

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Федеральной программы «Фитнес и здоровье нации».

Физическое здоровье нации является одним из стратегических ресурсов государства. Обеспечение права каждого гражданина на свободный доступ к физической культуре и спорту, как к необходимым условиям развития физических и интеллектуальных способностей личности, право на занятия физкультурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения, обеспечение безопасности жизни и здоровья занимающихся физической культурой и спортом, содействие развитию физической культуры и спорта среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите, являются государственной политикой в сфере физической культуры и спорта.

В последние десятилетия в России появилось новое явление – фитнес, которое дало толчок к массовому развитию фитнес-клубов на территории страны.

Справка: Фитнес, как одно из направлений спортивно-оздоровительной и лечебной физкультуры, направлен на улучшение физического состояния здоровья человека: общую физическую подготовленность организма, коррекцию телосложения, сбалансированное питание и ведение здорового образа жизни. Крепкое здоровье, закалка и всестороннее физическое развитие способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, продлевают длительность трудовой деятельности и общую продолжительность жизни.

По некоторым статистическим данным количество фитнес-центров в России варьируется в диапазоне от 6 до 7 тысяч, а количество граждан, которые регулярно или периодически их посещают, подходит к 20 млн. человек. При этом рынок фитнеса далек от насыщения. В Москве и Санкт-Петербурге, по разным оценкам, фитнес-центры посещают 8-10%, а в регионах 2-3% населения. Сравнение этих показателей с другими мировыми столицами (Лондон – 20%, Берлин – 50%) дает основание утверждать, что количество посетителей фитнес-клубов будет только расти.

Несмотря на то, что более 15% активного населения России вовлечены в сферу фитнеса и она стала массовым направлением оздоровительной физкультуры, данная сфера не получила должного регулирования и внимания со стороны государства.

Комплексный анализ ситуации в сфере фитнеса позволил выявить основные структурные проблемы и определить инструменты, обеспечивающие эффективное функционирование фитнес индустрии, увеличение количественных и качественных показателей ее развития, а также определить методы регулирования.

Основные проблемы фитнес индустрии, в целом, можно разделить на две группы: во-первых – несоответствие фитнес-клубов нормативным требованиям, профессиональным стандартам, санитарным правилам и т.п., применяемым к другим инфраструктурным объектам в области физкультуры и спорта; во-вторых – отсутствие профессионального образования и квалификации у подавляющего количества инструкторов и тренеров фитнес-клубов, отсутствие правового регулирования их трудовой деятельности, в части их компетенции и профессиональной ответственности перед третьими лицами.

К первой группе можно отнести нарушения нормативных требований, которые могут показаться не значительными, но приводят к серьезным последствиям.

К примеру, в подавляющем большинстве фитнес-клубов отсутствует контроль наличия у клиентов медицинских справок о состоянии здоровья, несмотря на то, что данная норма строго регулируется п. 2 ст. 39 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». А ведь игнорирование медицинского контроля и неадекватность нагрузок при занятиях фитнесом может привести к травматизму, нарушениям нервной, иммунной, эндокринной систем, хроническим заболеваниями, а возможно и к инвалидности и даже летальному исходу. Такие случаи, как показывает статистика, не так уж редки.

Но к сожалению, по сложившейся практике, фитнес-клубы ограничиваются тем, что при покупке клубной карты клиент всего лишь подписывает в рамках договора согласие, что он самостоятельно несет ответственность за состояние своего здоровья.

Часто встречающимися нарушениями в деятельности фитнес-клубов также являются отсутствие систематической санитарной обработки спортивного инвентаря общего пользования и регулярной влажной уборки помещений (как например, в организациях общественного питания. Но разве фитнес-клубы посещают меньшее количество людей), отсутствие полотенец, техническое несоответствие спортивного оборудования и инвентаря (подчас в погоне за экономией фитнес-клубами закупается некачественное оборудование), а также не происходит систематический контроль за их техническим состоянием.

Множество нарушений администраций фитнес-клубов и в части соблюдения трудового законодательства. Из-за желания сократить налогообложение сотрудники, в т.ч. что важно инструкторы и тренеры, официально не трудоустроены, и как следствие, с ними не подписываются трудовые договоры.

