кваліфікаційної дипломної роботи є аналіз організації харчування споживачів при фітнес-центрах. Виходячи з мети в роботі вирішено наступні задачі: розглянуто ринок фітнес-центрів в Україні та світі; проаналізовано особливості надання послуг харчування у закладах фітнес-індустрії та оцінено особливості обслуговування у фітнес-клубі «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя; визначено напрямки удосконалення організації харчування та обслуговування споживачів у фітнес-центрах на прикладі клубу «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя.

Об'єктом дослідження є процеси організації харчування.

Предмет дослідження — особливості організації послуг харчування споживачів у фітнес-центрах.

Методи дослідження. системний підхід (для дослідження сутності та проблем формування асортименту продукції підприємства); графічне моделювання (для представлення результатів дослідження); економічний аналіз (для дослідження стану діяльності підприємства та обґрунтування доцільності запропонованого проекту).

Інформаційна база дослідження складається з фундаментальних праць вітчизняних і зарубіжних авторів, дисертаційних та монографічних досліджень,

та матеріалів, опублікованих в періодичних виданнях і на сайтах Інтернету, Законів України, нормативно-правових актів Кабінету Міністрів України, матеріалів Державної служби статистики України, звітності фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН».

Практичне значення. Результати дослідження щодо удосконалення організації харчування та обслуговування споживачів можуть бути використані в закладах фітнес-індустрії, які спеціалізуються на підвищенні позитивного іміджу шляхом запровадження спеціальних пропозиції для споживачів та мотиваційної системи для персоналу.

Апробація результатів кваліфікаційної дипломної роботи. Головні положення та результати кваліфікаційної роботи представлені в матеріалах щорічної науково-практичної конференції викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів «Тиждень науки-2021» за темою «Організація харчування споживачів у фітнес-центрах».

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань (36 найменування). Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки, основний зміст роботи викладено на 63 сторінках. Робота містить 6 таблиць та 4 рисунки.

АНОТАЦІЯ

Безугла К.В. Організація харчування споживачів при фітнес-центрах.

Робота присвячена дослідженню організації харчування споживачів при фітнес-центрах. У роботі було проведено теоретичний огляд ринку фітнес-центрів. Проаналізовано організацію харчування споживачів в клубі «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя. Розглянуто його загальну характеристику, матеріально-технічну базу, меню. Наведено загальні шляхи вдосконалення просування послуг харчування при фітнес-центрах. Проаналізовано

конкурентоспроможність головних фітнес-центрів Запоріжжя. Здійснено пропозиції щодо удосконалення організації харчування та обслуговування у атлетичному клубі «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя.

Ключові слова: фітнес-центр, «АДРЕНАЛІН», споживач, харчування, бар, атлетичний клуб, меню, послуга, підготовка, захід, планування, аналіз.

ANNOTATION

Bezugla K.V. Organization of food for consumers at fitness centers.

The work is devoted to the study of the organization of food for consumers at fitness centers. In the work, a theoretical review of the market of fitness centers was carried out. The organization of food for consumers in the «ADRENALIN» club in Zaporizhzhia was analyzed. Its general characteristics, material and technical base, menu are considered. General ways of improving the promotion of food services at fitness centers are given. The competitiveness of the main fitness centers of Zaporozhye was analyzed. Proposals were made to improve the organization of food and service in the «ADRENALIN» athletic club in Zaporizhzhia.

Keywords: fitness center, «ADRENALIN», consumer, nutrition, bar, athletic club, menu, service, preparation, event, planning, analysis.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

вул. – вулиця

год. – година

грн. – гривня

г – грам

див. – дивись

ін. – інше

км – кілометр

м – метр

м. – місто

мл – мілілітр

млн. – мільйон

од. – одиниця

пр-т – проспект

р. – рік

р-н – район

рис. – рисунок

см – сантиметр

ст. – століття

табл. – таблиця

тис. – тисяча

хв – хвилинка

% – відсоток

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД РИНКУ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ	12
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ В КЛУБІ «АДРЕНАЛІН» м. ЗАПОРІЖЖЯ	33
2.1. Загальна характеристика фіт-бару в клубі «АДРЕНАЛІН»	33
2.2. Аналіз матеріально-технічної бази клубу «АДРЕНАЛІН»	38
2.3. Організація послуг харчування у фітнес-центрах	41
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОСУВАННЯ ПОСЛУГ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ	47
3.1. Аналіз конкурентоспроможності фітнес-центрів в м. Запоріжжі	47
3.2. Маркетингові аспекти просування послуг харчування при фітнес-центрах	51
3.3. Пропозиції щодо удосконалення організації харчування та обслуговування у атлетичному клубі «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя	54
ВИСНОВКИ	61
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Всі грані соціального буття людини в його найширшому діапазоні визначаються рівнем його здоров'я, яке, у свою чергу, тісно пов'язане з руховою активністю. Проте розвиток цивілізації на сучасному етапі призвів до зниження рухової активності в поєднанні з порушенням режиму харчування і нераціональним способом життя дорослого населення. Між тим, дефіцит рухової активності викликає виражені, нерідко стійкі порушення, що можуть стати незворотними й викликати небезпечні хвороби.

Ринок фітнесу в Україні постійно змінюється та розвивається. Більшість із звичайних спортивних залів можна назвати повноцінними фітнес-центрами, хоча все більшої популярності згідно з дослідженням набувають невеличкі студії різних напрямків. Більшість центрів знаходяться в столиці і великих обласних центрах. Одним із факторів, які стримують розвиток ринку в регіонах є недостатня кількість підходящих за технічними параметрами площ, а найважливіше – недостатня популяризація здорового способу життя. Важливий вплив на ринок має рівень доходів і наявність професійних кадрів.

Особливої уваги під час відвідання фітнес-центрів потребує організація харчування споживачів. Для сучасних фітнес-центрів важливим є забезпечення належного рівня сервісу послуг під час обслуговування споживачів, оскільки сьогодні така проблема є актуальною проблемою для багатьох сервісних організацій. Це пов'язано з тим, що у галузі відбуваються значні зміни: розвиваються сучасні форми обслуговування, стають популярними європейські стандарти й технології, зростають вимоги до рівня сервісу обслуговування споживачів у закладах ресторанного господарства.

Проблемами організації харчування при фітнес-центрах займаються вітчизняні та закордонні вчені, зокрема: Афанасьєва О., Михайлицька М., Гросул В., Черданцева І. та ін.

Метою кваліфікаційної дипломної роботи є аналіз організації харчування споживачів при фітнес-центрах.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні завдання:

- розглянути ринок фітнес-центрів в Україні та світі;
- проаналізувати особливості надання послуг харчування у закладах фітнес-індустрії та оцінити особливості обслуговування у фітнес-клубі «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя;
- визначити напрямки удосконалення організації харчування та обслуговування споживачів у фітнес-центрах на прикладі клубу «АДРЕНАЛІН» м. Запоріжжя.

Об'єктом дослідження є процеси організації харчування.

Предметом дослідження є особливості організації послуг харчування споживачів у фітнес-центрах.

У роботі для досягнення поставленої мети й завдань було використано такі методи дослідження: системний підхід (для дослідження сутності та проблем формування асортименту продукції підприємства); графічне моделювання (для представлення результатів дослідження); економічний аналіз (для дослідження стану діяльності підприємства та обґрунтування доцільності запропонованого проекту).

Інформаційні джерела дослідження складаються з фундаментальних праць вітчизняних і зарубіжних авторів, дисертаційних та монографічних досліджень, та матеріалів, опублікованих в періодичних виданнях і на сайтах Інтернету, Законів України, нормативно-правових актів Кабінету Міністрів України, матеріалів Державної служби статистики України, звітності фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН».

Практичне значення. Результати дослідження щодо удосконалення організації харчування та обслуговування споживачів можуть бути використані в закладах фітнес-індустрії, які спеціалізуються на підвищенні

позитивного іміджу шляхом запровадження спеціальних пропозиції для споживачів та мотиваційної системи для персоналу.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження опубліковані в матеріалах щорічної науково-практичної конференції викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів «Тиждень науки-2021» за темою «Організація харчування споживачів у фітнес-центрах».

Структура роботи. Кваліфікаційна дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Робота викладена на 63 сторінках та містить 6 таблиць та 4 рисунки. Перелік посилань налічує 36 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД РИНКУ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Історія виникнення перших тренажерних залів нерозривно пов'язана з Античною Грецією. Для греків фізичні показники були важливі не менше розумових. Саме тому в навчальну програму з ранніх років входило фізичне виховання. Грецькі зали були спроектовані так, щоб там було зручно готуватися до різних спортивних змагань, в тому числі, звичайно ж, до Олімпійських Ігор. Це була окремо виділена зона з примітивними снарядами. Багато великих грецьких філософів, вчених тренувалися, говорили і розповідали про необхідність займатися фізичною активністю, наприклад Платон, Піфагор, Сократ. Пізніше заняття стали популярні і в Римській імперії, однак там спортом в основному займалися військові [2].

Фітнес, як явище, прийшов в Україну ще в 90-ті роки минулого століття. Тоді послуга була в дивину, але відразу набула величезної популярності. Перші клуби відкривалися на базі інфраструктури, що дісталася в спадок від радянських спортивних клубів та шкіл. Нерідко використовувалися і непристосовані приміщення, включно підвали, склади і так далі.

Фітнес-клуби – першопрохідці були двох видів: заклади високого класу для заможних клієнтів, які надавали весь спектр фітнес-послуг (плюс супутні послуги) та примітивні зали-«качалки» як бюджетний варіант [3].

Ринок активно ріс – на 15 – 20% на рік. В Україні з 2017 року почали оцінювати стан ринку фітнес-послуг. У 2018 та 2019 роках організовувались форуми, на яких експерти у сфері фітнесу обговорювали важливі проблеми розвитку галузі та висловлювали власні припущення щодо тенденцій розвитку фітнесу в майбутньому. Однак глобальних стандартизованих досліджень, які дозволили б визначити фітнес-тренди України та порівняти їх з світовими чи європейськими, не було проведено. Саме проведення всеукраїнського опитування професіоналів у сфері фітнесу і вважається перспективою

наступних досліджень.

Вперше у 2017 році найбільш масштабно спробувала оцінити стан фітнес-індустрії України інформаційно-аналітична платформа моніторингу, дослідження та прогнозування в галузі фітнесу FitnessConnectUa. Такі дослідження були продовжені і в наступні (2018, 2019) роки, а результати були враховані у щорічному міжнародному звіті European Health & Fitness Market (2019) [4].

Окупація та військові дії в зоні АТО позбавили ринок п'ятої частини всіх закладів в країні, які працювали в різних сегментах від економ- до лакшері-класу. З початком повномасштабної війни дані показники значно погіршилися.

Останнім часом ринок фітнесу в Україні постійно змінювався та розвивався. За даними експертів, на кінець 2020 року в Україні налічувалось 1765 фітнес-об'єктів, що майже на 150 об'єктів більше, ніж минуло річ. Більшість із них можна назвати повноцінними фітнес-клубами, хоча все більшої популярності згідно з дослідженням набувають невеличкі студії різних напрямків.

Більшість клубів знаходяться в столиці і великих обласних центрах. Одним із факторів, які стримують розвиток ринку в регіонах є недостатня кількість підходящих за технічними параметрами площ, а найважливіше – недостатня популяризація здорового способу життя. Важливий вплив на ринок має рівень доходів і наявність професійних кадрів [5].

На жаль, погіршилася ситуація з відвідуванням фітнес-центрів також під час карантину. В Україні сталася складна епідеміологічна ситуація. Доки тривав загальнонаціональний карантин через поширення вірусу COVID-19. Було обмежено авіаційне та залізничне сполучення з іншими країнами, компанії та заклади перейшли на віддалену роботу, людей закликали не виходити з дому без потреби, обмежено масові заходи. Пандемія COVID 19

значно змінила повсякденне життя кожної людини. Адже такі звичні колись речі, як похід у басейн і спортзал, стали майже не можливими. Сьогодні це одне з найбільш популярних місць дозвілля людей різних вікових категорій. Здоровий спосіб життя в сучасному світі нині в тренді. На період адаптивного карантину було розроблено вимоги та правила, які дали можливість не припиняти тренування та тримати себе у формі [6; 7].

Різке звуження ринку, що спостерігається сьогодні, аналітики пояснюють декількома причинами: окупацією Криму і значної частини східних регіонів, різкою девальвацією національної валюти, і трансформацією самого ринку, який переживає період «дорослішання».

З приходом війни життя в Україні змінилося назавжди. Одна мережа фітнес-центрів надає гуманітарну допомогу прямо з місця бойових дій, інші збирають підтримку здалеку. Багато відомих закладів закликали своїх членів та спільноту допомогти у гуманітарній діяльності.

Наприклад, Sport Life, провідна мережа фітнес-центрів в Україні, яка зіткнулася з руйнуванням деяких клубів, перетворила багато своїх непошкоджених приміщень на імпровізовані центри для біженців, де люди тимчасово перебувають, поки вони дістаються безпечних місць у сусідніх країнах. Все – від кортів для сквошу до студій групових тренувань – стало тимчасовим притулком для переміщених громадян, які рятуються від насильства.

Заснований 16 років тому, Sport Life має 55 філій по всій країні, в яких працюють понад 3500 співробітників та понад 1000000 членів клубу, включаючи близько 100000 дітей. Відомі як заклади для сімейного відпочинку клуби були громадськими центрами задовго до конфлікту.

Засновники Sport Life прийняли до своїх клубів понад 10000 людей, які рятуються від насильства, серед яких багато дітей. Вони будуть продовжувати пропонувати свої клуби як безпечний притулок для людей, поки це можливо.

Sport Life також має завод повного циклу під Києвом, який виробляє та відновлює всі види обладнання – кардіотренажери, вільні ваги, обладнання для функціонального тренінгу, тренажери тощо. На складах заводу знаходиться 17000 готових до використання тренажерів.

Обладнання на заводі у Києві готове до постачання клубам із сусідніх країн – наприклад, Польщі та Угорщини – коли у них з'явиться така можливість.

Також, компанія VIDA Fitness звернулася до одного зі своїх персональних тренерів, українки О. Радченко, із закликом про пожертву фізичних коштів. Інші компанії також пропонують свої варіанти надсилення допомоги.

Chelsea Piers Connecticut проводила «Тиждень за мир» з 25 по 30 квітня для збирання коштів на гуманітарні та медичні заходи в Україні. Усі кошти, зібрані протягом цього тижня, будуть спрямовані до Української національної жіночої лізи Америки та організації «Відроджені солдати України».

