

## ЕВОЛЮЦІЯ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Юлія БЕЛЯК

*Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника*

**Анотація.** В статті на основі вивчення літературних джерел та аналізу програм міжнародних фітнес-конвенцій подано історичний екскурс розвитку групових програм оздоровчого фітнесу. Виділено три основні етапи еволюції цих програм: перший етап (70-ті – 80-ті р.р. ХХ ст.) – зародження групових фітнес програм; другий етап (кінець 80-х – 90-ті роки) – урізноманітнення і збільшення різновидів програм; третій етап (початок ХХІ ст.) – інтеграція компонентів відомих програм та їх комбінування з чинниками здорового способу життя для створення уніфікованих оздоровчих технологій.

**Ключові слова:** групові фітнес-програми, аеробіка, історія фітнесу, веллнес, здоров'я.

**Актуальність.** Групові програми є невід'ємним компонентом послуг, які сьогодні пропонують своїм відвідувачам сучасні фітнес-клуби. Їх популярність ґрунтується на високій ефективності фітнес-тренувань для вирішення різних оздоровчих завдань, емоційності занять, різноманітності засобів, які в них використовуються. Перелік назв групових фітнес-програм, що рекламуються в індустрії фітнесу, налічує десятки найменувань. Виникнення будь-якої з них було обумовлено наявністю певного попиту серед населення, який був породжений відповідними, соціальними умовами. Ринок фітнес-індустрії продовжує активно розвиватися, збагачуючись новими технологіями. Аналіз їх еволюційного розвитку, на нашу думку є актуальним питанням, оскільки дозволяє виявляти основні аспекти, які впливають на появу нових технологій та прогнозувати нові напрямки удосконалення вже відомих програм.

**Мета.** Дослідження основних етапів еволюційного розвитку групових фітнес програм.

**Методи досліджень.** Для вирішення мети використовувався аналіз літературних джерел, інформації з всесвітньої мережі «Інтернет», вивчення програм міжнародних і всеукраїнських фітнес-конвенцій різних років.

**Результати досліджень.** Появу поняття «Фітнес» прийнято пов'язувати з політикою популяризації здорового способу життя, яка почала впроваджуватися в США в 70-х роках минулого століття [18]. Ця політика стала відгуком на невтішні результати досліджень про стан здоров'я населення, який погіршувався внаслідок розповсюдження «хвороб цивілізації», що виявлялося у високому ризику смертельних випадків та захворювань серцево-судинної системи. При президентові США була створена Рада з фітнесу, одним із завдань якої стала пропаганда занять фітнесом. Не дивно, що як основне завдання оздоровчих програм того періоду висувалося питання профілактики серцево-судинної патології та підвищення резервних можливостей серцево-судинної системи. Відповіддю на цей запит стала популярна система фітнес-програм К. Купера, яку він назвав «аеробікою» [7]. Система передбачала систематичне виконання будь-яких циклічних вправ, інтенсивність яких дозволяла мобілізувати серцево-судинну і дихальну системи організму того, хто займається, до достатнього для отримання оздоровчого ефекту рівня. Автор розробив таблиці для визначення оптимальних рівнів навантаження, що дозволяло використовувати цю систему для самостійних тренувань.

Слід зауважити, що турбота про здоров'я відбувалася і до цього часу. В Радянському Союзі розповсюдженими були оздоровчі види гімнастики. В період від 1950 до 1970 року популяризацію здобули шкільна і виробнича гімнастики [3]. Розвиток художньої гімнастики в країні, який також припадає на цей період, привів до широкого використання полегшених вправ цього виду спорту в оздоровчих заняттях з жінками, що сприяло появі «жіночої гімнастики» [10]. На Заході в цей час розвиваються оздоровчі системи, які також використовують