Помимо нарушений трудового и налогового законодательства, отсутствие официального трудоустройства и как следствие контроля, влечет и другое чрезвычайно важное нарушение: подавляющее количество инструкторского и тренерского состава учреждений фитнеса, за редким исключением, не имеют профессионального образования и не владеют базовыми специализированными знаниями в сфере физической культуры и профильных областях. Многие из них «пришли с улицы» или окончили различные краткосрочные курсы и получив минимальные, а подчас неадекватные знания, считают себя профессиональными инструкторами и этими «знаниями» обучают клиентов.

Фитнес-инструкторы и фитнес-тренеры являются специалистами, работающими с организмом человека, так же, как и специалисты в сфере здравоохранения. Клиенты фитнес-клубов им слепо доверяют и всегда следуют их рекомендациям, что накладывает на них большую ответственность. Ошибка или непрофессионализм в данной сфере может нанести непоправимый вред здоровью.

По неофициальным данным, как минимум 30% инструкторов, работающих в российских фитнес-клубах, не имеет совсем никакого профильного образования, а 90% не имеют среднего или высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта, подтвердив свою «квалификацию» всевозможными дипломами, сертификатами, аттестатами и т.п. документами об окончании различных курсов.

***Справка:** С 1 января 2017 г. фитнес-инструктором сможет работать только лицо, имеющее диплом, подтверждающий право ведения профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта о высшем или среднем профессиональном образовании либо о соответствующей переподготовке. Без диплома все сертификаты, удостоверения, свидетельства и прочие документы об окончании всевозможных курсов станут недействительны. Однако при наличии диплома, но при отсутствии подтверждения о подготовке именно к данному виду деятельности фитнес-инструктор также не сможет работать. Он должен будет предоставить документ (свидетельство, сертификат и т.д.) от организации, имеющей лицензию на ведение образовательной деятельности.*

На данный момент Профессиональный стандарт, регулирующий деятельность фитнес-тренеров и инструкторов, в перечне Министерства труда и социального развития России, отсутствует. К 2018 года планируется увеличение количества профстандартов до 1500, и возможно, что в их число может быть включен и стандарт на должность фитнес-тренера.

***Справка:** Тем не менее с 1 января 2017 г. профстандарты применяются к фитнес-инструкторам и тренерам. В соответствии со ст. 195.1 Трудового кодекса РФ "профессиональный стандарт - характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности". Означает данная формулировка то, что специалист, не соответствующий профстандарту, не имеет права заниматься данным видом трудовой деятельности. Фитнес-тренеры и фитнес-инструкторы относятся к Профстандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Данный Стандарт содержит четкие требования к образованию и обучению работников, занимающихся этим видом деятельности. Также Профстандарт является основой для образовательных программ по обучению и подготовке данных специалистов.*

В 2016 году государством предприняты первые шаги по регулированию фитнеса на законодательном уровне. С 1 января 2016 года вступил в силу ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования», а с 1 июня 2017 года вступят в силу ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам» и ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования», в которых определены характеристики фитнес-услуг. Также, в 2016 году, в ОКВЭД добавлен новый вид деятельности: ОКПД 2: код 93.13 - Услуги фитнес-центров, на основании которого бизнес может упорядочить свою деятельность в фитнес-сфере. Но не смотря на законодательные требования, данные нормы работают далеко не везде.

Справка: На основании ГОСТов исполнители фитнес-услуг должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- иметь соответствующую профессиональную и/или спортивную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке (сертификат персонала, диплом, удостоверение);
- иметь специальную подготовку необходимого уровня и квалификации, соответствующую занимаемой должности и выполняемой работе;
- проходить регулярную оценку профессиональных компетенций; знать методику предоставления фитнес-услуг; знать правила эксплуатации спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря;
- знать основы анатомии, физиологии, биохимии и биомеханики; знать теорию и методику фитнес-тренировки, в т. ч. уметь разрабатывать индивидуальную фитнес-программу и проводить тренировку;
- знать схемы построения тренировки, методики тренировки различных мышечных групп, технику движения в физических упражнениях;
- знать основные принципы и особенности тренировок в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья;
- владеть методиками построения и разучивания физических упражнений и проведения фитнес-тестирования;
- знать основы организации медицинского контроля и оказания первой неотложной помощи; знать и соблюдать правила и нормы техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы, правила пожарной безопасности.