SC Fitness, бренд Sonae Capital Group, взяв участь у кампанії Missão Continente з надання фінансової підтримки та допомоги Україні.

Клуб «Вест Вуд» спільно з Центром біженців у Біляві у Польщі став пунктом прийому побутової техніки та медикаментів [8].

Чи не щодня Кіровоградщина приймає переселенців із територій, де йдуть активні бойові дії. На зміну звичному життю людей – нові міста, незнайомі люди. .. Одним із тих бізнесів, які допомагають пережити той жах і адаптуватися до іншого життя, став спорткомплекс «FanClub». Нині там проводять безкоштовні заняття для переселенців.

Клуб ні на день не зупиняв свою діяльність, хоча тимчасове закриття було б економічно вигідніше. Вдень він працює як спорткомплекс, а ввечері приймає людей-переселенців, щоб вони відпочили від дороги. Спочатку це була невелика кількість людей, до 30. Але можливо було прийняти і більше

та не вистачало матраців і подушок, з якими допомагали волонтери.

Клуб надає людям першу необхідну допомогу – прихисток, тепло, гарячий душ, туалет. Тут вони могли випити гарячого чаю, зарядити телефони, електромобілі. Усім, хто зупинявся у спорткомплексі, організовували похід у басейн. Люди можуть займатися у фітнес-залі або плавати у басейні безкоштовно [9].

Тобто, за кілька минулих років ми дійсно бачимо спад попиту і використання фітнес-послуг населенням. Однак, останні декілька років показали приріст зацікавленості жителів України в спорті і здоровому способі життя [10].

Якщо раніше було модно ходити в клуби, кафе і ресторани, то зараз модним вважається похід у фітнес-зал на чергове заняття йогою, Fit Energy, Body ballet та іншим. І все це для того, щоб відповідати нинішній тенденції – мати підтягнуте тіло, приємний зовнішній вигляд, сяючий колір шкіри, ну і бути здоровіше (недаремно ця причина вказана в кінці, адже для багатьох в першу чергу – краса). Проте навіть тим, хто так прагне слідувати за модою, не завжди вдається домогтися успіху. Причини банальні:

- брак часу;
- віддаленість залу;
- небажання шукати «ідеального» тренера;
- незадоволеність умовами тренувань найближчого залу;
- сором'язливість;
- незнання азів спорту;
- лень, відсутність мотивації.

Фітнес-клуби з тією чи іншою періодичністю відвідує приблизно 10% українців, які живуть у великих містах населенням від 500 тис. осіб. На думку Д. Єкімова, засновника групи компаній Sport Life, ринок продовжує рости. За два останні роки на територіях, не залучених у військові дії або окупацію,

констатується зростання на 0,5 – 1%, що само по собі показово.

Важливий штрих: інтерес клієнтів націлений, в першу чергу, на недорогі пакети фінес-послуг, які надають мережеві оператори [11]. Фітнес-клуби лакшері-класу втратили частину клієнтів і змушені працювати на межі рентабельності.

Фітнес індустрія в Україні показує зростання за показниками кількості споживачів, об'єктів і загального обороту галузі. За результатами дослідження ринку фітнес-індустрії, представленими керівником компанії FitnessConnectUA Г. Березюк під час прес-брифінгу в Українському кризовому медіа-центрі, кількість споживачів збільшилася на 70000, кількість клубів збільшилася на 150, трохи зросла вартість абонементу – відповідно всі ці три фактори вплинули на збільшення загального обороту галузі. Нинішні результати дослідження увійшли до Європейського звіту про ринок здоров'я та фітнесу в Європі [12]. В Європейському звіті Україна за показниками кількості клубів, кількості споживачів і обороту ринку не відстає, оскільки займатися фітнесом в Україні дешевше. Це позитивно для споживачів і для розвитку галузі. В Європі фітнесом займаються 60 мільйонів людей – доля українців становить 1, 8%. Щоб подвоїти кількість споживачів в Україні в галузь потрібно залучити 1, 4 мільярда доларів інвестицій, які доцільно залучати в невеликі міста. Щоб збільшити кількість інвестицій потрібно залучати всіх – це повинна бути державна підтримка, це повинна бути робота з боку фітнес індустрії і це повинна бути перш за все робота з громадськістю [13].

Для того, щоб збільшити кількість державних інвестицій в галузь, важливо популяризувати соціальну складову фітнес-індустрії. Директор департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту при Міністерстві молоді та спорту України підкреслив, що в кожному проекті має бути вагома соціальна складова. Для можливості отримання державних інвестицій необхідно довести, що суспільна користь від прийняття такого

рішення буде більше, ніж витрати або недоотримані кошти держави. Серед важливих тенденцій в фітнес-індустрії – підвищення рівня свідомості споживачів, в тому числі зацікавленості якістю і безпекою надання послуг [14].

В Україні фітнесом займаються рівноцінно жінки (50 %) і чоловіки (50 %).

Найбільш активними членами фітнес клубів є особи зрілого віку, зокрема 17% учасників занять фітнесом – особи 31 – 35 років, які досягли стабільного доходу і усвідомили необхідність вести здоровий спосіб життя. Найменш залученою до занять фітнесом є молодь юнацького віку (6 % юнаків та дівчат 18 – 21 року), а також люди старше 50 років (11%). Це може бути пояснено несхильністю молоді купувати абонементи в фітнес-клуби, віддаючи перевагу екстремальним та рекреаційним видам рухової активності. Щодо людей похилого віку, то у більшості з них не сформована культура фітнесу та розуміння його необхідності. Але з часом стануть старше люди, які зараз активно залучені до занять фітнесом. На це вже зараз звертають увагу спеціалісти сфери фітнесу, які занепокоєні відсутністю фітнес- професіоналів для осіб похилого віку.

При виборі фітнес клубу в Україні споживачі звертають увагу на вартість абонементу (29 % опитаних), доступність (20 %), наявність басейну та спа-послуг (12 %), якість обладнання (11 %), кількість клубів (8 %), професіоналізм тренерів (7 %), асортимент послуг (6 %), рівень обслуговування (4 %) та рекламу (2 % опитаних) (див. рис. 1.1) [15].

З приводу лояльності спортивних закладів: більшість, а це 51 %, не хочуть займатися в сьогоdnішніх фітнесцентрах і мріяли б перебраться в більш комфортний. 36% поміняли б один на інший, якщо на те була б вагома причина у самого спортзалу. Ну а 49% задоволені сьогоdnішнім сервісом і персональним фітнес тренером і міняти нічого не хочуть [16].

В Україні всього 10% жителів користуються фітнес-послугами, в той час як в країнах Європи ця кількість сягає 25%, а в США – 40%.

Аналізуючи показники ринку, експерти встановили, що в Україні сьогодні діють майже 1,5 тисячі клубів. При цьому 75% площ всіх фітнес-клубів зосереджені у великих містах, де проживають тільки 18% українців. Найбільше фітнес-клубів припадає на столицю України – 385 закладів або 27% від загальної кількості, на другому місці Харків – 11% або 153 клубу, а замикає першу трійку Одеса з 95 закладами, що становить 7 % від загальної чисельності. У першу п'ятірку також входять Дніпро – 86 і Львів – 78 клубів. Проте, в менших містах виявлено значний дефіцит закладів для занять фітнесом.

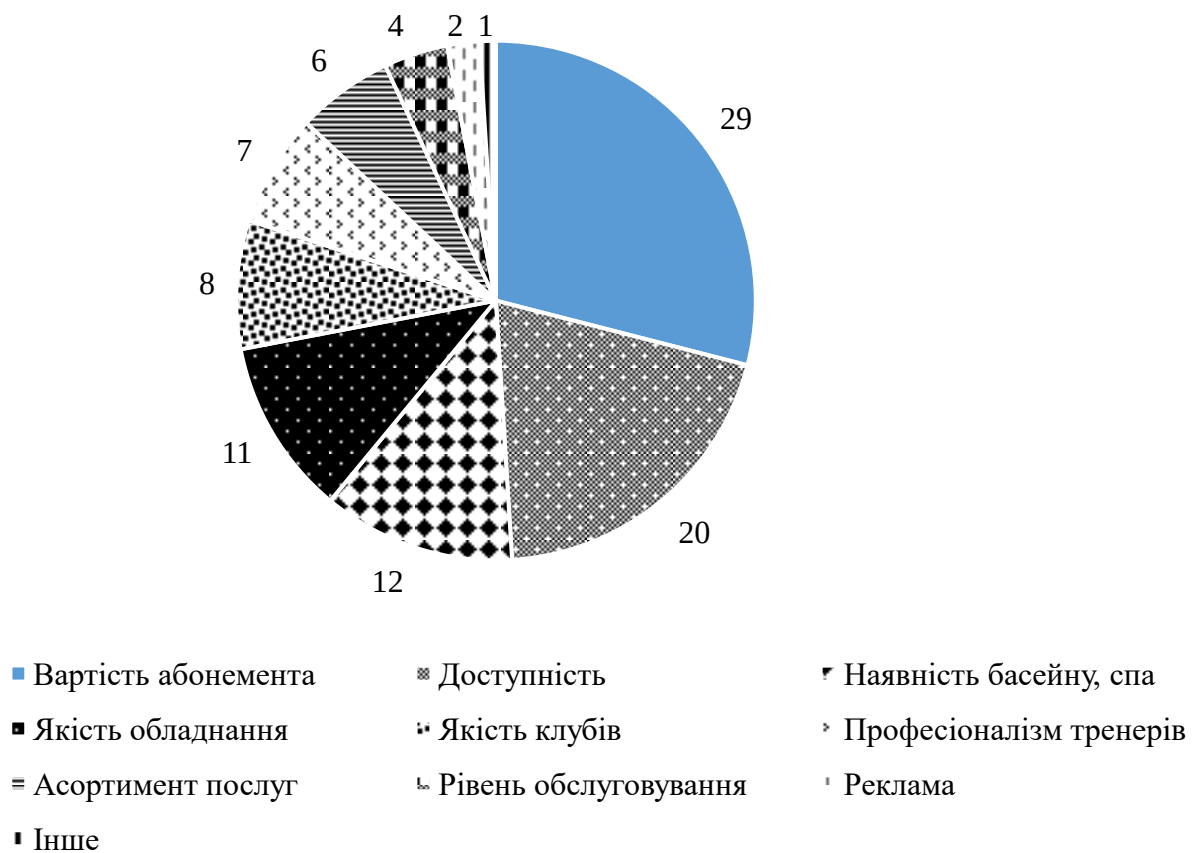


Рис. 1. 1 – Опитування інформаційно-аналітичної платформи моніторингу
FitnessConnectUa

Середня ціна річного відвідування фітнес-клубу в Україні становить 5 тис. 429 грн., в Києві – 7 тис. 580 грн., а в містах з населенням менше 250 тис. осіб – 3 тис. 865 грн. Як показало дослідження, річний оборот цього ринку в Україні у 2022 році становив 201,8 млн. доларів.

Використовуючи дані Міжнародної асоціації спортивно-оздоровчих клубів IHRSA, експерти визначили потенційне місце України в європейських рейтингах. Так, наша держава входить до двадцятки європейських країн як за кількістю фітнес-клубів, так і за кількістю їх відвідувачів [17].

Українські заклади йдуть у ногу з часом та спеціалісти у галузі фітнес-індустрії відстежують усі світові тенденції у сфері фітнесу.

1. Онлайн-тренування. Пандемія та війна призвели до тимчасового закриття фітнес-клубів у всій країні, і тренерам довелося змінювати формат тренувань. Онлайн-тренування були розроблені для можливості займатися вдома, і такі заняття доступні 24/7. Це чудово, що їх можна дивитися на будь-якому пристрої. В залежності від бажання і потреб кожен може обрати або групові тренування, або персональні.

2. Вправи із вагою власного тіла. Сьогодні вправи із вагою власного тіла дуже популярні у тренажерних залах. Ніякого спеціального обладнання не потрібно – лише ваше бажання. Вважається, що для наших м'язів безпечною є вага, яка не перевищує маси нашого тіла. Навантаження, створюване власним тілом, не має ніяких протипоказань. Тому саме вправи зі своєю вагою є найбільш природними та безпечними. Їх існує безліч, й у 2022 році цей тренд стане всесвітнім. Існують 4 основних правила під час тренування: правильне дихання; правильне виконання вправи; методичність та спокій; максимум зусиль [18].

3. Заняття на свіжому повітрі. Через карантин прогулянки у парку, у лісі або на вулиці стали невід'ємною частиною життя. Це чудовий спосіб

розім'яти м'язи та підбадьоритися. Дуже актуальні в 2022 році біг, йога, силові вправи на брусах або TRX. Тренування на свіжому повітрі не лише покращує настрій, а й забезпечує ваш організм більшою кількістю вітаміну Д. Вони позитивно впливають на мозок і є чудовою альтернативою фітнес-центрів. Тренуючись на вулиці, можна схуднути, наростити м'язову масу та покращити фізичну форму. Парк – ідеальне місце для тренувань на свіжому повітрі [19].

4. Носимі технології. Цей тренд набув широкого поширення у сфері фітнесу. Асортимент розумних гаджетів представлений різноманітними пристроями: фітнес-трекери, розумний годинник, датчики серцевого ритму, GPS-навігатори та смарт-окуляри (показують карти та відстежують активність користувача).

Найвідоміші виробники фітнес-трекерів: Fitbit, Samsung, Misfit, Garmin та Apple. Розумні пристрої допомагають відстежувати серцевий ритм, спалені калорії, час, проведений у сидячому положенні, та багато іншого. В індустрії фітнесу неодноразово порушувалося питання точності таких гаджетів, але зараз виробники, можна сказати, успішно вирішили всі проблеми. За оцінками експертів, обсяг індустрії технологій, що носяться, на сьогоднішній день становить близько 100 мільярдів доларів. Найновіші розробки в галузі «носимих технологій» включають пристрої, що насичують кров киснем, вимірювання тиску і електрокардіограми.

5. Домашні тренажерні зали. З початком пандемії COVID-19 користувачам довелося освоювати нові формати тренувань та переходити на заняття в домашніх умовах. Зараз домашні тренажерні зали стали популярною альтернативою фітнес-клубам, і вперше за всі роки існування опитування вийшли до топ-трендів.

Домашні тренажерні зали можуть мати мінімальний набір обладнання та фітнес-аксесуарів, або ж вони можуть бути сконструйовані як фітнес-

студія з преміальними кардіо- та силовими тренажерами. Вони також утворюють відмінний тандем із напрямками персональних та групових онлайн-тренувань – так користувачі можуть повноцінно займатися під наглядом тренера, не виходячи з дому [20].