їх засоби гімнастичні і танцювальні вправи. Відомими стали програми «Джазгімнастика» Монікі Бекман, «Джазсерсайз» Джузі Шеппард Міссіт [10, 12]. Поєднання вже популярних серед населення гімнастичних оздоровчих програм з ідеями, що були використані в програмах «аеробіки» К. Купера призвело до появи «аеробної гімнастики», «аеробічних танців», в яких завдяки циклічному виконанню гімнастичних та танцювальних рухів методом «nonstop» досягалося аеробне навантаження. Популяризація цих програм на телебаченні відомими кінозірками сприяла справжньому фітнес-буму та його розповсюдженню цілим світом. В Радянському Союзі своєрідним варіантом подібних програм стала ритмічна гімнастика [8, 10]. Подальше використання програм, в яких застосовувались вправи під музику привело до зміни їхньої сутності, що було пов'язано з уведенням у комплекс вправ не тільки гімнастичних вправ, але й засобів з інших видів спорту. У зв'язку з цим, назва «ритмічна гімнастика» перестала відображати сутність згаданих занять, що сприяло розповсюдженню на території країн СНД загальноприйнятої в світі назви – «аеробіка» [5, 6], яка відображує характер метаболічних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ відповідних тренувань.

Слід відзначити, що використання на заняттях навантажень на рівні порогу аеробно-анаеробного обміну, виконання яких відбувається в змішаному режимі енергозабезпечення, викликає сумніви стосовно коректності використання терміну «аеробіка» для позначення цього виду тренувань. Тому заняття, спрямовані на тренування серцево-судинної системи, на нашу думку, правильніше пов'язувати з терміном «кардіотренування», який точніше відображує їх зміст.

Наступний етап розвитку групових програм припадає на середину 80-х та 90-ті роки ХХ ст. В цей період відбувається значна комерціалізація індустрії фітнесу. Бажання залучити до занять щораз більшу кількість людей призводить до урізноманітнення програм. У заняття вводять засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Так, щоб зробити цікавими заняття для чоловіків, з'являються види занять з використанням вправ різних видів однокористування (бокс-аеробіка, кі-бо, тай-бо, бодікомбат тощо) [11, 17]. Для приваблення молоді використовують танцювальні види програм [5, 14]. Найбільшої популярності в 90-ті роки здобула танцювальна програма *citydjem*, яка поєднувала елементи хіп-хопу, вуличних танців, фанку [19]. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус тощо.), які власне і служать основою для творчості при створенні цих програм.

Урізноманітнення програм відбувалося також й іншим шляхом. Висока координаційна складність телевізійних комплексів аеробіки, які виконувались спортсмени-професіонали, нерідко гальмувала процес залучення непересічних громадян до занять. Крім цього, використання великої кількості стрибків, бігових вправ, балістичних рухів стали причинами негативних наслідків впливу занять на стан опорно-рухового апарату [20], що спричинило необхідність розробки таких технологій, які б були безпечними і доступними для непідготовлених людей. Революційною в цьому плані стала поява степ-аеробіки, яка отримала науково-методичне обґрунтування університетом Reebok [16]. Велику роль у популяризації степ-аеробіки зіграла американський фахівець Джин Міллер. Циклічні піднімання і опускання на степ-платформу стали безпечною альтернативою високо ударним стрибковим навантаженням класичної аеробіки. Можливість регулювання висоти платформи дозволило додатково диференціювати рівень навантаження на заняттях із різним за рівнем підготовленості контингентом. Долучення компаній-лідерів виробництва спортивних товарів до процесу розвитку фітнес-технологій сприяло появі у розкладах групових занять із фітнесу цілої низки тренувань із використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіка [15], спінінг (вело-аеробіка), занять у спеціальних черевиках «ексоліперсах» (кенгуробіка) [13] тощо.

Необхідність профілактики порушень опорно-рухового апарату та прагнення створити програми, які б витримали конкурентоспроможність із послугами, що пропонуються в тренажерних залах, що сприяло появі силових групових програм. Вони передбачають виконання вправ з обтяженням для різних груп м'язів без пауз відпочинку. Як обтяження використовую-

ються гантелі, гумові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м'ячі (медицинболи) тощо.

Фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «*mined body*» – «розумне тіло» [9]. До них належить йога, пілатес, тай-зі-цюань. Східне походження більшості з них, наділило їх спільними зі східними філософськими системами рисами, які полягають у тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. В зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимального точного і ефективного виконання певних дій. При цьому велика увага приділяється свідомому контролю за правильністю виконання вправи, під час якого основна увага концентрується на м'язах. Ці особливості програм «*mined body*» позитивно впливають на удосконалення координаційних можливостей, поліпшують «відчуття» власного тіла. Поєднання цих давніх технологій із сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу, а також технологіями, що широко застосовуються в практиці реабілітації хворих із порушеннями опорно-рухового апарату сприяло появі занять із використанням гумових м'ячів фіт-болів (фіт-бол аеробіка, резист-а-бол), спеціальних балансувальних платформ *core, bosu*, балансувальної подушки *airx*, міні тренажеру *jumstik* та ін. Ці програми іноді асоціюють фз поняттям «функціональний тренінг». Термін «*functional*» в перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування, або сприяння до призначеної мети». Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння рухових стереотипів тої чи іншої діяльності тими, хто займається, сприяти розвитку в них вміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань [1]. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу, яка постійно змінюється та порушується, в зв'язку із впливом зовнішніх сил, які діють на тіло при зміні його положення. В умовах тотальної гіподинамії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді і звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Слід підкреслити, що на усіх етапах розвитку фітнес-технологій поряд з появою нових форм занять, відзначається вдосконалення вже відомих. Цей процес відбувається за рахунок комбінування засобів різних тренувань а також їх взаємної трансформації. Його відображено у класифікації фітнес-програм, які запропонували М. Булатова і Ю. Усачов [2]. У ній відомі види програм розподіляють на три групи: 1 – програми, основані на одному виді рухової активності; 2 – програми, які комбінують декілька видів рухової активності; 3 – програми, які поєднують один або декілька видів рухової активності з чинниками здорового способу життя (загартування, масаж, водні процедури, ароматерапія тощо). Тенденція поєднання програм рухової активності з чинниками здорового способу життя, які асоціюються сьогодні з СПА-процедурами, все частіше реалізуються як веллнес технології.

Появу цього поняття «*Wellness*» пов'язують з іменем американця Хелберта Дана, який назвав ним свою філософію, в основі якої лежало розуміння здоров'я людини не як фізичного благополуччя, а як гармонії здоров'я тіла, душі та розуму [20]. Сьогодні його розуміють, як комплексну систему оздоровлення на базі безпечних фітнес-програм, спеціально підібраних SPA послуг, фізіотерапевтичних та харчових програм, які складені з урахуванням даних медичної діагностики комплексного медичного тестування. Особливо слід підкреслити екологічну орієнтованість усіх веллнес-процедур, яка передбачає використання екологічно чистих природних матеріалів [4]. У фітнес-програмах цей аспект реалізується завдяки використанню найприродніших для людини рухів з обов'язковим врахуванням анатоми-біомеханічних принципів дії її опорно-рухового апарату. Ця тенденція виникла як результат еволюції та розвитку технологій. Турботливе ставлення до природи та її дарів, турбота про власне здоров'я і майбутнє своїх дітей стає нормою життя. Саме цей аспект, на нашу думку, визначає напрямок

розвитку майбутніх оздоровчих програм. Повернення до природних ресурсів зцілення розвиває людству нові ефективні засоби для протистояння негативним наслідкам цивілізації.

### Висновок

Екскурс у історію розвитку групових фітнес-програм дозволив виділити такі етапи їх еволюції:

*Перший етап зародження групових фітнес-програм* припадає на період 70х – початок 80-х років, і характеризується популярністю програм, основаних на використанні гімнастичних і танцювальних вправ під музику, спрямованих переважно на розвиток серцево-судинної системи.

*Другий етап* (кінець 80-х – 90-ті роки ХХ століття) пов'язаний з **урізноманітненням програм** за рахунок використання нових видів рухової активності, виробництва спеціального обладнання для групових занять, додаткової орієнтації на розвиток силових можливостей.

*Для третього етапу* (початок ХХІ століття) характерним є виділення найефективніших компонентів вже відомих програм та їх **інтегрування у єдине ціле комбінуючи з чинниками здорового способу життя** для створення нових уніфікованих, екологічно-орієнтованих оздоровчих технологій.