Важной, но неурегулированной областью фитнеса является страхование рисков: клиентов, фитнес-центров и профессиональной ответственности инструкторов.

Страхование клиентов фитнес-центра, как одна из страховых программ, была разработана страховыми компаниями еще в 2011 году, но широкого распространения услуга так и не получила. Включение стоимости страхового полиса в цену абонемента не устраивает многих клиентов, а страховать от несчастных случаев на время тренировок самостоятельно они не видят смысла.

Страхование ответственности фитнес-центров в России ведётся в весьма ограниченных масштабах. Причина проста: российское законодательство не столь сурово к владельцам помещений, на территории которых происходят несчастные случаи.

Страхование профессиональной ответственности фитнес-тренера, является важнейшим видом страхования в индустрии фитнеса. Есть даже предложения сделать страхование ответственности тренеров обязательным по типу ОСАГО. Но на данный момент рынок для страховых компаний не привлекателен, так как законодательно деятельность фитнес-тренеров не регулируется. И без государственного участия вряд ли это произойдет.

Сегодня наряду с угрозами, исходящими от наркотиков, сильнее встает проблема потребление допинга. Потребление фармакологических препаратов активно вошло в практику в кругах профессиональных спортсменов и вышло в любительский фитнес. Наибольшее распространение получили анаболические стероиды, применение которых, наряду с другими «волшебными снадобьями» прочно захватило бодибилдинг, фитнес, экстремальные виды спорта, которые так популярны в молодежной среде.

Справка: Применение допинговых препаратов вызывает ряд осложнений, которые могут быть причиной многих заболеваний, а иногда и смерти. Под ударом оказывается весь организм: нервная и эндокринная, сердечно-сосудистая и мочеполовая системы, печень, желчный пузырь, опорно-двигательный аппарат. У 25% людей, бесконтрольно принимавших анаболические стероиды, возникают заболевания сердца и артериальная гипертензия. В букете болезней - импотенция, рак, инфаркты, психозы и т.п.

Пролонгированность последствий применения допинга создает реальную угрозу генофонду страны. **Опасность сложившейся ситуации в том, что в зависимость от употребления допинговых средств, попадает наиболее здоровая и активная часть населения.** Именно та, которая категорически не приемлет наркотики и стремится вести здоровый образ жизни. А в результате миллионы граждан, вдохновленных идеей быстрого преображения, подрывают свое здоровье.

Ситуация усугубляется тем, что поведенческая модель приема допингов фактически готовит молодого человека к принятию наркотической модели. Не секрет, что фитнес-тренерами навязывается сформированная ими идеология необходимости употребления допинга при занятии силовыми видами спорта, такими как бодибилдинг, фитнес, армреслинг, пауэрлифтинг и т.п. Сегодня мало у кого вызывает сомнение, что стероиды и другие сильнодействующие фармакологические препараты, несмотря на прямой законодательный запрет и уголовную ответственность, употребляется клиентами фитнес-центров, в большинстве случаев, не без участия тренеров и инструкторов, а подчас и с их прямой подачи. Как правило, конкретные препараты и дозировки назначаются тренерами, которые зачастую сами являются распространителями допинговых средств. Доходы от сбыта анаболиков у этих, так называемых тренеров, в разы превышают официальную зарплату и все это за счет здоровья людей.

Противодействие распространению фармакологических стимуляторов, по своей значимости становится не меньшей задачей, чем борьба наркоманией. Учитывая, что в настоящее время фитнес и бодибилдинг приняли характер массовых видов спорта, у лиц, впервые приходящих в спортзал, глядя на соседей по клубу, возникает желание достичь аналогичных результатов за максимально короткое время. И им достаточно «просветиться» у «накачанного» инструктора в тренажёрном зале или в интернете на специализированных сайтах, в социальных сетях и обучающих видеороликов, чтобы поверить, что без употребления стероидов добиться результатов невозможно.

Чтобы переломить сложившуюся ситуацию необходимо значительное усиление работы по просвещению населения, в т.ч. в рамках государственной антидопинговой программы. Необходимо организовать антидопинговую пропаганду в СМИ, а также в зонах риска, в наиболее популярных местах применения допинга – фитнес-клубах и тренажёрных залах.