Типовий відвідувач фітнес-центру не старше 34 років і не молодше 25, тобто доросла молодь активного працездатного віку, яка може дозволити собі витрати на клубні карти і до того ж схильна до тренду на красиве тіло і ЗСЖ. Таких відвідувачів майже половина – 42,65 %.

Ще 23% – це люди від 35 до 44 років. Молоді віком від 18 до 24 років – 18% і 8% – від 45 до 54 років. Літні любителі спорту теж є, але їх мало: тільки 3% старше 55 років. Дітей більше, ніж пенсіонерів – 5 %.

Відразу кілька джерел говорять про те, що чоловіків і жінок в українських фітнес-клубах половина на половину. Але, якщо поглянути на статистику відвідувань групових занять, а не тільки тренажерного залу, то жінок майже в два рази більше – 73% проти 27%.

У трійці найбільш відвідуваних групових занять – силові. Не поступається своєю популярністю йога, потім слідують розтяжки. На четвертому місці велотренування (зростає популярність сайклінг), на п'ятому – інтенсивні заняття (Кроссфіт, Табата і т.д.).

Найбільше людей у фітнес-клубах, звичайно, спостерігається у післяробочий час – з 18:00 до 20:00 вечора. Ще одна хвиля активності з 10:00 до 12:00 години дня. Тим, хто вважає за краще займатися без зайвих очей, можна звернути увагу на ранкове вікно з 6:00 до 8:00 годин, і на час в середині дня з 14:00 до 16:00. Це самі вільні години в фітнес-центрах [21].

У вихідні графік відвідування фітнес-клуб дещо змінюється. Години «пік» зсуваються один до одного. Найжвавішим проміжком часу стає період з 10:00 до 16:00. Люди бажають довше поспати у вихідний та планують тренування на день, з метою вивільнення вечірніх годин для сімейних заходів

чи зустрічей.

Багато з людей бажають почати «нове життя» з понеділка, тому більше відвідувачів у фітнес-клубах спостерігається в перші два дні тижня. Отже, відвідуваність залів за днями тижня виглядає так:

- понеділок – «піковий день», більш за все людей;
- вівторок – приблизно стільки ж, як у понеділок;
- середа – невеликий спад відвідування;
- четвер – людей багато, усі прагнуть позайматися перед вихідними;
- п'ятниця – людей менше, ніж у четвер;
- субота – неділя – завантаженість залу середня, тільки у денний час.

Основний потік відвідувачів фітнес-клубів починається з 20 вересня. Це час, коли в навчальних закладах розклад занять повністю встановлюється.

Зниження ажіотажу серед постійних клієнтів відбувається напередодні Нового року. Весна – новий підйом продаж клубних карт й пік відвідування фітнес-клубів: люди готуються до пляжного сезону.

Справжній затишок у клубах літом, адже більша частина клієнтів перебувають у відпустках.

Основною метою відвідування тренажерного залу для чоловіків в основному є збільшення сили і нарощування м'язової маси. Для жінок же актуальною причиною залишається зниження ваги, схуднення або підтримання фігури в тонусі [22].

Проте, сьогодні навіть давні адепти фітнесу та здорового способу життя відзначають, що їм не хочеться займатися спортом, а будь-яка активність дається з великими труднощами, адже мотивувати себе на спорт під час війни дуже складно.

Людина неподільна у фізичному, психічному, соціальному аспектах. Проблеми більшості хвороб – у порушеннях цілісності, насамперед, регуляції. Що таке резерви якості здоров'я? Це запас життєвих ресурсів людини та її

здатність витримувати екстремальні стреси, до яких відноситься і війна.

Резерви та якість здоров'я визначаються, насамперед, станом регуляції, ступенем її розвиненості. Здатність протистояти стресам напряду залежить від резервів та якості здоров'я. Чим вони більші, тим більше шансів не реагувати на стрес. У цьому допомагають тренування та доволі не складні правила.

1. Грамотно розподіліть свій час та складіть графік тренувань. Вміння раціонально використовувати час необхідне для постійних тренувань. Без хорошого розподілу часу ви весь час відкладатимете тренування.

2. Записуйте враження від кожного тренування. А також усі відчуття від фізичних навантажень, своє самопочуття. Якщо немає настрою йти на тренування — дивіться щоденник, згадайте, які прекрасні відчуття ви отримували після занять [23].

Таким чином, у вас з'явиться пристрасть до того, що ви робите. Пристрасть – рушійна сила, яка підштовхуватиме вас і даватиме вдсятеро більше мотивації, щоб іти на тренування. Якщо ви пристрасно любите те, чим займаєтеся, ви на один крок ближче до успіху.

3. Час від часу при необхідності нагадуйте собі, навіщо ви це почали.

4. Не перестарайтеся. Легко втратити мотивацію, якщо після занять немає сил, і наступного дня відчуваєшся розбитим. Надзусилля швидше призведуть до перетренованості та відмови від спорту. Отримуйте задоволення від тренувань. Навантаження збільшуйте поступово.

5. Знайдіть те, що приносить вам задоволення. Це може бути ранкова пробіжка, плавання, тривала ходьба. Спортивних занять дуже багато, і кожен може знайти серед них те, що буде до вподоби. Найголовніше: пам'ятайте, що спорт надаватиме сили, можливість протистояти стресові, вирішувати складні завдання, бути сильнішим і здоровішим [14].

Коли людина починає займатися в тренажерному залі, результат від

тренувань буде дуже тісно пов'язаний з правильно складеним раціоном. Не можна наростити мускулатуру, якщо не включати в раціон достатню кількість продуктів, сумарна калорійність яких повинна перевищувати енерговитрати за день. Не можна скинути вагу, якщо в залі мучити себе біговими доріжками, а вдома «закидати в топку» все підряд без розбору. Утримати вагу теж не вийде, якщо не приділяти належну увагу своєму раціону. Таким чином, єдино вірним шляхом до швидкого досягнення результату є серйозний, раціональний і виважений підхід до складання раціону харчування [24].

При занятті спортом затрати енергії суттєво зростають за рахунок фізичних навантажень, крім того збільшується робота внутрішніх органів, таких як серце, легені та органи травлення. Дієтологи стверджують, що одним з перших правил при спортивному навантаженні є правильне харчування: їсти часто, але маленькими порціями. Один прийом їжі не повинен перевищувати 400 калорій.

Загалом у жінок дещо повільніший метаболізм, ніж у чоловіків, а тому й калорійність раціону повинна бути нижчою – в середньому на 15 – 20%, а ось потреба у вітамінах вища, зокрема жіночий організм потребує більше заліза, кальцію і вітаміну С.

Жінки внаслідок певних вікових трансформацій швидше втрачають кісткову масу. Крім того, в період менопаузи жіночий організм втрачає естроген, а він також сприяє міцності кісток.

Жінки в будь-якому віці повинні їсти овочі, фрукти, цільнозернові й нежирні кисломолочні продукти.

У раціоні жінки обов'язково повинні бути:

- риба, волоські горіхи та продукти, багаті Омегою-3;
- пісне м'ясо (курятина, індичка);
- овочі, фрукти, цільнозернові продукти;

– бобові – з ними організм отримує складні вуглеводи.

Всім жінкам репродуктивного віку слід додатково споживати йод та фолієву кислоту.

Ще одним важливим мікроелементом для жінок є залізо, його дефіцит особливо поширений у жінок репродуктивного віку, оскільки додаткова кількість залізо втрачається при менструації. Добова кількість заліза: високе і середнє дозування – 13 мг/добу, низьке дозування – 10 мг, в порівнянні з чоловічими рецептурами – 6 мг/добу [25].

Чоловіки менш розбірливі в питаннях харчування, вони зазвичай не особливо піклуються про якість і користь їжі. Втім, важливо розуміти, що чоловічий організм на рівні з жіночим потребує збалансованого раціону, збагаченого білками, вітамінами, мінералами.

Цікаво, що існує стійкий стереотип про те, що в чоловічому раціоні повинно переважати м'ясо. Втім, це не зовсім так, адже для нормального функціонування організму потрібні овочі, фрукти, риба, молочні продукти.

Є кілька продуктів, які обов'язково повинні бути в раціоні чоловіків:

- яловичина;
- спеції, зокрема чорний перець, часник, базилік;
- морепродукти (у них міститься цинк, який покращує роботу серця, підтримує м'язи, зміцнює судини, нормалізує рівень глюкози в крові, покращує репродуктивну функцію, роботу щитоподібної залози);
- жирні сорти риби.

Популярні помилки в харчуванні жінок і чоловіків: стейки і жирні відбивні звикли вважати чоловічою їжею. Однак саме для чоловіків жирне смажене м'ясо є небажаним в раціоні, а зловживання такою їжею може стати причиною серцево-судинних захворювань. Адже чоловіки більше схильні до атеросклерозу судин, ніж жінки. Крім того, жінки часто обмежують себе у жирах, частково це правильно, але корисні жири дуже важливі для жіночого

організму. Зокрема, рослинні олії однозначно повинні бути в раціоні жінки.

Жіночий раціон повинен містити менше калорій, але бути більш різноманітним, необхідно більше якісної клітковини (її можна отримати зі свіжих фруктів і овочів).

Загалом і чоловікам і жінкам необхідний різноманітний раціон, адже лише в цьому випадку вони зможуть із різних джерел отримувати всі необхідні організму елементи. Якщо з тих чи інших причин це правило неможливо втілити, то слід задуматись про пошук інших простих у використанні джерел вітамінів та мінералів. А саме – звернути увагу на готові вітамінно-мінеральні комплекси [26].

Розглянемо, що таке фітнес-харчування і чим воно відрізняється від звичайного. Успіх і результат людини і в спорті, і по життю, залежить від кількості енергії, сили і самодисципліни у виконанні поставлених завдань. Тому їжа і її склад впливають на якість побудови тренування, кар'єри, особистих/ суспільних відносин, настрою і т.д.

З урахуванням фізіологічних особливостей, чоловік підбирає максимально зручний і вигідний для себе комплекс продуктів у раціоні. У цій ситуації часто на виручку приходить спортивне харчування.

Спортивне харчування, або фітнес-харчування – це додаткові харчові добавки до вашого раціону, які включають в себе концентрат білка, амінокислот, вуглеводів та інших речовин. Мету вживання даної сировини кожен вибирає під себе: схуднення або нарощування м'язової маси.

Такий тип продукції містить необхідний компонент в найбільш високому процентному співвідношенні до вихідного речовини. Наприклад, в 100 грамах домашнього сиру 41, 5% білка, тоді як в 100 грамах протеїну – від 70 до 90 % білка.

Наведені розрахунки не повинні змушувати бігти в магазин і змітати з полиць все, що неправильно лежить, і тим більше, не починати уплітати ці

добавки ложками за обидві щоки, сівши прямо на прилавку. Цифри говорять, що такий продукт необхідно розбавляти.

Відмінні риси фітнес-харчування від звичайного правильного раціону полягають у наступному:

- економія часу на приготування їжі;
- поєднання комплексу вітамінізованих речовин в одній ложці;
- швидка засвоюваність (30 хвилин);
- має накопичувальний ефект.

Не виключаємо, що звичайне збалансоване харчування теж направлено на забезпечення нашого організму всіма потрібними вітамінами, амінокислотами та мінералами. Питання: у всіх воно збалансоване? З огляду на інтенсивний і щільний графік тренувань часто доводиться ігнорувати норму режиму харчування. Тут і виступають помічником спортивні добавки.

Одне вживання забезпечить і наситить організм необхідною дозою білка/ амінокислот і інших вітамінних речовин, внаслідок чого приходить швидке відновлення організму, бадьорість і заряд енергії на другу половину дня. Зауважимо, що це не стосується людей, які ходять у спортзал в якості спостерігача [27].

Якщо організм повноцінно отримує потрібну кількість білків, жирів і вуглеводів із продуктів природного походження упродовж дня, то спортивне харчування вам ні до чого. Тим більше, м'язову масу можна наростити і без вживання розкручених харчових добавок.

Чи можна фітнес-харчуванням нашкодити своєму організму? Так, можна. Це всього лише додатковий елемент до ваших фізичних навантажень. Він не зможе замінити щоденний повноцінний прийом їжі. Тут, як і в спорті, важлива помірність. А найважливіше правило – не купуйтеся на привабливі етикетки або ціни, якщо в цьому новачок. Щоб уникнути всіх ризиків, тільки після консультації фітнес-тренера можна зважатися на придбання магазинної

спортсировини [28].

Основні аспекти, які не можна ігнорувати при включенні в раціон фітнес-харчування:

- дозування і циклічність (в надлишку існує ризик виникнення метеоризму/ діареї, а безперервність не дасть бажаного результату);
- облік чинника розпаду корисних властивостей спортивних добавок (носити розбавлений протеїновий розчин з собою в спортзал немає сенсу, так як всі корисні властивості «зникнуть» через 15 хвилин після його приготування);
- індивідуальна непереносимість окремих компонентів, що входять до складу спортивного харчування (може проявиться алергічна реакція);
- характер і спрямованість цілей (рельєфність тіла/ схуднення);
- рівень інтенсивності тренувань (активний/ пасивний);
- виробник спортивного харчування (якість продукції впливає на його засвоюваність і користь).

Проаналізувавши специфіку організму, фітнес-тренер дасть рекомендації по вибору і правильному застосуванню спортивного харчування, адже існують різні види спортивного харчування, такі як:

- гейнери – добавка для нарощування м'язової маси і відновлення енергетичного балансу;
- протеїни – це продукти, в яких міститься велика кількість білка, але практично відсутні вуглеводи;
- амінокислоти – речовини, які допомагають відновити м'язову тканину і знизити больові відчуття після тренувань. Це той самий спортхарч після тренувань;
- жироспалювачі – речовини, що допомагають прискорити процес спалювання жиру (але діють вони тільки при регулярних заняттях спортом);
- енергетики – складаються з швидких вуглеводів і допомагають

організму максимально швидко відновлювати сили після інтенсивних тренувань;

– вітаміни – допомагають підтримувати організм в нормальному стані при постійних підвищених навантаженнях [29].

Відпочинок і харчування між тренуваннями – дуже впливова і важлива частина життя спортсмена. Це час потрібно проводити правильно, приносячи своєму організму максимальну користь, адже від відпочинку залежить результативність чергових фізичних навантажень. Правильне харчування – передчасний і незамінний внесок в успіх при занятті важкими видами спорту. Якими б інтенсивними і тривалими не були б заняття в спортзалі, потрібного ефекту без вірного раціону вони не принесуть. Сучасній людині дуже складно до дрібниць прораховувати своє харчування, рахувати кожен калорію і уникати швидких шкідливих перекусів. Але існують незмінні правила – принципи правильної спортивної дієти. Якщо їх успішно втілити в життя, то після стане можливим перехід на спеціальні програми [30].

