УДК 721.005:725.852(470.23-25)

© К. В. Козлов, аспирант
(Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет,
Санкт-Петербург, Россия)
E-mail: pankirr@narod.ru

DOI 10.23968/1999-5571-2020-17-3-21-30

© K. V. Kozlov, post-graduate student
(Saint Petersburg State University
of Architecture and Civil Engineering,
St. Petersburg, Russia)
E-mail: pankirr@narod.ru

ФУНКЦИОНАЛЬНО-ПЛАНИРОВОЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

FUNCTIONAL PLANNING ORGANIZATION OF MODERN FITNESS CENTERS ON THE EXAMPLE OF ST. PETERSBURG

Проведен краткий анализ функционально планировочных решений существующих фитнес-центров на примере Санкт-Петербурга. Рассматриваются основные функциональные зоны и основные виды размещения. Выполнен анализ функционального наполнения фитнес-центров, по итогам которого дано определение понятию фитнес-центра как самостоятельного сооружения. Обоснованы варианты размещения фитнес-центров в составе других сооружений и как самостоятельных объектов; определен состав основных функциональных зон; систематизировано функциональное наполнение фитнес-центров.

Ключевые слова: фитнес-центр, функциональная зона, спортивные комплексы, объемно-пространственная модель.

The paper presents the results of a brief analysis of functional planning solutions of existing fitness centers on the example of buildings in St. Petersburg. The main functional zones and main types of placement are considered. The analysis of the functional content of fitness centers is made, which results in the definition of the concept of a fitness center as an independent structure; options for placing fitness centers in other structures and as independent objects are described; the composition of the main functional zones is determined; the functional content of fitness centers is systematized.

Keywords: fitness center, functional zone, sports complexes, spatial model.

До настоящего времени фитнес-центры не рассматривались как самостоятельные сооружения, и само это понятие чаще всего используется как обобщающее понятие физкультурно-оздоровительных комплексов или приспособленных помещений для размещения тренажеров.

В качестве примеров рассмотрим фитнес-центры, построенные в течение последних 10 лет в Санкт-Петербурге: на Варшавской улице, д. 5, к. 3, Левашовском проспекте, д. 10, к. 2, Туристской улице, д. 25, а также встроенный фитнес-центр в бизнес-центре «Сампсониевский» на Б. Сампсониевском пр., д. 32.

Понятие «фитнес» происходит от английского слова *fitness*, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме; в более широком смысле это общая физическая подготовленность

организма человека [2, 3]. Понятие «фитнес-центр» было введено в практику проектирования сравнительно недавно и имеет на сегодняшний день условные границы для четких характеристик. Тем не менее, необходимо отметить, что основные показатели планировочных решений основываются на известных и ранее разработанных нормах и правилах^{1,2,3,4,5,6}, а также теорети-

¹ СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы.

² Пособие к МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных учреждений». Вып. 3. Специализированные спортклубы.

³ СП 332.1325800.2017. Спортивные сооружения. Правила проектирования.

⁴ ВСН 46-86. Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения: нормы проектирования. М.: Стройиздат, 1987.

⁵ ВСН 62-91*. Проектирование среды жизнедеятельности с учетом потребностей инвалидов и маломобильных групп населения. М.: Минстрой России, 1991.

⁶ СНиП 2.08.02-89*. Общественные здания и сооружения: М., 2003. 50 с.

ческих работах Аристовой Л. В., Бурлакова И. Р., Борилкевича В. Е., Григорьева В. И. и др. [4–10].

В то же время до сих пор понятие «фитнес» применялось как функциональная характеристика к отдельным видам занятий в составе спортивных комплексов, но не выделялось в отдельный класс сооружений. Изучение функционально-планировочной структуры современных фитнес-центров позволит дать определение и обозначить фитнес-центр как самостоятельный объект.

Основные функциональные зоны

Под функциональными зонами принимаем несколько однородных по свойству помещений, объединенных в группы. Выделим 7 основных функционально-планировочных групп, размещенных в спортивных центрах, которые могут быть применимы для проектирования современного фитнес-центра. Предлагается следующая классификация основных функциональных групп⁷:

группа 1 — многофункциональные и универсальные залы;

группа 2 — залы для проведения совместных занятий физкультурой и гимнастикой (аэробика, шейпинг, хореография, степ-аэробика);

группа 3 — залы для индивидуальных занятий с тренажерами и иными техническими приспособлениями;

группа 4 — залы групповых занятий (йога, танцы, восточные единоборства);

группа 5 — вспомогательные функции неспортивного содержания;

группа 6 — вспомогательные функции коммерческого содержания;

группа 7 — плавательные бассейны (для занятия спортом, для проведения групповых водных занятий, для проведения оздоровительных процедур, бассейны для детей, обучающихся плаванию, и для занятий плаванием младенцев).