Наряду с анаболическими стероидами нашу страну, под марками продуктов для здоровья, заполняют и всевозможные пищевые добавки – БАДы, которые подчас содержат наркотические: психотропные и сильнодействующие вещества. В основном они поступают из азиатского региона, преимущественно из Китая и позиционируются как чудо восточной медицины. БАДы, содержащие натуральные вещества, кроме маркетингового обмана потребителей не вредны, но некоторые из них (термоджестики, энергетики, жиросжигатели и т.п.) могут нанести серьёзный вред организму человека.

Отдельную область фитнеса приобрели различные системы коррективы веса. Целью, ради которой множество граждан посещают фитнес-клубы, является похудение. Здоровое похудение, в отличии от экстремального похудения с помощью БАДов, жиросжигателей и экстремальной диеты, довольно продолжительный процесс, целью которого является не только борьба с лишним весом, но и улучшение состояния здоровья в целом. И достигнуть этой цели помогает комплексный подход: коррекция рациона питания, регулярные физические нагрузки, активный образ жизни. И данной проблемой должны заниматься только профессиональные специалисты, но ни в коем случае фитнес-инструкторы, в большинстве своем имеющие только начальные знания в данной области.

Справка: По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) почти 40% взрослых людей в 2015 году страдают от избыточного веса. И ожидается, что ситуация только ухудшиться - до 2030 года как минимум у 50% людей будет ожирение.

Одним из распространенных способов получения информации являются различные видеохостинги в интернете, такие как YouTube и др. В настоящее время сложно отрицать пользу от современных методов обучения и просвещения. **Но «образовательные курсы» от различных «фитнес-блогеров»** (число подписчиков которых исчисляется сотнями тысяч), **вызывают множество вопросов о качестве и полезности таких консультаций от «учителей», которые не имеют специализированного образования и профессионального опыта в фармацевтике, диетологии и т.п.** Подчас в подобной

форме видется обучение не только о физиологической составляющей тренировок, но осуществляются завуалированные рекомендации применения запрещенных препаратов, фармакологии и БАДов, спорных методик похудения и наращивания мышечной массы.

Одним из векторов развития фитнес индустрии в стране должно стать направление для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями – адаптивный фитнес. Его можно характеризовать как слияние двух видов физической культуры – адаптивного тренинга и фитнеса. От адаптивной физической культуры адаптивный фитнес избрал в себя методы и организацию занятий физическими упражнениями для лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья и (или) инвалидность в процессе их комплексной реабилитации. А от фитнеса адаптивный фитнес заимствовал инновационные средства, методы, формы и технологии физических упражнений, направленных на поддержание и улучшение уровня физической дееспособности и состояния здоровья (физического, психического, интеллектуального, социального) с целью повышения качества жизни.

***Справка:** На начало 2017 года в стране насчитывалось около 3,7 миллиона инвалидов трудоспособного возраста (это 30% от общего трудоспособного населения страны). Медицинские показания к занятиям спортом в Москве имеют более 400 тысяч людей с ограниченными возможностями здоровья, но только 10% имеют возможность заниматься спортом. В Москве могут появиться специализированные фитнес-клубы для инвалидов. Возможность введения льгот для таких залов обсуждалась в числе поправок к столичному закону о безбарьерной среде.*

В настоящее время в Российской Федерации обсуждается вопрос возможного повышения пенсионного возраста. Одним из факторов, сдерживающих принятие данного решения, является низкая продолжительность жизни граждан, которая по статистике в настоящее время в среднем равняется: 70 лет у мужчин и 75 лет у женщин.

Правительством разработан ряд мероприятий, направленных на увеличение продолжительности жизни человека, по достижению результата которых будут приниматься меры по повышению возраста, дающего право на получение пенсионного обеспечения. Среди мероприятий по повышению продолжительности жизни, практически отсутствуют меры вовлечения лиц предпенсионного/пенсионного возрастов к регулярным занятиям лечебной и оздоровительной физкультурой, в т.ч. с посещением фитнес-клубов.