Деякі намагаються не приймати їжу перед заняттями спортом, однак це є великою помилкою. Приблизно за годину до тренування поїсти просто необхідно. Калорійність цього прийому їжі повинна бути приблизно 200 кілокалорій. Це може бути вуглеводна їжа, наприклад салат або шматочки нарізаних фруктів. Якщо попереду інтенсивне тренування, не завадить невелика кількість білків.

Під час тренування, як правило, не їдять. Виняток можна зробити тільки в тому випадку, якщо раптом спіткало непереборне відчуття голоду. Однак якщо ви збираєтеся на багатогодинну прогулянку на велосипеді, неодмінно візьміть з собою трохи їжі, наприклад пакетик з горіхами. Так, саме горіхи – це дуже навіть спортивне харчування, адже вони дозволяють відновлювати сили.

Не варто відмовляти собі в їжі після тренування. Організму просто

необхідно відновити втрати, і перш за все, за рахунок вуглеводів. Але не можна перестаратися. У їжі в міру повинні бути присутніми і білки, не кажучи вже про вітаміни і мікроелементи. Хорошим варіантом буде тарілка рису, вівсянки, а ще краще, бобових (квасоля, горох, боби). Після занять спортом харчування необхідно організувати так, щоб не було великої перерви в часі (більше 45 хвилин) між тренуванням і наступним прийомом їжі.

За допомогою даної таблиці 1.1 можна дізнатися, яка кількість калорій спалюється при занятті певним видом спорту [31]:

Дієтичне харчування у людини, яка веде активний спосіб життя спортсмена, буде сильно відрізнятися від звичних правил. Спортивний режим має свої індивідуальні особливості в залежності від тяжкості фізичних навантажень і високої напруги в процесі занять. Вірне, раціональне харчування – той аспект життя, без якого неможливо обійтися як професійного атлету, так і любителю.

Таблиця 1. 1 – Кількість калорій, що спалюється при занятті спортом

Вид спорту	Кількість калорій, що спалюється, ккал/год.
Аеробіка (висока інтенсивність)	520
Аеробіка (низька інтенсивність)	400
Силові тренування	270 – 450
Велосипедний спорт (16 км/год.)	385
Велосипедний спорт (8,8 км/год.)	250
Біг (1 км за 6 хв.)	750
Плавання	630
Теніс	415
Бадмінтон	370

В основу дієтичного харчування покладена теорія збалансованого харчування. Дієтичне харчування ґрунтується на принципі максимальної збалансованості основних харчових речовин у добовому раціоні з

урахуванням механізмів перебігу хвороби та стану ферментативних систем хворого. Лікувальна дія дієтичного харчування забезпечується:

- спеціальним підбором харчових продуктів;
- визначеними співвідношеннями між основними харчовими речовинами;
- відповідною технологією приготування дієтичних страв. Наприклад, виключенням з дієти окремих харчових продуктів можна значно знизити в ній вміст холестеролу, жирів, натрію, цукру, а відварюванням м'яса та риби – вміст пуринів та екстрактивних речовин [32].

Вирішальним фактором у процесі харчування є добір продуктів. Саме їжа забезпечує організм необхідними поживними речовинами, які стимулюють формування нових м'язових волокон, їх зміцнення, видалення надлишків жирових тканин, тощо. Спеціальне збалансоване харчування разом із системою регулярних фізичних навантажень дозволить більш ефективно досягти мети вдосконалення тіла.^і

Висновок з 1 розділу

Давно відомо, що спорт позитивно впливає на людину, є корисним для здоров'я дорослих та дітей. Контрольована й правильно розрахована фізична активність є чудовим способом підтримки гарного самопочуття, молодості, сили, впевненості у собі. Переоцінити користь спорту в житті людини важко – в багатьох випадках тренування є частиною терапевтичних заходів, реабілітаційних програм, профілактики хвороб. Наявність різних видів спорту надає можливість кожному обрати для себе оптимальний варіант занять та їх інтенсивність.

1. Покращення здорового сну.
2. Поліпшення розумової активності і концентрації.

3. Зменшення рівня стресу, тривоги та депресії.
4. Зміцнення імунітету.
5. Заняття спортом заряджає енергією.
6. Підвищення самооцінки, впевненості в собі.
7. Покращення стану шкіри.

Відпочинок і харчування між тренуваннями – дуже впливова і важлива частина життя спортсмена. Це час потрібно проводити правильно, приносячи своєму організму максимальну користь, адже від відпочинку залежить результативність чергових фізичних навантажень. Правильне харчування – передчасний і незамінний внесок в успіх при занятті важкими видами спорту. Вирішальним фактором у процесі харчування є добір продуктів.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ В КЛУБІ «АДРЕНАЛІН»

2.1. Загальна характеристика фіт-бару в клубі «АДРЕНАЛІН»

Сьогодні майже в кожному спортивному клубі можна побачити фітнес-бар або фітнес-кафе. Фактично це є окремим бізнесом, оскільки підхід до організації такого закладу відрізняється від підходу до організації спортивного клубу, вимагаючи набору додаткового персоналу, покупки продуктів і додаткового устаткування і саме тому власники клубів не завжди відкривають у себе фітнес-бари. Однак такі заклади стали сьогодні досить необхідною послугою: гості дивуються, якщо виявляють, що в клубі ніде випити склянку соку або придбати шоколадку.

Тому в переважній більшості випадків при спортивному закладі все ж з'являється фітнес-бар, відкритий або закритий. Відкриті бари знаходяться в приміщенні, де займаються спортсмени, і вдають із себе фактично одну барну стійку плюс пара-трійка столиків. Іноді між ними і спортивним залом немає ніякої, навіть декоративної перегородки. Такі бари не вимагають спеціального обладнання і пропонують лише найпростіші напої та закуски. Закриті бари або кафе розташовуються в окремих приміщеннях і можуть дозволити собі більш розширене меню і, відповідно, більш широкий спектр обладнання [30].

Дуже часто в фітнес-барах, крім класичного набору – свіжих соків, закусок і салатів, пропонується спортивне харчування найрізноманітнішої класифікації. Справа в тому, що гості спортивного клубу ходять в нього з різними цілями. Одні хочуть схуднути – для них потрібно передбачити певну дієту, що не заважає заняттям спорту, що не вимотує людину, а дозволяє їй відмінно відчувати себе як до, так і після спортивних тренувань. Іншим, навпаки, необхідно набрати м'язову масу. Їм потрібно зовсім інша дієта –

білкового змісту, з підвищеною нормою глюкози, яка буде сприяти нормальному тренувальному процесу.

Головна ідея клубу «АДРЕНАЛІН» – це гідні умови тренувань за доступною ціною і під контролем професіоналів. Групові фітнес-програми для клієнтів різного віку і рівнів фізичної підготовки, єдиноборства, йога, танці, величезні тренажерні зали з новітнім обладнанням та кваліфікованими тренерами, дитячий зал – в клубі «АДРЕНАЛІН» є все для ефективних тренувань.

Площа центру складає 900 кв. м, в яких розмістилися: великий зал з тренажерним обладнанням Interatletika, шість бігових доріжки, 8 орбітреків, боксерські груші, два тенісних столи, зали для групових занять (аеробіка, пілатес, стрип-пластика, тай-бо) і багато іншого, у тому числі, фітнес-бар.

Основний персонал фітнес-бару: бармени і касир.

Зона релаксу в фітнес-барі – це справжній острівець комфорту. Тут все налаштовує на відпочинок: м'яке світло, затишні крісла, приглушені тони в обробці приміщення; зелені рослини в діжках створюють враження заміського саду, а гостинний бармен завжди готовий прийняти будь-яке замовлення гостя. На плазмових TV-панелях, які знаходяться в зоні бару, бажаючі можуть подивитися улюблені телепередачі [7].

Кількість місць: 10 сидячих місць за баром, 2 дивани та 2 крісла і 8 столів на 4 людини. Орієнтовна кількість відвідувачів бару протягом дня наведено в таблиці 2. 1.

У фітнес-барі клубу «АДРЕНАЛІН» представлено розмаїття протеїнових коктейлів, різні види енергетичних, ізотонічних, вітамінних напоїв, амінокислот і спалювачів жиру, а також свіжі соки. Завдяки цим продуктам і препаратам відвідувач зможе підвищити результативність тренувань, зменшити відчуття втоми, знизити вагу. Кваліфікований персонал грамотно підбере той чи інший продукт, який підвищить ефективність тренувального

процесу. Так само фітнес-бар здійснює продаж спортивного харчування [36].

Таблиця 2. 1 – Орієнтовна кількість відвідувачів бару протягом дня

Години роботи	Загрузка, %	Кількість
10 – 11	30	15
11 – 12	40	20
13 – 14	50	26
14 – 15	100	51
15 – 16	90	46
16 – 17	50	26
17 – 18	40	20
18 – 19	30	5
19 – 20	60	9
20 – 21	50	9

Перше, на що звертає увагу відвідувач фітнес-центру, це готовність співробітників зустріти і прийняти гостя. Якщо прийом виявиться теплим, то відвідувач вправі розраховувати щонайменше на приємне обслуговування, у нього складається позитивне враження про заклад.

Термін «порядок обслуговування» означає послідовність дій, починаючи з прибуття гостей в бар і закінчуючи їх відходом.

Послідовність дій персоналу з обслуговування повинна враховувати всі нюанси, щоб найкращим чином задовольнити запити кожного відвідувача.

Обслуговування відвідувачів у фітнес-барі клубу «АДРЕНАЛІН» починається з їх зустрічі і розміщення у наступному порядку:

- зустріч гостей біля входу в бар посмішкою;
- привітання;
- надання меню;

– прийом замовлення.

Обов’язково пропонується гостям сісти, даючи їм зрозуміти, що вони можуть розташуватися за столиком, чекаючи своє замовлення. Багато клієнтів замовляють страви на виніс. Для цього випадку є в наявності пластиковий посуд – ланч-бокси.

Подання меню – сприятливий момент для пропозиції «товару». Меню подається так, щоб відвідувач зміг зробити вибір без довгих коливань і в той же час без видимого тиску з боку бармена.

Бармени та офіціанти завжди готові відповісти на питання про позиції, що входять в меню, і так, що це викликає апетит.

У барі клубу «АДРЕНАЛІН» меню зроблено «книжкою» (див. табл. 2.2). У зручній обкладинці з ламінованим сторінками, для збереження на більш довгостроковий період аркушів паперу. Так само на стійці бару розташовуються міні-меню з напоями та коктейлями.

Таблиця 2.2 – Меню бару в «АДРЕНАЛІНІ»

Найменування	Ємність/маса	Ціна
1	2	3
Протеїновий коктейль:		
на воді	250 мл	35 грн.
на соку	250 мл	40 грн.
на молоці	250 мл	45 грн.
Перед тренуванням:		
ВСАА (на воді)	300 мл	25 грн.
ВСАА (на соку)	300 мл	30 грн.
L - Carnitine	25 мл	30 грн.
Жиропалювач ASIA	25 мл	25 грн.
Під час тренування:		
Миргородська СПОРТ	0,5 мл	13 грн.
Моршинська	0,5 мл	15 грн.
Моршинська	0,7 мл	19 грн.
Боржомі	0,5 мл	35 мл
Після тренування:		
Фреші:		

Продовження таблиці 2. 2

1	2	3
Апельсиновий	250 мл	40 грн.
Апельсиново-грейпфрутовий	250 мл	45 грн.
Грейпфрутовий	250 мл	50 грн.
Яблучно-морквяний	250 мл	35 грн.
Смузі:		
Зелений	350 мл	50 грн.
Банановий	350 мл	50 грн.
Ягідний	350 мл	50 грн.
Апельсиновий	350 мл	50 грн.
Соки Сандора (в асортименті):		
Стакан	250 мл	15 грн.
Пак	1 л	35 грн.
Детокс-коктейлі:		
Апельсин, груша, селера, м'ята	250 мл	75 грн.
Яблуко, шпинат, апельсин, лимон	250 мл	75 грн.
Ананас, морква, імбир	250 мл	75 грн.
Інше:		
Батончик Eat my (у асортименті)	30 г	30 грн.
Злаковий батончик Granola	40 г	45 грн.
Мед	50 г	21 грн.
Протеїновий батончик	60 г	59 грн.
Батончик Yoga Food	40 г	59 грн.
Мікс горіхів	30 г	55 грн.

Працівники клубу самостійно розробили досить інформаційне меню, яке допомагає клієнтам швидше прийти в кращу форму:

- свіжовичавлені фруктові соки – миттєво втамовують спрагу і бадьорять;
- енергетичні та ізотонічні напої – надають сили;
- напої для зниження жирової маси тіла – допомагають швидше позбутися від зайвих кілограмів;
- білкові коктейлі – прискорюють нарощування сухої м'язової маси;
- коктейлі – замінники харчування – насичують;
- білково-вуглеводні коктейлі – насичують і прискорюють ріст м'язів;
- енергетичні та протеїнові батончики – швидко втамовують голод, надають сил і енергії.

Також в асортименті відвари цілющих трав, чаю, чаю для схуднення, елітних сортів кави та чаю.

У фітнес-барі можна знайти великий вибір карнітина, протеїнів, добавок для росту м'язової тканини (BCAA), гейнерів, амінокислот і жироспалювачів.

Виняткова увага у фітнес-барі клубу «АДРЕНАЛІН» приділяється спортивному харчуванню. Воно складається з комплексу харчових добавок, які мають підвищену харчову і біологічну цінність, виготовлені з урахуванням високих технологій із натуральних продуктів. Спортивне харчування характеризується науково обґрунтованою підвищеною харчовою ефективністю порівняно зі звичайними продуктами. Воно дозволяє значно збільшити кількість поживних речовин, вітамінів, мінералів, мікроелементів і нутрієнтів, необхідних організму при заняттях різними видами спорту.

2.2. Аналіз матеріально-технічної бази клубу «АДРЕНАЛІН»

Процес обслуговування споживачів підприємств ресторанного господарства вимагає застосування різноманітних засобів та предметів праці, до яких належить торговий, технологічний, господарський інвентар, столовий посуд та набори, білизна, тканини, папір та паперові вироби, сировина, продовольчі товари та напої тощо. Номенклатура засобів та предметів праці залежить від багатьох чинників, головними з яких є тип закладу, місце його розташування, клас, спеціалізація, форми та методи обслуговування споживачів, асортимент страв, напоїв тощо.