Для проведения сравнительного анализа функционального состава фитнес-центров и спортивных комплексов предложена схема (рис. 1). На схеме показан основной состав помещений, который на сегодняшний день рекомендуется для фитнес-центров с максимальным функциональным составом. Максимальный спортивный функциональный состав фитнес-

центра предлагаю обозначить термином «**полное фитнес-ядро**». Это значит, что в фитнес-центре присутствуют все основные виды спортивных и тренажерных залов и бассейн. Сопутствующие функции неспортивного свойства: салоны красоты, спа, банные комплексы, массажные кабинеты, магазины — предлагаю обозначить понятием «**бад-ядро**» (по аналогии с биологически активными добавками не медицинского свойства).

На сравнительной схеме можно определить основные геометрические параметры (размеры) спортивных залов для спортивных комплексов и для фитнес-центров, а также совпадающие параметры в размерах и в наполнении функциями.

Выводы к схеме (см. рис. 1)

1. Фитнес-центры как самостоятельные постройки по функциональной и планировочной структуре являются прямым продолжением спортивных комплексов, предназначенных для тренировки спортсменов спорта высших достижений, но отличаются своей многофункциональностью, а также направленностью на привлечение людей с различными физическими возможностями⁸. Спортивные комплексы имеют в своем составе «спортивное ядро» [1], фитнес-центры — «фитнес-ядро».

2. Появление специфических, спортивных тренажеров, которые не относятся ни к одному известному виду спорта высших достижений, но направлены исключительно на поддержание физической формы человека: силовые тренажеры, кардио-тренажеры, аэробные тренажеры, тренажеры кросс-фитинга и т. д., потребовало создания соответствующих помещений или переоборудования и приспособления схожих по размерам залов, которые не являются исключительным условием для спортивных комплексов (группа 3).

3. Для обеспечения дополнительного комфорта фитнес-центрам необходимо включение сопутствующих функций коммерческого характера, не имеющих прямого отношения к спорту, влияющих на повышение уровня класса фитнес-центра при формировании стоимости обслуживания (группа 6).

⁸ ВСН 62–91*. Проектирование среды жизнедеятельности с учетом потребностей инвалидов и маломобильных групп населения. М.: Минстрой России, 1991.

⁷ СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы.

Рис. 1. Схема основных функциональных групп фитнес-центров и спортивных комплексов

Таким образом, можно дать определение понятию «фитнес-центр» как самостоятельного архитектурного сооружения.

Фитнес-центр — самостоятельное спортивное сооружение, включающее основные спортивные функциональные зоны и предназначенное для повышения общего физического уровня посетителей, независимо от возраста и физического состояния.

Похожее определение фитнес-центрам или фитнес-клубам дают Орлов А. В. и Краснов Е. В.: «... под фитнес-клубом следует понимать объект, имеющий силовые тренажеры и оборудование, а также кардио-тренажеры и площади для групповых программ. Минимальная площадь, на которой все это можно разместить, как правило, составляет не менее 400 кв. м. Если площадь меньше, то данная организация уже не попадает под указанное выше определение “фитнес-клуба” и может быть охарактеризована, например, как тренажерный зал или студия групповых программ или йоги» [2].

Основные виды размещения фитнес-центров

На сегодняшний день существует несколько объемно-пространственных моделей фитнес-центров, которые сформировались под влиянием градостроительных и социально-экономических факторов. Введем следующие термины для обозначения моделей фитнес-центров, связанных с их размещением в составе сооружений или как самостоятельных объектов: встроенная модель, приспособленная модель, самостоятельная модель.

Встроенная модель

Данная модель используется там, где есть возможность разместить фитнес-центр на арендуемых площадях, приспособленных для подобной эксплуатации. Торговые центры, бизнес-центры, гостиницы и другие коммерческие и социальные объекты подходят для размещения фитнес-центра в качестве сопутствующей функции [11, 14].

Необходимо ввести такое понятие, как «фитнес-юнит» — минимальная по размерам функциональная зона для проведения занятий. На рис. 1 приводится пропорциональное соотношение площадей основных функциональных зон. В каждой зоне можно выделить соответствующие минимальные площади для проведения занятий одному человеку. Так, для занятия

одного человека на силовом тренажере необходимо 20 кв. м (с учетом раздевалок, душевых и дополнительных коммуникаций)^{9,10}. Количество таких мест зависит от заявленной минимальной площади. Таким образом, для обеспечения занятий 20 человек необходимо ориентировочно 400 кв. м соответствующей площади¹¹.