### Список літератури

1. *Беляк Ю. І.*, Функціональне тренування як засіб підвищення рухової підготовленості людини / Беляк Ю. І., Опришко Н. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58-61.
2. *Булатова М. М.* Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / Булатова М. М., Усачев Ю. А. // Теория и методика физического воспитания под ред. Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342-371.
3. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры, / Под ред. А. Т. Брыжнева, В. М. Смоленского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 446 с.
4. Жизнь с приставкой «Эко» // Fitness report – 2008. – № 9. – Режим доступа : <http://fitness-report.ru>
5. *Иванова О. Л.* Танцевальные упражнения в американской аэробике : учеб. пособие / Иванова О. Л. – М. : Самиздат, 1990. – 34 с.
6. *Крючек Е. С.* Аэробика : содержание и методика занятий. М. : Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
7. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К.; пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. *Лисицкая Т. С.* Ритмическая гимнастика / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
9. *Лисицкая Т. С.* Тренировка тела и ума (Mind and Body) / Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. – М. Самиздат, 2003. – 35 с.
10. *Лисицкая Т. С.* Ритм + пластика, / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 11-17.
11. *Милард А. М.* Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзи, ки-бо, карате, айкидо / Милард А. М. – Ростов н/Д. : Феникс. – 2004. – 224 с.
12. *Миссет Д.* Джазэрсайз / Миссет Д. – пер. с англ. – М. : Национальная школа аэробики, 1992. – 41 с.
13. *Ростовцева М. Ю.* Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок «Эксолоперс» в фитнес-гимнастике / Ростовцева М. Ю., Ивлиев Б. К. // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 2000. – С. 69-76.
14. *Сиднева Л. В.* Фанданс аэробикс / Сиднева Л. В. – Троицк, 1997. – 30 с.
15. Слайд-Рибок : базовый курс./ Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 44 с.
16. Степ-Рибок : вводный курс./ Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 45 с.

17. Швед Т. Ки-бо, тай-бо, каратебика. Боевой фитнес для женщин./ Швед Т., Бельский П. – Ростов н/Д. : Феникс. – 2003. – 192 с.
18. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
19. Citi Jam: базовый курс. / Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 27 с.
20. Fiatarone M. A. High-intensity strength training in nonagenarians: Effect on skeletal muscle / Fiatarone M. A., Marks E. C., Ryan N. D., Meredith C. N., Lipsitz L. A., Evans W. J. // J. of American Medical Association. – Vol. 263. – P. 3029-3034.
21. Well done Wellness // Fitness report – 2006. – № 5 – С. 28-33

## ЭВОЛЮЦИЯ ГРУППОВЫХ ФИТНЕСС-ПРОГРАММ

Юлия БЕЛЯК

*Прикарпатский национальный университет им. В. Стефаника*

**Аннотация.** В статье на основе изучения литературных источников и анализа программ международных фитнес-конвенций представлен исторический экскурс развития групповых программ оздоровительного фитнеса. Выделены три этапа эволюции этих программ: первый этап (70-е – 80-е гг. XX в.) – зарождением групповых фитнес-программ; второй этап (конец 80-х – 90-е года XX в.) – увеличение видов программ и их разнообразия; третий этап (начало XXI в.) – интеграцией компонентов известных программ и их сочетание с факторами здорового образа жизни для создания унифицированных оздоровительных технологий.

**Ключевые слова:** групповые фитнес-программы, аэробика, история фитнеса, веллнесс, здоровье.

## EVOLUTION OF GROUP FITNESS PROGRAMS

Julia BELYAK

*Vasyl' Stefanyk Carpathian National University*

**Annotation.** An article based on study of literature and analysis of programs of international fitness conventions. Concerning this point the article represents historical course of development of group health fitness. Three main stages of evolution of these programs are characterized by: the first stage (70 – 80-th years of the XX's century.) – Emergence of group fitness programs, the second stage (late 80's – 90 years) – diversity and increase of the programs, the third stage (the beginning of the XXI century.) – the integration of components of well-known programs and their combination of healthy lifestyle factors to create a unified health technologies.

**Key words:** group fitness programs, aerobics, history of fitness, wellness and health.