Матеріально-технічна база клубу «АДРЕНАЛІН» складається з різних видів, зокрема технологічного, холодильного та допоміжного обладнання (див. табл. 2.3) [36].

Холодильні шафи використовують для зберігання в охолодженому стані

напоїв у барі. Демонстраційний відсік виготовлено з прозорих склопакетів, полиці стаціонарного типу. Зазвичай такі шафи-вітрини розміщують у закладах ресторанного господарства із предметною спеціалізацією.

Таблиця 2.3 – Матеріально-технічна база клубу «АДРЕНАЛІН»

Найменування	Кількість, шт.
Технологічне обладнання	
Прес для цитрусових FRICO WNNJ-AA-C	2
Соковитискач МК-60РА	3
Блендер МК 505 ERGO (BL-1616, BL-502 скло)	3
Овочерізка ГАММА 5А	2
Слайсер RGV 250	1
Ваги Т 3 В1ДА-8/Н	2
Концентратор кисню Armed 7F-3L + коктейлер Armed	1
Холодильне обладнання	
Стіл охолоджуваний DBZ300AC «Convito»	1
Вітрина холодильна RT-78	1
Шафа холодильна R1400M	2
Шафа морозильна R1520L	1
Допоміжне обладнання	
Стіл пристінний СПП	1
Полиця настінна двох'ярусна 800x355	2
Дозатор для рідкого мила 500мл нержавіюча сталь	1
Шейкер 0,53 л нерж.	4
Піднос прогумований	6
Барна стійка (пластик, перфорація, підсвічування фасаду, декоративні заклепки)	1
Стіл Amigo пластик-хром (круглий)	8
Кавомашинка Bosch TCA 5309	1
Мікрохвильовка LG5639	1
Барні табуретки Хром-шкіра	10
Диван Шкіра	2
Крісла Шкіра	2
Плазмові телевізори Телевізор LG6531	3

Основними та специфічними меблями барів є барні табурети та стільці.

Вони не відзначаються особливою зручністю та комфортом, але приносять різноманітність в інтер'єр залу. Їх роблять в основному карусельного типу, з упорами для ніг або попереку чи те й інше, інколи – зі спинкою та підлокітниками. Висота сидіння барних табуретів та стільців коливається в межах 760 – 840 мм, висота спинки стільців – від 120 до 240 мм, ширина стільців та табуретів – 380 – 460 мм. У барі клубу «АДРЕНАЛІН» використовують меблі на замовлення.

Будь-який заклад, який організовує харчування, має в своєму розпорядженні посуд. В організації роботи бару клубу «АДРЕНАЛІН» кількість необхідного посуду та інвентарю (див. табл. 2.4) невелика, враховуючи специфіку надаваних послуг.

Таблиця 2.4 – Посуд і інвентар бару клубу «АДРЕНАЛІН»

Найменування	Кількість
Горнятко для чаю з блюдцем	50
Горнятко для кави	50
Джигер	2
Кувшин для води	10
Мірний стакан (сталь) 1л; D – 14/18, Н – 14см	2
Ємність для льоду (сталь) 3 л; D – 20, Н – 18, L – 19, 5, В – 19, 5 см	1
Совок для льоду	1
Келихи для коктейлів	50
Келих для води	20
Хайболл келих	50

Для гарного процесу обслуговування споживачів у барі застосовані різні

засоби та предмети праці, а саме технологічний, господарський інвентар, різне устаткування, посуд та набори, тканини, продовольчі товари та напої тощо.

Клієнти клубу «АДРЕНАЛІН» мають за мету привести себе до бажаного зовнішнього вигляду, схуднути або навпаки набрати вагу, покращити фізичну форму, стан здоров'я та шкіри. У фітнес-барі клубу зазвичай одночасно відпочиває не дуже багато гостей, оскільки в ньому невелика кількість місць.

Незважаючи на це, дослідження даного закладу показало, що відвідувачі завжди раді завітати до фітнес-бару перепочити між вправами, освіжитись та збадьоритись завдяки корисним напоям та поживним снекам, можливо, здійснити важливий дзвінок у спокійній, приємній атмосфері, або просто розслабитись після плідного тренування за горнятком ароматного релаксуючого чаю.

Завдяки комфортному інтер'єру та високому професіоналізму персоналу бару, у відвідувачів залишається приємне враження й позитивні емоції та вони прагнуть повернутися знову до фітнесцентру «АДРЕНАЛІН».

2. 3. Організація споживання їжі у фітнес центрах

Послуги харчування у фітнес-центрах надаються закладами ресторанного господарства типу ресторан, бар, кафе, буфет. Ці заклади традиційно є оазисами здорового харчування. Для приготування страв тут використовується виключно очищена вода та продукти преміум-класу. Відвідувачам фітнес-клубів також пропонується спортивне харчування, програму якого підбирає дієтолог [34].

Слід зазначити, що в штатному розкладі фітнес-клубу окрім посади дієтолога, передбачена посада лікаря, основним завданням якого є спортивне тестування клієнтів, оцінка загального фізичного стану з урахуванням

перенесених захворювань, проведення антропометричних вимірів, оцінка стану хребта, визначення вихідної кардіо-респіраторної витривалості, розрахунок цільової зони пульсу, визначення індексу маси тіла, максимального споживання кисню та структури тіла у відсотках: вміст м'язової маси, води, жиру, кісткової маси. Лікар надає рекомендації з дотримання питного режиму під час тренувань, особливостей харчування до та після тренувань з урахуванням поставленої мети. Для лікування та профілактики ряду захворювань, спричинених зайвою вагою, лікарями фітнес-центрів рекомендується дієтотерапія.

Переважає більшість фітнес-клубів пропонує клієнту заводити персональний фітнес-щоденник, в якому прописується індивідуальна програма тренувань, реєструються результати спортивних тестувань, фіксуються спортивні досягнення, а також містяться загальні поради щодо харчування людей, які займаються спортом. Окрему програму харчування лікар та персональний тренер складають з урахуванням індивідуальних особливостей організму клієнта: його самопочуття, кількості, тривалості занять на тиждень, їх виду (силові, аеробні, танцювальні, інтервальні, заняття на гнучкість), досвіду занять спортом, перерв у фізичному навантаженні, травм, операцій, стану хребта, хронічних захворювань, наявності шкідливих звичок тощо.

Найчастіше при фітнес-клубах організуються спортивні бари, суши-бари, фреш-бари, фітнес- та фітобари.

У барах споживачам пропонуються корисні вітамінні коктейлі, фреші, соки тощо. Унікальною послугою фітнес-центрів є реалізація через бари кис-невих коктейлів. В цьому випадку вони оснащуються спеціальним обладнанням – кисневим коктейлером та концентратором. Додатковою послугою закладів ресторанного господарства фітнес-центрів є доступ до Wi-Fi інтернету [17].

Ресторани зазвичай мають декілька залів різної місткості та літній

майданчик. Бажаною є можливість розміщення професійної сцени, проведення піротехнічних шоу-програм та лазерних шоу при організації бенкетних обслуговувань. Деякі фітнес-центри у складі ресторанів мають власні винні зали, в яких представлено близько 2 тис. видів цього напою з різних країн світу. Види бенкетів, що проводяться на базі фітнес-центрів:

- класичні бенкети (для членів клубу або широкої аудиторії);
- класичні фуршети (для членів клубу або широкої аудиторії);
- корпоративні бенкети (для трудових колективів)
- бенкети з нагоди державних свят для членів клубу (передбачається вхід за клубними картками);
- бенкети з нагоди святкування Дня народження клубу для його членів та співробітників (вхід за клубними картками);
- весільні бенкети;
- випускні вечори;
- дитячі бенкети.

Особливістю організації бенкетів на базі фітнес-центрів є значна частка дитячих заходів (як правило, з нагоди дня народження). Відповідно до тематики бенкети супроводжуються спортивною та шоу-програмою, передбачають за-прошення артистів, аніматорів, дресированих звірів тощо.

Спеціальною пропозицією від закладів ресторанного господарства фітнес-центрів є організація виїзних обслуговувань: пікніки на природі для членів клубу, організація виїзних корпоративних свят.

Упродовж року в межах одного фітнес-центру проводиться близько 150 клубних заходів, третина з яких супроводжується бенкетним обслуговуванням. Бенкети влаштовують не лише на честь державних свят чи з нагоди Дня народження клубу, а також на честь переможців внутрішньоклубних та міжклубних спартакіад, змагань, веселих стартів, міжнародних фітнес-конвенцій, спортивних з'їздів та конференцій, перемог тренерів клубу на

всеукраїнських, європейських та всесвітніх олімпіадах тощо.

Виняткова увага у фітнес-центрах приділяється спортивному харчуванню. Воно складається з комплексу харчових добавок, які мають підвищену харчову і біологічну цінність, виготовлені з урахуванням високих технологій із натуральних продуктів. Спортивне харчування характеризується науково обґрунтованою підвищеною харчовою ефективністю порівняно зі звичайними продуктами. Воно дозволяє значно збільшити кількість поживних речовин, вітамінів, мінералів, мікроелементів і нутрієнтів, необхідних організму при заняттях різними видами спорту [9].

Різні продукти спортивного харчування служать різним цілям. Спортивне харчування допомагає швидко набрати м'язову масу, збільшити силу, підвищити витривалість, скинути зайву вагу або набути бажаної форми. Основні продукти спортивного харчування: протеїни, креатин, амінокислоти, карнітін, гейнери, жироспалювачі, вітамінно-мінеральні комплекси.

Споживачами послуг закладів ресторанного господарства фітнес-клубу є його члени – постійні відвідувачі. Слід зауважити, що переважна більшість клубів пропонує реалізацію абонементів тривалістю один рік, півроку, квартал, рідше один місяць. Є пропозиції абонементів повного дня з урахуванням вихідних днів та ранкові абонементи (клієнт може відвідувати клуб з моменту відкриття до визначеної години – зазвичай до 16.00 або 17.00). Ранкові абонементи не включають вихідні дні. Всі клубні картки передбачають визначений термін «заморожених» днів (дні, на які абонемент подовжується, якщо клієнт не відвідує фітнес-центр щодня). Для річних карт залежно від клубу він складає 45 – 90 днів, для карт на півроку – 30 – 45 днів. Решта більш коротких карт, як правило, не мають днів «заморозки». Вид карти, безумовно, впливає на термін перебування клієнта в стінах фітнес-центру та частоту користування ним послугами закладів ресторанного

господарства за місцем тренувань.

Заклади ресторанного господарства при фітнес-центрах повинні орієнтуватися на постійного клієнта, знати та враховувати його побажання і уподобання. Це вимагає від персоналу дотримання стабільно високої якості послуг харчування та дозвілля з метою утримання постійних клієнтів, забезпечення позитивного іміджу підприємства. Нарощування обсягів реалізації послуг ресторанного господарства в межах клубу може реалізовуватися за рахунок розширення асортименту послуг та залучення додаткових клієнтів, які не є відвідувачами фітнес-центру. Більшість закладів типу ресторану, які діють при фітнес-центрах, орієнтуються на широку споживацьку аудиторію. Територіально їх розміщують таким чином, щоб до них безперешкодно могли потрапити не лише члени клубу, а й споживачі з вулиці. Вони мають декілька входів (виходів). На відміну від ресторанів, кафе та бари зазвичай розміщені на території фітнес-центрів так, що їхніми послугами можуть скористатися виключно члени клубу, а саме: поблизу критих та відкритих басейнів, біля стійки адміністратора, в холі, біля роздягалень, у велнесезоні тощо [14].

Особливістю асортиментної політики закладів ресторанного господарства при фітнес-центрах є те, що вони пропагують здоровий спосіб життя і, відповідно, пропонують здорове харчування. Більшість закладів не мають в своєму асортименті тютюнових та алкогольних виробів. Винятком є заклади типу ресторану [34].

Висновок з 2 розділу

На жаль, повноцінне та здорове харчування в сучасному світі майже ілюзія. Забруднення оточуючого середовища, надлишок синтетичних добавок до їжі та токсини у воді, виснаження ґрунту, прискорено вирощені зелень, овочі,

фрукти, здобрені “букетом” хімічних речовин, стали для нас суворою реальністю. Накопичення корисних речовин в таких «прискорених» продуктах проблематично, з року в рік їх реальна харчова цінність знижується. Молоко та м'ясо містять ті ж речовини, що й ґрунт та рослини, і плюс до цього – неодмінний набір антибіотиків та гормонів, без котрих сучасне сільське господарство не обходиться. Генетично модифіковані (ГМ) продукти вже міцно ввійшли в наше життя, незалежно від нашої волі, згоди та інформованості.

Сьогодні, на щастя, вже має гідну відповідь на дію цих негативних факторів – органічне виробництво, яке, не дивлячись на труднощі, набирає обертів і в Україні. Органічна їжа – це продукт, вирощений чи вироблений без використання хімічних добрив, пестицидів, ГМО, іонізуючої радіації, антибіотиків, ветеринарних, гормональних препаратів і не містить штучних харчових добавок.

Тому розвиток індустрії закладів правильного харчування натеper стає як ніколи актуальним. Тому що хто, як не спеціалізований на цьому питанні заклад, може знайти вірний підхід, приборкати різноманіття корисних і не дуже продуктів та презентувати клієнтам тільки якісні й корисні страви.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОСУВАННЯ ПОСЛУГ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ

3.1. Аналіз конкурентоспроможності фітнес-клубів в м. Запоріжжі

Наразі у Запоріжжі найпопулярнішими фітнес клубами є Sport Life, Адреналін, Fit Haus. Вони оснащені сучасним обладнанням, кожен може похвалитися кращими тренерами у своїй команді та особливим підходом із своєю родзинкою. Розглянемо їх діяльність під кутом прямої конкуренції, де прямі конкуренти – це суб'єкти бізнесу, які пропонують аналогічні послуги одним і тим самим сегментам споживачів. Діяльність будь-якого закладу змінюється під впливом діяльності конкурентів.

Sport Life – українська мережа фітнес-клубів, один з лідерів ринку. Група компаній Sport Life заснована в 2001 році венчурним фондом «Київ-Капітал» в Меріленді, США і з метою інвестицій в спортивну інфраструктуру країн Східної Європи [34].

Станом на 2022 рік мережа налічувала 67 спортивних клубів у 17 містах України та була найбільшою за загальною площею. Компанія керує мережею фітнес-клубів, магазинів спортивного одягу, інвентарю і соляріїв.

Також компанія Sport Life є в країнах СНД імпортером спортивного обладнання американських брендів Hammer Strength, Precor, TechnoGym, BodyCraft і StrongMan.