Приспособленная модель

Приспособленная модель близка по функциональному наполнению к встроенной модели, но имеет больший набор функциональных зон спортивного и неспортивного характера. Под фитнес-центр может быть переоборудовано уже существующее здание. Часто для такого переоснащения используют реконструируемые промышленные здания. Фитнес-центр на Левашовском проспекте, д. 10, к. 1 (рис. 4, 5) является примером такого переоборудования старой котельной [11, 12].

Самостоятельная модель

Данная модель предполагает проектирование новых строений¹² [11]. Это позволяет собрать все необходимые функциональные и дополнительные зоны в единую архитектурно-планировочную компоновку, исходя из полного соответствия всех функциональных групп (см. рис. 1). При этом фитнес-центры могут иметь гибкую планировочную схему.

Анализ примеров фитнес-центров

Фитнес-центр на ул. Туристской. Фитнес-центр по градостроительным условиям можно отнести к самостоятельной модели, т. е. при проектировании квартала жилых домов по ул. Туристской размещение фитнес-центра было предусмотрено в рамках генерального плана.

Данный фитнес-центр является полным фитнес-ядром, так называемое бад-ядро отделено от фитнес-ядра и имеет свой вход (на рис. 2 обозначено желтым цветом).

Зона бассейна оборудована тремя бассейнами в общем зале, что позволяет одновременно проводить занятия как с детьми, так и со взрослыми. Зона раздевалок рассчитана на их одновременное использование посетителями как бассейна,

⁹ СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы.

¹⁰ СП 332.1325800.2017. Спортивные сооружения. Правила проектирования.

¹¹ ВСН 46-86. Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения: нормы проектирования. М.: Стройиздат, 1987.

¹² СНиП 2.08.02-89*. Общественные здания и сооружения. М., 2003. 50 с.

так и спортивных залов. Однако разделить потоки посетителей удалось за счет размещения залов и бассейнов на разных этажах. Данная компоновка позволяет делать фитнес-центр более компактным без ущерба для основного функционального назначения¹³.

Практически равное отношение в площадях между спортивными залами и помещениями неспортивного характера объясняется тем, что в фитнес-центрах с полным фитнес-ядром большое внимание уделяется комфорту посетителей (раздевалки, фойе, салоны красоты обозначены на рис. 2 желтым и розовым цветом; зал бассейна и тренажерный зал обозначены голубым и зеленым цветом на рис. 3).

Фитнес-центр на Левашовском пр. В отличие от фитнес-центра на ул. Туристской, фитнес-центр на Левашовском проспекте является по градостроительным условиям приспособленной моделью. Построен в сложившемся квартале

жилой застройки в результате реконструкции старого промышленного предприятия. Данный фитнес-центр был необходим как важный элемент статуса квартала для создания высокого уровня комфорта проживания.

Как уже отмечалось, это фитнес-центр с частично полным фитнес-ядром (см. рис. 4 и 5.).

В зоне бассейна размещены два бассейна: детский — от 0 до 7 лет, а также взрослый, рассчитанный на три дорожки шириной 2,5 м; зоны для процедур — гидромассажа, аквааэробики, подготовительных занятий перед спуском на воду.

На первом этаже размещено фойе и лестницы на второй этаж к раздевалкам.

Зона залов так же, как и в предыдущем фитнес-центре, располагается на верхнем этаже, в данном случае на третьем.

Универсальный зал для размещения тренажеров и зал для аэробики выявляются путем трансформации общего пространства (рис. 5) размером 871 кв. м, что позволяет разместить до-

Рис. 2. План 1-го этажа фитнес-центра на ул. Туристской

Рис. 3. План 2-го этажа фитнес-центра на ул. Туристской

Рис. 4. План 1-го этажа фитнес-центра на Левашовском пр.

Рис. 5. План 3-го этажа фитнес-центра на Левашовском пр.

статочное количество так называемых фитнес-юнитов и компоновать универсальное пространство для обеспечения наибольшего количества функциональных зон (рис. 5).

На рис. 5 зеленым цветом показана открытая зона универсального зала, которая может быть трансформирована и скомпонована в различные залы для проведения занятий согласно группам 2–6 (см. рис. 1). Площадь зала и компоновка несущих элементов конструкций позволяют выделять залы площадью от 100 до 270 кв. м, обеспечивая решения всех функциональных зон.