***Статистика:** Основной целью государственной политики в области спорта в любой стране является формирование последовательной системы занятий массовым спортом, охватывающей все возрастные категории населения: от дошколят до пенсионеров. По данным опросов, проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), по сравнению с 2006 годом россияне стали гораздо активнее заниматься спортом. Раньше об этом говорили 39%, теперь – больше половины (52%). При этом каждый десятый делает посильные ему упражнения ежедневно, 14% – несколько раз в неделю, 9% – однажды в неделю, 7% – несколько раз в месяц, 11% – несколько раз в год. За последние семь лет стало намного больше тех, кто спортом занимается не от случая к случаю, а с похвальной регулярностью. Число людей, ежедневно проявляющих физическую активность, выросло с 6 до 10%, а несколько раз в неделю – с 8 до 14%.*

Самые активные, как и следовало ожидать, молодые респонденты в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них 40% регулярно занимаются спортом (среди старших набралось лишь 16% убежденных спортсменов). Любят физкультуру москвичи и петербуржцы: каждый третий житель этих мегаполисов не чуждается спортивных занятий. Мужчины несколько активнее женщин в зале или на беговой дорожке (27 против 22% соответственно). Самые популярные виды спорта в России – комплексные занятия физкультурой (43%). Тут по сравнению с 2006 годом отмечается настоящий фитнес-бум: популярность таких тренировок возросла с 31 до 43%.

Главная причина, по которой россияне игнорируют спорт – это отсутствие времени (37%). Многие говорят, что у них просто нет в этом потребности (28%), примерно каждый четвертый (23%) жалуется на плохое здоровье. Каждый пятый (22%) честно признался: для регулярных занятий спортом ему не хватает силы воли. Гораздо реже, чем раньше, люди оправдывали свою пассивность нехваткой денег (6% сейчас и целых 11% в 2006 г.), плохо развитой спортивной инфраструктурой в их городе или селе (4% против 10% в 2006 году), отсутствием возможности заниматься с тренером (3%).

На сегодняшний момент россияне гораздо выше оценивают общую ситуацию в сфере физической культуры, чем 7 лет назад. Число тех, кто ставит физкультуре в России уверенный плюс, стало ощутимо больше. В 2006 г. таких респондентов было 42%, сейчас их уверенное большинство – 59%. Наиболее оптимистично настроены молодые россияне (70% в этой возрастной группе). При этом намного меньше стало тех, кому ситуация в сфере массового спорта кажется плохой: было 44%, сейчас лишь 30%.

По данным рабочей группы комиссии Международного олимпийского комитета «Спорт для всех», в Финляндии, Швеции, Японии, Исландии, Франции, Колумбии, Бразилии доля лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, составляет 60 – 70%, в Израиле, Австралии, Австрии – 40%. В США около 85% взрослого населения называют физический имидж человека среди важнейших личностных показателей, в то время как в нашей стране такой позиции придерживаются лишь 25% мужчин и менее 40% женщин.

На основе мониторинга, социологических исследований и экспертного анализа, с целью структурной нормализации и решения ситуационных проблем в сфере фитнеса, Фондом антикризисных проектов разработана Федеральная программа «Фитнес и здоровье нации», программные действия которой направлены на достижение следующих результатов:

1. Совершенствование действующей нормативно-правовой базы Российской Федерации в сфере государственного регулирования физкультурно-оздоровительных услуг населению, в части регулирования фитнеса, фитнес-услуг, фитнес-объектов;
2. Создание системы контроля качества предоставления фитнес-услуг населению и соблюдения субъектами профессиональной и предпринимательской деятельности нормативно-правовых документов Российской Федерации в сфере государственного регулирования физкультурно-оздоровительных услуг населению (фитнес-услуги) и физкультурно-оздоровительных объектов (фитнес-объекты);
3. Формирование осознанной потребности у граждан Российской Федерации в здоровом образе жизни, в т.ч. посредством действующей и общедоступной инфраструктуры (спортивные и тренажёрные залы, стадионы, дворовые площадки, фитнес-клубы, центры и т.п.), решение вопросов демографии, продления длительности трудовой деятельности граждан предпенсионного возраста, использования допинговых и других запрещенных фармакологических препаратов, борьбы с экстремальными методами коррекции веса, вредными привычками и т.п.;
4. Получение экономического эффекта за счет увеличения количества потребителей фитнес-услуг из числа граждан Российской Федерации, открытия новых фитнес-объектов, увеличения собираемости налогов от субъектов предпринимательской деятельности (фитнес-объекты) и т.п.

Дополнительно, в рамках Программы «Фитнес и здоровье нации», планируется реализация социальных Проектов в сфере физической культуры и фитнеса, направленных на развитие инфраструктуры и ее общедоступности.