У мережі клубів часто встановлювали спортивні рекорди. Так, 15 квітня було зафіксовано новий світовий рекорд у категорії «Максимальна вага, піднята в становій тязі за одну хвилину». Мережа також регулярно стає партнером різних спортивних змагань. Це найбільша мережа спортивних залів в Україні [35].

Хоча Sport Life і є найбільшою мережею фітнес-клубів України, він є ще

й найдорожчим: 3 місяці – 1900 грн., 12 місяців – 4788 грн. (найдешевший абонемент без додаткових послуг).

Не дивлячись на це, клуби постійно стають чинниками скандалів та невдовольств. Так в 2014 році в ЗМІ писали про скандал у зв'язку з тим, що в деяких клубах «Спортлайф» працівникам не виплачують зарплату, а потім примушують звільнитись. У 2018 році 3, 2 тисячі реакцій і більше 8000 шерів отримав пост, про дискримінацію з боку адміністратора дитячого клубу, яка не захотіла прийняти дитину з особливими потребами. У 2019 році в Одесі в елітному районі «Аркадія» мережа Sport Life реалізовувала абонементи в неробочий клуб. Клієнтам все літо обіцяли, що філія клубу відкриється у вересні після ремонту, а поки пропонували займатися спортом у філіях в різних районах міста. Скандал спалахнув після того, як людям, що не захотіли їздити в інші фітнес-центри, відмовилися повертати гроші. В червні 2021 року у мережі у «Спортлайфі», що в ТЦ Retroville помер відвідувач. Йому стало погано, а лікар клубу просто стояв поруч [35]. А також гучна справа Запорізького «Sport life» на місці викупленого у ПАТ «Запоріжсталь». Клуб почав продаж абонементів та сертифікатів за пів року до заявленної дати відкриття, але в зазначений термін не було зроблено і половини. Гроші не повертали, абонементи не подовжували. Разом з цим розтанула й обіцянка засновника мережі стосовно цінової політики закладу. На момент відкриття клубу дорослі класичні карти, до яких входить відвідування басейну, коштували 4 – 4,5 тис. грн.; преміумкартки приблизно 78 тис. грн.; дитячі картки з басейном «класик» 2,5 тис. грн., дитячі преміумкартки – 3 тис. грн. [33].

«Fit Haus» – це сучасний триповерховий фітнес-клуб оснащений обладнанням преміум-класу. Крім тренажерного залу, тут є кілька студій для групових тренувань, SPA-зона з саунами та гідромасажем, а також 25-метровий басейн для дорослих, 15-метровий басейн для підлітків та басейн

для немовлят.

У мережі Fit Haus представлений широкий вибір преміум обладнання від найкращих світових виробників фітнес індустрії. Широкий вибір сучасних та ефективних як індивідуальних, так і групових програм, які допоможуть досягти максимального результату.

Ціни: Fit Start на рік – 6000 грн, Fit Swim на рік – 12000 грн.

Клуб надає такі послуги як: тренажерний зал, кардіозал, зона боксу, групові заняття, заняття в басейні та ін.

Судячи з відгуків на запорізьких форумах, більшість клієнтів задоволені обслуговуванням та цінами, рейтинг клубу складає 3,5 з 5 зірок.

Що стосується зауважень, часто скаржаться на відсутність персоналу на робочих місцях та на індивідуальні тренування в басейні, котрі заважають іншим відвідувачам плавати. Також проблемою є безлад у основному залі, та брак обладнання.

З жовтня 2022 по лютий 2023 р. в м. Запоріжжя було проведено опитування споживачів послуг фітнес-клубів, які постійними клієнтами та обов'язково користуються послугами харчування в цих закладах (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Конкурентні профілі фітнес-клубів

Показник	Фітнес-клуби		
	АДРЕНАЛІН	Sport Life	Fit Haus
Місце розташування	9/10	7/10	9/10
Транспортна доступність	7/10	6/10	9/10
Екстер'єр та інтер'єр	6/10	9/10	10/10
Якість обслуговування	10/10	5/10	8/10
Рівень ресторанного обслуговування	6/10	4/10	6/10
Вартість харчування	8/10	6/10	7/10
Рівень безпеки	6/10	8/10	8/10
Середній бал	7,4	6,5	8,1

З порівняльної таблиці 3.1 можемо бачити що Fit Haus отримав прихильність споживачів саме за вдале розташування, адже він знаходиться в центрі міста в пішій доступності від центрального проспекту Соборного в районі популярної зупинки громадського транспорту «Універмаг «Україна», а також вулиці Перемоги в районі зупинки громадського транспорту «вул. Лермонтова». Також споживачі особливо відмітили його сучасне якісне обладнання, стильний зовнішній вигляд та інтер'єр клубу в цілому.

На прикладі «АДРЕНАЛІНУ» бачимо, що велика кількість відділень по різних районах Запоріжжя підкупає клієнта. Така чисельна перевага є однією з причин позитивних відгуків споживачів, зважаючи на зручність при плануванні свого часу. Проте, майже всі відділення розташовані у дворах, що іноді створює проблеми з наявністю міст для паркування.

Водночас, великою перевагою клубу стала якість обслуговування, адже у невеликому закладі простіше та зручніше приділити увагу усім відвідувачам, ніж у великому, як, наприклад у Sport Life, де його велика площа та здатність прийняти одночасно велику кількість відвідувачів при обмеженій чисельності персоналу іноді заважає якісній комунікації з клієнтами. Що вже казати про відсутність зворотного зв'язку (персонал просто не встигає), але ж саме фідбеки сприяють розвитку якості обслуговування та допомагають враховувати та вчасно реагувати на усі бажання (позитивні вони, чи ні) споживачів.

Sport Life влаштовує споживача своїм сучасним інтер'єром та безпекою, але якість обслуговування та ціни їх послуг викликають невдоволення. Крім того, обурення багатьох відвідувачів, як постійних, так і ні, викликало закриття клубу в м. Запоріжжі під час війни в Україні.

Проаналізувавши усі переваги та недоліки, можемо дійти висновку, що за рівнем інтер'єру «АДРЕНАЛІН» відстає від провідних клубів Запоріжжя, також питання безпеки було підірвано нещодавнім інцидентом в одному з

популярніших клубів цієї мережі.

Особливої уваги заслуговує той факт, що у всіх спорт-клубах міста рівень ресторанного обслуговування перебуває не на вищому рівні, адже ця ланка обслуговування споживачів у фітнес-центрах вкрай не розвинена та бажає кращого.

Таким чином, розвиваючи саме рівень послуги харчування у фітнес-клубі АДРЕНАЛІН, можна якнайшвидше наблизитися до вищого рівня у галузі фітнес-індустрії та заслуговувати на визнання споживачів цих послуг у місті Запоріжжя, а потім і в Україні.

3. 2. Маркетингові аспекти просування послуг харчування при фітнес-клубах

Товарний асортимент харчування в фітнес-клубах включає чотири асортиментні групи: мінеральні напої, електролітичні напої, продукти, які поповнюють витрати енергії, продукти, які постачають білки і вітаміни; спортивно-оздоровчі організації і споруди – спортивні клуби професійного спорту (переважно з ігрових видів спорту), спортивні школи, фітнес-клуби і фізкультурно-оздоровчі комплекси, аквапарки, льодові палаци, басейни, гірськолижні траси, стадіони тощо.

Основними суб'єктами маркетингових відносин у фітнес-клубах як сфері послуг є спортивно-оздоровчі організації, споживачі, кінцеві споживачі, держава, громадське харчування (див. рис. 3. 1).

Основними функціями маркетингу фізкультурно-оздоровчої діяльності в сфері послуг є:

1. Аналітична функція. Вона полягає у: вивченні споживачів, сегментації ринку фізкультурно-оздоровчих послуг, визначенні критеріїв відбору цільових споживачів; вивченні і прогнозуванні потреб та рівня

попиту на послуги; аналіз зовнішньої (ринкової) ситуації (конкурентів, кон'юнктури ринку, а також групових, економічних, соціально-культурних та інших умов роботи спортивно-оздоровчої організації; оцінці внутрішнього середовища організації (стан матеріально-технічної бази, технологій, асортименту, якості і рівня конкурентоспроможності послуг, які реалізуються, кадрового потенціалу, можливостей залучення бюджетних і позабюджетних коштів та ін.).



Рис. 3. 1 – Основні суб'єкти маркетингових відносин фізкультурно-оздоровчої діяльності у сфері послуг

2. Функції споглядання. Вона полягає у: проектуванні і організації виробництва оздоровчих, супутніх і додаткових послуг, які найбільш повно відповідають вимогам цільових споживачів; використанні нових технологій;

оптимізації асортименту, підвищення якості і конкурентоспроможності послуг, які реалізуються.

3. Функція збуту, яка полягає в проведенні цінової політики (визначення величини ціни, побудова системи знижок і націнок) та організації й удосконалення системи продажу послуг.

4. Функція переконання і стимулювання, яка полягає у формуванні попиту на фітнес-послуги, його розширення і підтримка на високому рівні (в тому числі засобами реклами, пропаганди, агітації, public relations, publicity); стимулюванні збуту фітнес-послуг (організація днів відкритих дверей, спортивних свят, системи знижок, надання можливості першого безкоштовного заняття і т. ін.).

5. Функція управління і контролю, яка полягає в розробці маркетингових стратегій і плануванні ринкових заходів; інформаційному забезпеченні управління (в тому числі за результатами маркетингових досліджень); управлінні комунікаціями, цінами, персоналом; управлінні асортиментом, якістю і конкурентоспроможністю.

Отже, зазначимо, що один суб'єкт практично ніколи не бере на себе виконання всіх функцій маркетингу. Це пов'язано із недостатньою кількістю фінансових ресурсів і часу, відсутністю в організації кваліфікованих спеціалістів з маркетингу, неефективністю реалізації низки функцій у зв'язку з малими резервами фітнес-клубів.

В даний час найбільший розвиток отримує фітнес-індустрія, орієнтована на середній клас, все одно за якісними характеристиками, рівнем обслуговування і набору пропонованих програм елітна індустрія ніколи не піде зі сфери, не зменшить значно обсяг прибутку, завжди може знайти свою нішу.

Можливі дії конкурентів: зниження цін; додаткові знижки постійним клієнтам; участь у виставках; широкомасштабна реклама (в жіночих

журналах, інтернеті, транспорті); вихід на регіональні ринки; продаж тільки річних абонементів; укладання договорів з корпоративними клієнтами. Ключовими факторами успіху є: вигідне територіальне розташування (зручний проїзд, наявність парковки, близькість до основних трасах і магістралях, населеним районам, бізнес центрам і тд.); висококваліфікований персонал; надання широкого спектру програм і послуг; усталений сприятливий, впізнаваний імідж, що асоціюється з якістю; своєчасне оновлення обладнання.

3.3. Пропозиції щодо удосконалення організації харчування та обслуговування у атлетичному клубі «АДРЕНАЛІН»

Досліджуючи організацію харчування та матеріально-технічну базу фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН» встановлено, що загалом при організації клубу було дотримано встановлених норм для закладів такої специфіки. Дотримано кількість груп приміщень – тренувальні зали (окремо для занять фітнесом та важкою атлетикою), технічні приміщення (душові, роздягальні, хол, комори, тощо), а також власний фітнес-бар.

Він не надто просторий, але для комфортного перебування у ньому відвідувачів має все необхідне: барну стійку (див. дод. А), де привітний бармен виконає будь яку примху гостя, м'які та зручні дивани для відпочинку після виснажливого тренування та місткі столи на чотири персони для того, щоб кожен гість зміг спокійно насолодитися поживними та підбадьорюючими напоями або снеками.

Додержано особливих вимог до матеріалів, які використані для оздоблення інтер'єру. Вони високоякісні, довговічні, жиро- та вологостійкі, відповідають санітарно-гігієнічним нормам.

Для більшого комфорту в залі бару встановлено 3 плазмових телевізора та спеціально підібрана кожна дрібна деталь інтер'єру, що дозволяє почувати

себе максимально розслаблено. Саме такий стан дуже благотворно впливає на продуктивність людини, яка прийшла до клубу стати здоровішою та привабливішою, адже від внутрішньої налаштованості залежить, як плідно пройде тренування.

З метою оптимізації роботи закладу й удосконалення організації харчування та обслуговування відвідувачів пропонуються наступні заходи.

1. Перш за все вбачається за необхідне розширення площі фітнес-бару або влаштування повноцінного фітнес-кафе (див. дод. Б).

Дана рекомендація обумовлена тим, що для того, щоб заняття спортом приносили бажані результати, необхідно ще й правильно харчуватися. Організм не повинен страждати від нестачі поживних речовин, а у людини має бути повно сил для виснажливих тренувань і після них, щоб вести звичний для повсякденних буднів спосіб життя.

Багато хто з починаючих відвідувачів фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН» страждають від гіподинамії (брак фізичної активності і руху), але при цьому чудово їдять. Це призводить до осідання жиру на боках, і коли людина виходить в тренажерний зал, виявляється, що сил і енергії для тренувань зовсім не залишається.

При нестачі калорій ефект від тренування буде дуже низьким, що призведе до занепаду сил і знизить ефективність тренувань. Тому, якщо людина зважилася на заняття спортом і ці заняття будуть регулярними, їй необхідний перехід на особливе спортивне харчування.

При цьому раціон багато в чому залежить від виду спорту, яким займатися, і ступеня тренуваності. У професійних спортсменів особливий режим харчування, який їм підбирають лікарі-дієтологи. І все ж загальні принципи харчування залишаються одними і тими ж:

– не допускається повне або часткове голодування при заняттях спортом (це буде виснажувати організм, не приводячи до скільки-небудь помітних

результатів);

- при зміні харчування треба порадитися з тренером або спортивним лікарем – вони знають, які корективи необхідно внести в харчування;
- важливо виключити переїдання і їжу похапцем;
- під час їжі необхідно сконцентруватися на процесі прийому їжі, а не на розмовах або перегляді телевізора.

Їжа після тренування повинна включати в себе два основних компоненти: вуглеводи і білки. Останні відіграють особливо важливу роль у харчуванні – білки дозволяють відновлювати м'язи після силового тренування.

Білки – перше, що не тільки можна, а й потрібно їсти після тренування. Білково-вуглеводне вікно «відкривається» після тренування і триває протягом 20 – 30 хвилин. Це часовий період, коли організм в кілька разів швидше засвоює всі поживні компоненти, доставлені з їжею. Все, що буде з'їдено в цей період, піде на відновлення м'язів і запасів глікогену.

Вуглеводи ж найкраще вживати в рідкому вигляді з простих, високоглікемічних джерел (наприклад, фруктовий сік, смузі або гейнер). Дві години після тренування – це якраз той час, коли можна з чистою совістю споживати не тільки складні, але і прості вуглеводи. Прості цукри мають здатність миттєво відновлювати запаси глікогену, а це якраз те, що потрібно втомленим м'язам.