Фитнес-центр на ул. Варшавской. Этот фитнес-центр можно также отнести к фитнес-центрам с полным фитнес-ядром и самостоятельной модели. Необходимо учесть, что основ-

ной функциональной зоной являются большой плавательный бассейн и вспомогательные бассейны. Спортивные залы являются дополнительной функцией и не позволяют проводить полный комплекс фитнес-занятий.

Бад-ядро (отмечено розовым цветом на рис. 6) в данном фитнес-центре представлено как доминирующая функция за счет своей узкой медицинской направленности. Все занятия в данном фитнес-центре рассчитаны на людей с проблемами опорно-двигательной системы. Медицинские функции располагаются на отдельном этаже, но посетитель может воспользоваться общими залами, бассейном и спортивными залами (рис. 6).

Фитнес-центр «Сампсониевский». Данный фитнес-центр относится к фитнес-центрам с

Рис. 6. План 1-го этажа фитнес-центра на ул. Варшавской

Рис. 7. План этажа фитнес-центра «Сампсониевский»

неполным фитнес-ядром и является приспособленной моделью.

В планировочной структуре присутствуют только залы для кардио-аэробных и силовых упражнений, раздевалки с минимальным набором вспомогательных функций: сауна, массажный кабинет, солярий. Их размещение как в торговом центре, так и в бизнес-центре выполняет вспомогательную функцию (рис. 7). Общая площадь составляет 1200 и 1300 кв. м, что вписывается в структуру фитнес-центров (см. рис. 1, группы 2–5).

Выводы

Выводы представлены в виде схемы сравнительного анализа функционального наполнения фитнес-центров и видов моделей размещения. (рис. 8).

В верхней строке схемы указаны фитнес-центры, рассмотренные в данной статье. Они приведены в виде сокращений Ф.1, Ф.2 и т. д. С левой и правой стороны схемы расположены отдельные фитнес-юниты, которые формируют **полное фитнес-ядро**. С правой стороны также расположены отдельные бад-юниты, которые формируют полное **бад-ядро**. На рис. 8 приведены обобщающие характеристики фитнес-центров. Определено, что в группе Ф.1 полностью сочетаются все фитнес и БАД составляющие, и данный фитнес-центр является объектом с **полным фитнес-ядром и бад-ядром**. Эта характеристика выражена в нижней части схемы, где приводится в виде обобщенной диаграммы соотношение модулей и их «вес» в составе фитнес-центров. Данная схема дает возможность графически оха-

Рис. 8. Схема функционального наполнения фитнес-центров

рактизовать все основные компоненты для создания фитнес-центра с различными видами фитнес-ядра и бад-ядра.

Таким образом, представляется возможность с помощью данной схемы получать графическое воплощение технических заданий для дальнейшего проектирования. Схема позволяет при введении дополнительных компонент в структуру фитнес-ядра или бад-ядра представлять возможный объем тех или иных функций и приоритет в их распределении.

Заключение

Фитнес-центры сформировались как трансформация спортивных комплексов, а также проявились как самостоятельный объемно-пространственный объект и как комплекс различных функциональных зон.

В ходе проектирования фитнес-центров возможно опираться на существующие нормы и правила при проектировании спортивных сооружений, но только в части разработки универсальных спортивных залов и соответствующих помещений для обслуживания фитнес-центров: раздевалок, вестибюлей, инженерных служб.

Фитнес-центры имеют самостоятельную архитектурно-планировочную структуру и, как следствие, самостоятельное архитектурное воплощение: фасады, объемно-планировочное решение, градообразующую функцию, благодаря своей гибкой планировочной структуре и постоянной модификации согласно современным тенденциям в данной индустрии развлечения.

Библиографический список

1. Посохин М. М. Архитектура Олимпийских столиц. М.: Физкультура и спорт, 1980. 258 с.
2. Орлов А. В., Краснов Е. В. Спорт и Фитнес / Высшая школа спортивной индустрии РЭУ им. Г. В. Плеханова. М.: РИалтекс, 2012. 233 с.
3. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.
4. Аристова Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения. М.: СпортАкадемПресс, 1999. 536 с.
5. Бурлаков И. Р., Неминуций Г. П. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 135 с.
6. Борилкевич В. Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры: мате-

риалы I Междунар. конгресса (20–22 декабря 2006 г.) / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2006. С. 33–35.

7. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. С. 17–25.

8. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 6–10.

9. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений: философские очерки. М.: Советский спорт, 2009. 183 с.

10. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n4/p11-15.html>

11. Гельфонд А. Л. Архитектурное проектирование общественных зданий и сооружений. Н. Новгород: Архитектура-С, 2003. 280 с.

12. Зобова М. Г. Принципы архитектурно-градостроительного проектирования и модернизации физкультурно-спортивных комплексов (на примере городского округа Самара): дис. ... канд. архит.: 18.00.02.

13. Бакшеева Е. Е., Янковская Ю. С. Рекреационно-оздоровительный компонент в структуре жилого комплекса // Жилищное строительство. 2008. № 4. С. 2–3.

14. Цайзер О. В. Принцип моделирования при разработке концепции спортивного сооружения // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2–1.

References

1. Posokhin M. M. *Arkitektura Olimpiyskikh stolits* [Architecture of the Olympic capitals]. Moscow, *Fizkul'tura i sport – Physical culture and sport*, 1980, 258 p.
2. Orlov A. V., Krasnov E. V. *Sport i fitnes* [Sport and fitness]. Vysshaya shkola sportivnoy industrii REU im. G. V. Plekhanova Publ., Moscow, Rialteks Publ., 2012, 233 p.
3. Borilkevich V. E. *Ob identifikatsii ponyatiya «fitness»* [On the identification of the concept of “fitness”]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 2003, no. 2. pp. 45–46.
4. Aristova L. V. *Fizkul'turno-sportivnye sooruzheniya* [Physical culture and sports facilities]. Moscow, Sport AkademPress Publ., 1999, 536 p.
5. Burlakov I. R., Neminushchii G. P. *Sportivno-ozdorovitel'nye sooruzheniya i ikh oborudovanie* [Sports

and recreation facilities and their equipment]. Moscow, SportAkademPress Publ., 2002, 135 p.

6. Borilkevich V. E. *Fitness — sovremennoe ponyatie v mirovom ozdorovitel'nom dvizhenii* [Fitness as a modern concept in the world health movement]. *Trudy 1-go Mezhdunarodnogo kongressa «Terminy i ponyatiya v sfere fizicheskoy kul'tury»* [Proc. of the 1-st International Congress «Terms and concepts in the field of physical culture»]. St. Petersburg, 2006, pp. 33–35.

7. Grigor'ev V. I. *Metodologicheskie aspekty tekhnologizatsii fitnes-industrii* [Methodological aspects of fitness industry technologization]. *Trudy Vserossiyskogo kongressa «Fitnes v innovatsionnykh protsessakh sovremennoy fizicheskoy kul'tury»* [Proceedings of the All-Russian Congress «Fitness in innovative processes of modern physical culture»]. St. Petersburg, 2008, pp. 17–25.

8. Saykina E. G., Ponomarev G. N. *Semanticheskie aspekty otdel'nykh ponyatij v oblasti fitnesa* [Semantic aspects of certain concepts in the field of fitness]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. 2011, no. 8, pp. 6–10.

9. Vizitey N. N. *Teoriya fizicheskoy kul'tury: k korrektyrovke bazovykh predstavleniy: filosofskie ocherki* [Theory of physical culture: the adjustment of basic notions: philosophical essays]. Moscow, Sovetskiy sport – Soviet sport, 2009, 183 p.

10. Lubysheva L. I. *Sotsial'naya rol' sporta v razvitii obshchestva i sotsializatsii lichnosti* [Social role of sport in the development of society and socialization of the individual]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 2001, no. 4. Available at: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N4/p11-15.html>

11. Gel'fond A. L. *Arkhiturnoe proektirovanie obshchestvennykh zdaniy i sooruzheniy* [Architectural design of public buildings and structures]. N. Novgorod, Arkhitektura-S Publ., 2003, 280 p.

12. Zobova M. G. *Printsipy arkhitekturno-gradostroitel'nogo proektirovaniya i modernizatsii fizkul'turnosportivnykh kompleksov (na primere gorodskogo okruga Samara)*. Diss. kand. arkh. [Principles of architectural and urban planning design and modernization of sports complexes (on the example of the city district of Samara). PhD in Arch. diss.]. 2002.

13. Baksheeva E. E., Yankovskaya Yu. S. *Rekreatsionno-ozdorovitel'nyy komponent v strukture zhilogo kompleksa* [Recreation and wellness component in the structure of a residential complex]. *Zhilishchnoe stroitel'stvo – Housing construction*, 2008, no. 4, pp. 2–3.

14. Tsayzer O. V. *Printsipy modelirovaniya pri razrabotke kontseptsii sportivnogo sooruzheniya* [Principle of modeling in the development of the concept of sports facilities]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*, 2015, no. 2–1.