2. Для забезпечення безперебійної роботи будь-якого підприємства ресторанного господарства необхідно мати достатню кількість продуктів для виготовлення страв. В додатку В пропонуємо меню майбутнього фітнес-кафе клубу «АДРЕНАЛІН», складене з легких страв правильного харчування, та приблизний розрахунок кількості продуктів, необхідних для його приготування протягом одного робочого дня. В таблиці 3.2 надано коротка характеристика меню.

3. Технології безповоротно змінили світ, в якому живемо. Вони захопили всі сфери нашого особистого, суспільного і трудового життя. Індустрія здоров'я та фітнесу також відчула на собі вплив технологій. Якщо не використовувати сучасні нові технології, вкрай важко впоратися з конкурентами і утримати клієнтів.

Однією з причин недостатньої відвідуваності клубу «АДРЕНАЛІН» вважається відсутність правильної SMM-стратегії, спрямованої на цільове просування клубу в середовищі обраної аудиторії. Використання всіх можливостей соціальних мереж призведе до зростання популярності бренду, залучення нових клієнтів, успішному розвитку бізнесу.

Таблиця 3.2 – Пропозиція по зміні меню, відповідно до споживання страв та кількість продуктів на один день

Найменування страви	Норма на 1 страву, г (бруто)	Кількість страв на 1 день	Кількість продукту на 1 день, кг
Холодні закуски	10 – 50	40	0,2 – 1,8
Гарячі закуски	5 – 60	20 – 30	0, 2 – 1,8
Десерти	3 – 80	12 – 27	0, 04 – 1,6

За словами Б. О'Рурка, засновника і виконавчого директора Integrus LLC і президента Ради з технологій в фітнес-індустрії (Fitness Industry Technology Council – FIT-C), основною метою при впровадженні технологій і послуг цифрової інтеграції є поліпшення якості обслуговування існуючих і потенційних клієнтів [23].

Важко заперечувати той факт, що соцмережі вже стали частиною життя. Люди кожен день спілкуються в режимі онлайн, шукають щось цікаве і корисне в групах цих самих мереж.

У наш час існує стільки соціальних мереж: Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat – ось лише деякі з них. Маркетологам та бренд-менеджерам клубу «АДРЕНАЛІН» може бути важко вирішити, який з них слід віддавати свій час і енергію. Зовсім не обов'язково проявляти активність на всіх існуючих платформах соціальних мереж. Пропонуємо обрати дві-три соціальні мережі, найбільш популярні серед членів клубу, і зосередити зусилля на них.

Наприклад, у Facebook компанії і окремі користувачі можуть створювати події та запрошувати до участі в них своїх передплатників. Це відмінний спосіб маркетингу та залучення інтересу до майбутніх подій і заходів, наприклад серії нових програм, занять по харчуванню та інших.

Можна створити календар контенту для кожної соціальної мережі і планувати публікацію контенту, який виявиться найбільш цінним і корисним для передплатників. Наприклад, публікація рад по тренуваннях по понеділках, рекомендації по харчуванню в середині тижня і поради по мотивації по п'ятницях.

Нові рецепти з «корисними» продуктами будуть цікаві практично всім передплатникам. Необхідно вибрати оптимальну частоту, щоб передплатники могли приготувати і оцінити попереднє блюдо. Краще чергувати відео, інфографіку, статті з фотографіями і картинки на тему смузі, оздоровчих коктейлів. Топ-10 сніданків, дієта корейських поп-зірок, салати з морепродуктів – будь-які ідеї, які радикально змінюють раціон передплатників.

Додавання до пакету послуг нових технологій та вихід в Інтернет за допомогою соціальних мереж або потокової передачі відео є невід'ємною умовою збільшення клієнтської бази фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН» та зростання бізнесу.

Висновок з розділу 3

Наразі у Запоріжжі найпопулярнішими фітнес клубами є Sport Life, Адреналін, Fit Haus. Вони оснащені сучасним обладнанням, кожен може похвалитися кращими тренерами у своїй команді та особливим підходом із своєю родзинкою. Розглянемо їх діяльність під кутом прямої конкуренції, де прямі конкуренти – це суб'єкти бізнесу, які пропонують аналогічні послуги одним і тим самим сегментам споживачів. Діяльність будь-якого закладу змінюється під впливом діяльності конкурентів.

Особливої уваги заслуговує той факт, що у всіх спорт-клубах міста рівень ресторанного обслуговування перебуває не на вищому рівні, адже ця ланка обслуговування споживачів у фітнес-центрах вкрай не розвинена та бажає кращого.

За рівнем інтер'єру «АДРЕНАЛІН» відстає від провідних клубів Запоріжжя, також питання безпеки було підірвано нещодавнім інцидентом в одному з популярніших клубів цієї мережі. Розвиваючи саме рівень послуги харчування у фітнес-клубі АДРЕНАЛІН, можна якнайшвидше наблизитися до вищого рівня у галузі фітнес-індустрії та заслуговувати на визнання споживачів цих послуг у місті Запоріжжя, а потім і в Україні.

Товарний асортимент харчування в фітнес-клубах включає чотири асортиментні групи: мінеральні напої, електролітичні напої, продукти, які поповнюють витрати енергії, продукти, які постачають білки і вітаміни; спортивно-оздоровчі організації і споруди – спортивні клуби професійного спорту (переважно з ігрових видів спорту), спортивні школи, фітнес-клуби і фізкультурно-оздоровчі комплекси, аквапарки, льодові палаци, басейни, гірськолижні траси, стадіони тощо.

Досліджуючи організацію харчування та матеріально-технічну базу фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН» встановлено, що загалом при організації клубу було дотримано встановлених норм для закладів такої специфіки. Дотримано

кількість груп приміщень – тренувальні зали (окремо для занять фітнесом та важкою атлетикою), технічні приміщення (душові, роздягальні, хол, комори, тощо), а також власний фітнес-бар.

З метою оптимізації роботи закладу й удосконалення організації харчування та обслуговування відвідувачів пропонуються наступні заходи: 1. Перш за все вбачається за необхідне розширення площі фітнес-бару або влаштування повноцінного фітнес-кафе. 2. Для забезпечення безперебійної роботи будь-якого підприємства ресторанного господарства необхідно мати достатню кількість продуктів для виготовлення страв. 3. Технології.

Додавання до пакету послуг нових технологій та вихід в Інтернет за допомогою соціальних мереж або потокової передачі відео є невід’ємною умовою збільшення клієнтської бази фітнес-клубу «АДРЕНАЛІН» та зростання бізнесу.

ВИСНОВКИ

В процесі дослідження організації харчування та обслуговування споживачів у фітнес-центрі «АДРЕНАЛІН» виявлено перелік послуг, які надає заклад. Однією з послуг та великою перевагою є особистий фітнес-бар, який приваблює відвідувачів зручним інтер'єром та ввічливим персоналом. Незалежно від пори року у ньому гості завжди можуть отримати належну увагу, напої зі свіжих та корисних продуктів, перекуси у вигляді горіхів, сухофруктів та смачних батончиків, які при цьому не завдадуть шкоди фігурі. Навіть, якщо на вулиці вже прохолодно, то у залі завжди комфортна температура, яка найбільше підходить для правильного стану м'язів та для безпечного заняття спортом.

До послуг гостя пропонуються усі види абонементів, особистий тренер, окремі просторі зали та різноманітний професійний інвентар. З додаткових послуг фітнес-центр «АДРЕНАЛІН» може запропонувати послуги дієтолога, варіанти особистого фітнес меню та індивідуальні програми тренувань.

Окремо слід відзначити роль фітнес-бару для споживача. Поживне збалансоване меню та комфортний зал якнайкраще сприяють продуктивності занять та чудово впливають на самопочуття гостя, тим самим мотивуючи на нові спортивні досягнення.

В роботі викладено низку заходів, які пропонуються для втілення у клубі «АДРЕНАЛІН» з метою покращення маркетингу, залучення нових клієнтів, розширення номенклатури послуг та, як наслідок, відкриття повноцінного фітнес-кафе для можливості створення усіх необхідних умов відвідувачам, які обумовлені зростаючим попитом на якісне обслуговування та повноцінний раціон.

Зробивши спорт і правильне харчування своєю звичкою, людина переходить на сторону здоров'я. Догоджаючи своїм базовим потребам,

споживачі автоматично відчують приплив енергії, підвищений настрій. Таким чином, дисциплінуючи себе в спорті і їжі, пронесуть здоровий спосіб життя крізь довгі роки.

Для того, щоб вибрати правильний шлях до здоров'я і довголіття, необхідно себе перебороти. Тут важлива послідовність.

Наш організм – відображення в дзеркалі нашого зовнішнього вигляду. Оскільки він багатофункціональний, то йому властива потреба в різноманітності їжі. Розумне поєднання продуктів, заправлених оливковою олією – є правильним харчуванням. Воно здатне зберегти здоров'я не на коротку мить, а на все життя.

Правильний раціон і спорт – основоположні складові для досягнення бажаного ефекту. Важливо взяти до відома, що існують «шкідливі» продукти: алкоголь, чіпси, сухарики, напівфабрикати, фаст-фуд, газовані напої.

Правильно розроблене тренером/дієтологом харчування, дає можливість не відчувати постійний голод, а відчувати бадьорість і приплив енергії.

У комбінації зі спортом, правильний раціон сприяє виведенню шлаків і токсинів з організму. За рахунок цього можна придбати швидкий обмін речовин і «осину» талію. Оптимальне щоденне кількість калорій задовольнить добову потребу.

У правильному харчуванні важливо сталість. Рівномірна поставка необхідних вітамінів і мікроелементів в наш організм призведе до легкому переварюванню продуктів. При цьому людина не переїсть і залишиться ситим. У разі тривалих інтервалів між прийомами їжі, споживач провокує в шлунку високий рівень виділення шлункового соку, що згодом призведе до серйозних захворювань (холецистит, гастрит і т.д.). Це стосується і маленьких інтервалів. Переїдаючи, організм не встигає перетравлювати їжу. На тлі цього виникають розлади шлунково-кишкового тракту, отже погіршується самопочуття.

Щоб захистити від шкідливих звичок у їжі, треба поставити перед собою

мету і запасіться терпінням.

Ось чому, в наш час дуже стрімкий розвиток отримала саме спорт-індустрія. Ще якихось 10 років тому люди були вимушені методом спроб та помилок вибудовувати взаємини зі спортом та здоровим харчуванням, кордони вірного та не вірного підходу були дуже розмиті. Зараз же, кожен може завітати у фітнес, спорт-клуб та розраховувати на кваліфіковану допомогу у підборі індивідуальних тренувань, плану харчування та навчанні усім тонкощам тієї або іншої системи.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Бесяк, І. Грибовська, Ф. Музика. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Эволюция фитнес-индустрии. 3000-летняя история развития тренажёрных залов. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3338923-evoljucija-fitness-industrii-kak-pojavilis-kachalki.html>. (дата звернення: 10.12.2022 р.).
3. Історія виникнення фітнесу. URL: <https://unity.lviv.ua/ru/istoriya-viniknennya-fitnessu>. (дата звернення: 25.12.2022 р.).
4. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В., Фізичне виховання різних груп населення: Фітнес-тренди 2020. Київ : Науково-практичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». 2020. № 1. С. 14–16.
5. Аналіз ринку фітнес-послуг в Україні 2020. URL: <https://amp.ua/academy/fitness-service-analysis>. (дата звернення: 06.01.2023 р.).
6. Кандаурова Н. В., Лобанов Н. А. Підприємницька діяльність і особливості маркетингу фізичної культури і спорту. *Вчені записки університету*. 2022. № 11 (105). С. 28–31.
7. Леонов Я. В., Приходько И. И., Путятина Г. Н. Внутренний ресурс развития сферы физической культуры и спорта в новой экономике Украины. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 3. С. 65–67.
8. Шмальц Д. Мировая фитнес-индустрия объединяется для помощи Украине. URL: <https://ru.ihrsa.org/improve-your-club/industry-news/the-global-fitness-industry-comes-together-to-help-ukraine/#>. (дата звернення: 10.01.2023 р.).
9. Бізнес Кіровоградщини перепрофільовується, щоб бути корисним у воєнний час. Спортивно-оздоровчий комплекс «FanClub», Кропивницький. URL: [https://pravda-kr.com.ua/golovna/17267-biznes-kirovogradsh chini-](https://pravda-kr.com.ua/golovna/17267-biznes-kirovogradsh-chini-)

pereprofilovuetsya-shchob-buti-korisnim-u-voennij-chas.html. (дата звернення: 10.01.2023 р.).

10. Фітнес-індустрія України : стан і перспективи розвитку URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19341>. (дата звернення: 14.01.2023 р.).

11. Ринок фітнесу в Україні: велика перезавантаження. URL: <https://www.dsnews.ua/ukr/society/rynok-fitnessa-v-ukraine-bolshaya-perezagruzka-09062016170000>. (дата звернення: 25.01.2023 р.).

12. Українські тенденції розвитку фітнесу. URL: https://www.researchgate.net/publication/344154894_UKRAINSKI_TENDENCII_ROZVITKU_FITNESU. (дата звернення: 1.02.2023 р.).

13. Розвиток фітнес-індустрії має стати частиною формування культури здорового способу життя в Україні – експерти. *Пресс-центр УКМЦ*. URL: <https://uacrisis.org/ru/67724-rozvytok-fitness-industriyi>. (дата звернення: 3.02.2023 р.).

14. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України / Розглянули проєкти, що претендують на державні інвестиції. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3040304-rozglanuli-proekti-so-pretenduu-na-derzavni-investicii-mineko-nomiki.html>. (дата звернення: 10.02.2023 р.).

15. Воробйова А. В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. *Спортивна наука і здоров'я людини*. 2019. № 1(1). С. 10–17.

16. Українська модель сталого розвитку фітнес-індустрії. URL: http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/25583/1/Zb_FtR_2020_1_02_015-019.pdf. (дата звернення: 11.02.2023 р.).

17. Скільки українцев посещают фітнес-клубы: статистика. URL: <http://www.usp.biz.ua/?p=3324>. (дата звернення: 14.02.2023 р.).

18. 5 головних фітнес-трендів 2022 року. Ключові тенденції у світі спорту. URL: <https://elle.ua/krasota/fitness/5-golovnih-ftnes-trendv-2022-roku/>. (дата звернення: 14.02.2023 р.).

19. Фітнес-тренди 2022 року. URL: <https://lifefitness.com.ua/news/fitness-trendi-2022-roku>. (дата звернення: 15.02.2023 р.).

20. Фітнес-центри та зали України. URL: https://www.prostobiz.ua/spravochniki/baza_kompaniy/any/100. (дата звернення: 16.02.2023 р.).

21. Что является основной целью посещения тренажерного зала? // Киевская городская библиотека. URL: <https://lib.misto.kiev.ua/MEN/BODYBUILDING/chtojavljaetsjaosnovnoy.dhtml>. (дата звернення: 10.03.2023 р.).

22. ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ. 5 порад від фітнес-тренерки зі стажем. URL: <https://elle.ua/krasota/fitness/yak-motivuvati-sebe-na-sport-pd-chas-vyni/>. (дата звернення: 10.03.2023 р.).

23. Харчування для схуднення. URL: <https://fit-baza.com.ua/harchuvannya-dlya-skhudnennya>. (дата звернення: 12.03.2023 р.).

24. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса та здоров'я. Київ: Здоров'я, 1991. 242 с.

25. Як правильно харчуватись жінкам і чоловікам: чому нам потрібні різні мікроелементи. URL: https://healthy.24tv.ua/yak-pravilno-harchuvatis-zhinkam-cholovikam-chomu-nam-potribni_n1480439. (дата звернення: 10.02.2023 р.).

26. Закревський В. В. Безпека харчових продуктів і біологічно активних добавок до їжі. Практичне керівництво. Львів, 2004. 280 с.

27. Харчування культуристів для досягнення результатів у бодибілдінгу. URL: <https://kulturizm.info/pytanye-kulturystov-dlya-dostyzhenyua>. (дата звернення: 10.03.2023 р.).

28. Фітнес-харчування, фітнес-дієти: що шкідливо і що корисно для організму. URL: <https://sport.ua/uk/news/513507-fitness-pitanie-fitness-diety-chto-vredno-i-chto-polezno-dlya-organizma>. (дата звернення: 10.04.2023 р.).

29. Основи правильного харчування для спортсменів. URL: <https://bcaa.ua/ua/podderzhka/osnovy-pravilnogo-pitaniya-dlya-sportsmenov>. (дата

звернення: 20.03.2023 р.).

30. Правильное питание для занятия спортом или спортивное питание. URL: <https://pulse-gym.com.ua/pravilnoe-pitanie-dlya-zanyatiya-sportom-ili-sportivnoe-pitanie>. (дата звернення: 10.04.2023 р.).

31. Основи дієтичного харчування. URL: http://dnz296.edu.kh.ua/organizaciya_osvitnjogo_procesu/organizaciya_harchuvannya/osnovi_diyetichnogo_harchuvannya. (дата звернення: 10.02.2023 р.).

32. Організація харчування у фітнес-центрах. URL: https://studopedia.com.ua/1_57330_organizatsiya-harchuvannya-u-fitness-tsentrakh.html. (дата звернення: 10.02.2023 р.).

33. Компанія Sport Life. URL: <https://comments.ua/dossier/item/company/72-sportlife.html>. (дата звернення: 10.04.2023 р.).

34. Запорожский «Sport life» продолжает обманывать людей (ФОТО). URL: <https://verge.zp.ua/2018/11/запорожский-sport-life-продолжает-обманывать/>. (дата звернення: 10.12.2022 р.).

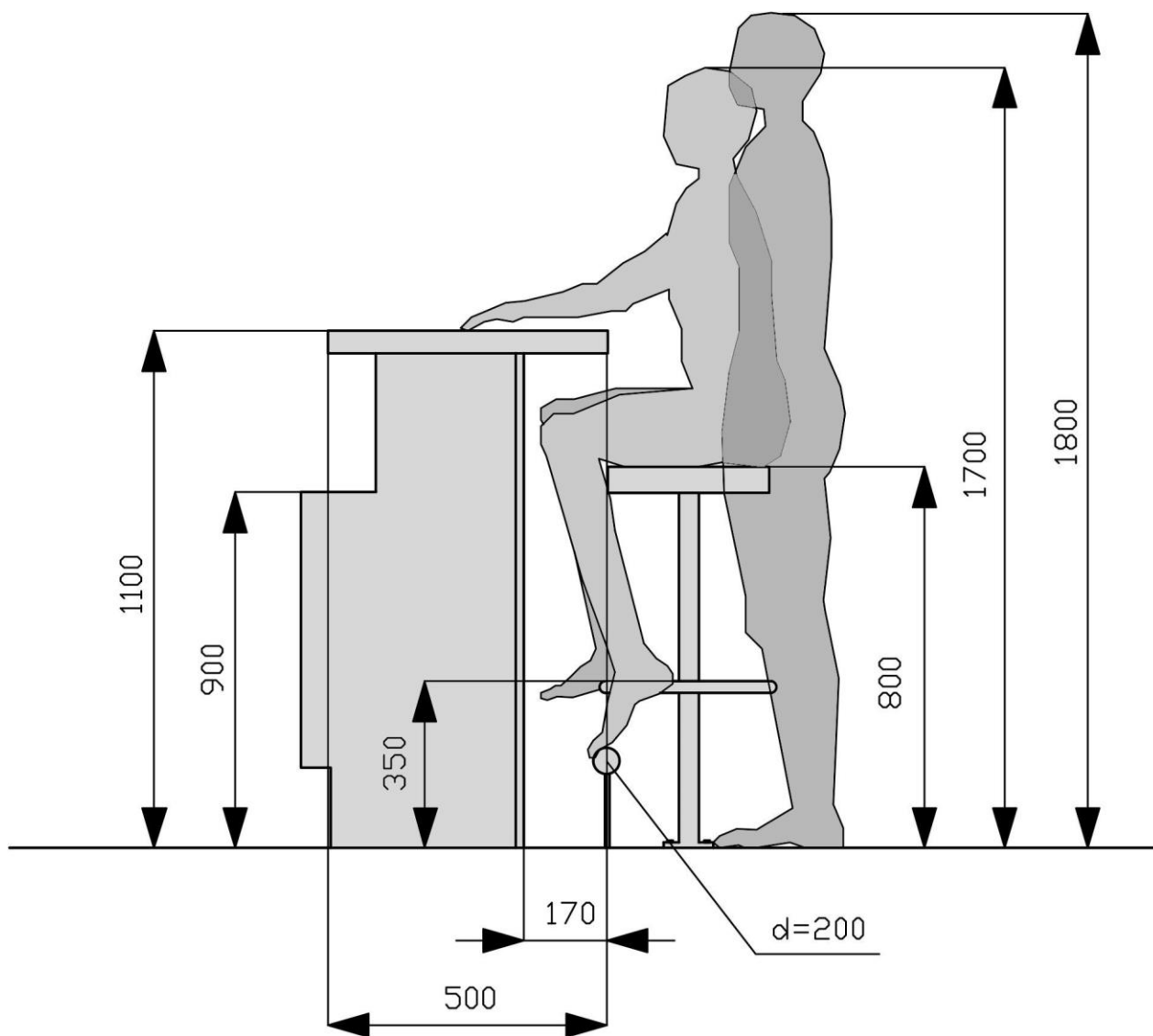
35. Образовательная сессия IHRSA2015 «Революционные возможности технологий». URL: <https://www.mfitness.by/upload/precortechsocial-eBook-ru.pdf>. (дата звернення: 10.12.2022 р.).

36. АДРЕНАЛИН. URL: <https://adrenaline.zp.ua/> (дата звернення: 10.12.2022 р.).

ДОДАТКИ

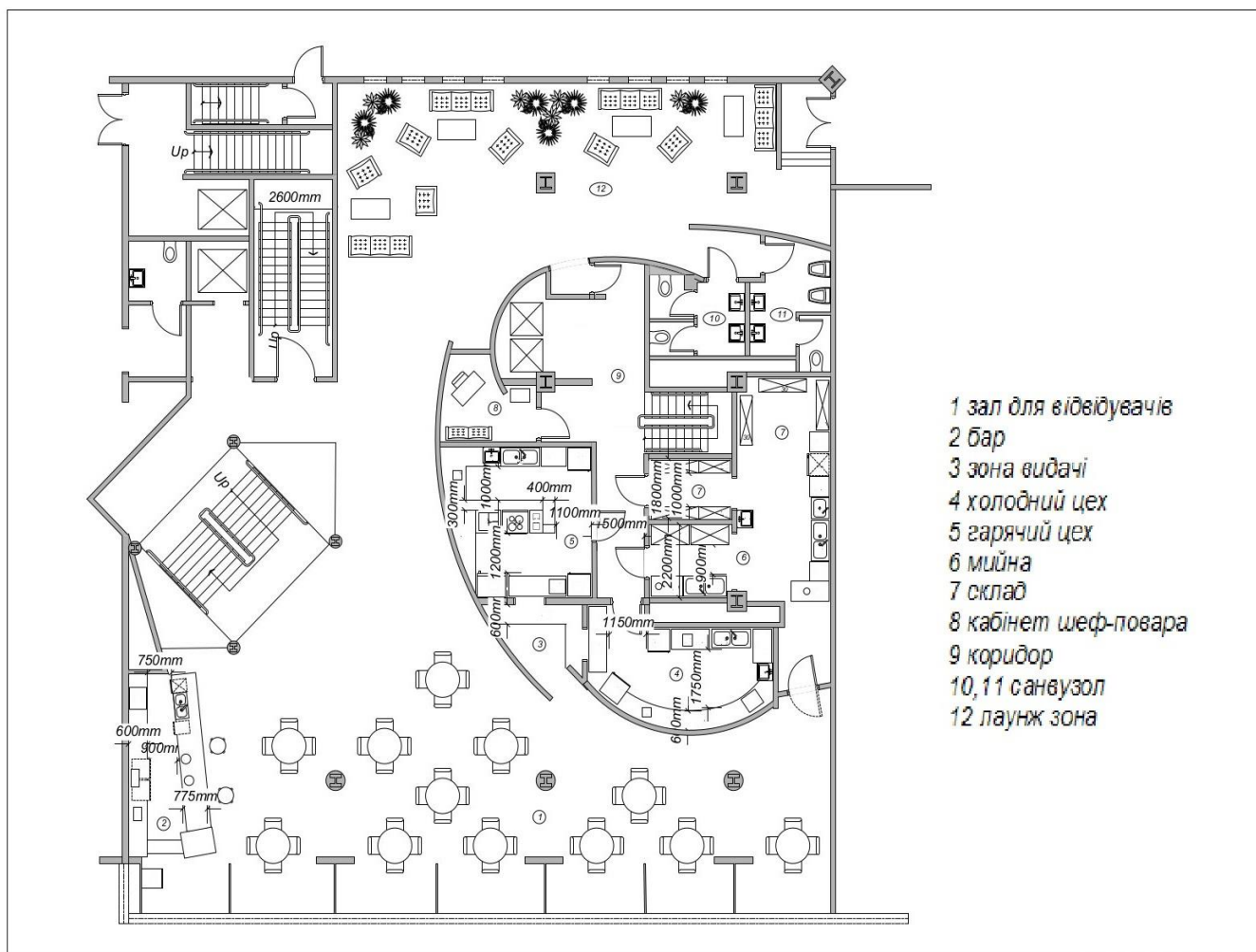
Додаток А

Схема барної стійки та стільця фітнес-бару клубу «АДРЕНАЛІН»



Додаток Б

План-схема фітнес-кафе клубу «АДРЕНАЛІН»



Додаток В

Найменування страв та кількість продуктів на один день

Найменування страви	Норма на 1 страву, г (бруто)	Кількість страв на 1 день	Кількість продукту на 1 день, кг
Холодні закуски			
«Літній»		40	
- помідор свіжий	40		1.6
- огірок свіжий	40		1.6
- болгарський перець	40		1.6
- лист салату	27		1
- оливкова олія	15		0.6
- яйце	30		1.2
- лимонний сік	10		0.4
«Мадам Баттерфляй»		40	
- морська капуста	40		1.6
- кальмар	40		1.6
- сир	30		1.2
- цибуля	15		0.6
- лист салату	27		1
- рослинна олія	15		0.6
«Секрет Клеопатри»		40	
- спаржа	30		1.2
- цвітна капуста	30		1.2
- капуста броколі	30		1.2
- оливкова олія	15		0.6
- сир	25		1
- листок салату	25		1
- лимонний сік	10		0.4
«Смак молодості»		35	
- куряча грудка	45		1.6
- кукурудза	25		0.9
- квасоля червона	25		0.9
- зелена цибуля	20		0.7
- цибуля	10		0.4
- помідор свіжий	25		0.9
- сіль	2		0.07
- соус Песто	15		0.5
«Супер тайм»		35	
- куряча грудка	50		1.8
- цвітна капуста	35		1.2
- чорнослив	20		0.7
- оливкова олія	10		0.4

- сіль	2		0.07
Овочеве асорті		40	
- перець	45		1.8
- огірок	45		1.8
- помідор	45		1.8
- салат листовий	25		1.8
Сирне асорті		40	
- Brie	25		1
- Camembert	25		1
- Cheddar	25		1
- Derby	25		1
Гарячі закуски			
«Козацький обід»		20	
- картопля запечена	40		0.8
- сир Brie	20		0.4
- кріп	5		0.1
- вершки	10		0.2
- часник	5		0.1
«Міс здоров'я»		30	
- куряча грудка філе	60		1.8
- пукіні	35		1.5
- цибуля	10		0.3
- перець болгарський	25		0.8
- базилік	5		0.2
- оливкова олія	10		0.3
«Рибка»		20	
- судак	50		1
- яйце	30		0.6
- цибуля	15		0.3
- лист салату	15		0.3
- зелень	10		0.2
- лимон	5		0.1
- маслини	5		0.1
Десерти			
«Швидкий старт»		12	
- ківі	30		0.4
- виноград	30		0.4
- апельсин	30		0.4
- йогурт	20		0.2
- тростинний цукор	3		0.04
- кориця мелена	3		0.04
«Легка насолода»		27	
- кефір	30		0.81
- агар-агар	15		0.41
- цедра апельсина	8		0.22
- гарячий шоколад	25		0.68
- вершки	15		0.41
- цукрозам	3		0.08

Сорбет горіховий		12	
- горіховий сироп	15		0.3
- апельсиновий сироп	10		0.12
- морозиво (без цукру)	80		1
Морозиво «0 цукру» в асортименті		20	
- ванільне	80		1.6
- полуничне	80		1.6
- шоколадне	80		1.6
Вівсянка з горіхами		16	
- вівсяні пластівці	50		0.8
- молоко	100		1.6
- цукор	5		0.08
- вершки	20		0.4
- горіхи	10		0.56