

ХАРАКТЕРИСТИКА НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Сучасні тенденції фітнес-індустрії стрімко змінюються. З'являються нові фітнес-програми, які можуть задовольнити уподобання різних груп населення. Метою роботи було проаналізувати зміст новітніх різновидів фітнес-програм. Застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез та узагальнення світового досвіду.

Визначено, що у сфері фітнес-індустрії постійно створюють та розробляють доступні, цікаві та ефективні програми. Унаслідок модернізації відомих видів рухової активності з'являються новітні фітнес-технології.

Ключові слова: фітнес-індустрія, сучасні фітнес-програми.

Abstract. Modern trends in the fitness industry are changing rapidly. New fitness programs are emerging that can cater to the preferences of different populations. The purpose of the work was to analyze the content of the newest types of fitness programs. The following research methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; analysis of the «Internet» network; synthesis and generalization of world experience.

It was determined that accessible, interesting and effective programs are constantly being created and developed in the field of fitness industry. As a result of the modernization of known types of motor activity, the latest fitness technologies appear.

Keywords: fitness industry, modern fitness programs.

Вступ. Фітнес-індустрія розвивається надзвичайно швидко та динамічно. Вже існує значна кількість оздоровчих програм, які задовольняють уподобання різних груп населення [2, 4]. Однак тенденції у світі та в цій сфері також дуже стрімко змінюються. Поява нових програм зумовлює опанування фітнес-інструкторами новітніх технологій та впровадження їх у заняття [1]. Найвні популярні напрямки фітнесу, які можуть поліпшити рівень фізичного стану, подарувати нові емоції та яскраві враження [3, 7]. Водночас потребує аналізу зміст нових фітнес-програм.

Мета – проаналізувати зміст новітніх різновидів фітнес-програм.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез та узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження. Одним із основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії є розроблення фітнес-програм. Саме створення нових тренувальних занять супроводжується чітко продуманою маркетинговою політикою і пов'язане як із публікацією навчальних і методичних посібників та рекомендацій, так і з рекламою нового інвентарю, обладнання, виданням аудіо- та відеопродукції; а також проведенням освітніх семінарів та курсів інструкторів сфери оздоровчого фітнесу [5, 6].

Останнім часом користуються попитом заняття на функціональних петлях TRX. *Total Body Resistance Exercises (TRX)* – програма, яку розробили американські військові. Тренування з використанням TRX-петель, прикріплених до стелі, швидко завоювало визнання серед відвідувачів фітнес-клубів. Тренування відбувається за принципом загального опору тіла. Завдяки нестійкому положенню, зміцнюються зовнішні та глибокі м'язи, поліпшується постава та тілобудова.

Tabata – програма силового, інтервального тренування з високим рівнем інтенсивності, під час якого за мінімальний час необхідно виконати максимальну кількість рухів. Такі тренування найкраще сприяють зменшенню жирових відкладень і формуванню тілобудови. Анаеробні навантаження характеризуються низьким рівнем спалювання жиру в процесі, але вони мають довготривалий ефект, що продовжується після тренування, в той час як звичайні аеробні тренування переробляють надлишки жиру лише в процесі навантажень. Силове тренування *Tabata* сприяє розвиткові сили, гнучкості, витривалості, спритності та дає змогу швидко відновити фізичну форму, покращити загальну витривалість.

Баре-фітнес (Barre-фітнес) – програма містить елементи хореографії, йоги та пілатесу. Вправи добирають таким чином, щоб забезпечити максимальне навантаження на усі групи м'язів, не завдаючи шкоди суглобам. Існує понад 150 спеціально розроблених вправ, які можна по-різному комбінувати та використовувати спортивний інвентар: ремені для йоги, еластичні стрічки, еспандери, гантелі, малі м'ячі для пілатесу, опорні блоки тощо. Заняття проходять у режимі середньої інтенсивності.

Флай-йога (Fly-йога) – заняття антигравітаційною йогою. Ця фітнес-програма поєднує елементи повітряної гімнастики, стретчингу, пілатесу та йоги. Вправи виконують із використанням специфічного інвентарю: гамаків, обручів, тканин, ременів, трапецій. Заняття флу-йогою сприяють розвитку гнучкості та покращують кровообіг тощо.

Банджі-воркаут (Bungee workout) – заняття, що передбачають застосування банджі – еластичного тросу (силіконовий або гумовий з армуванням). Виконуються стрибки на місці, але завдяки амортизації – людина має змогу парити під стелею, виконуючи вправи та залучаючи всі групи м'язів, адже потрібно зберігати рівновагу. За відчуттями невагомості під час тренування такий фітнес можна порівняти з флай-йоогою.

Популярними є і фітнес-програми у воді.

Аквадинаміка – заняття під енергійний музичний супровід у стилі диско, латини без використання спортивного обладнання. Заняття виключають ризик травмування, підвищують витривалість, поліпшують роботу серцево-судинної системи.

Гідрорайдери – водні велосипеди встановлені у басейні. Під час виконання вправ навантаження на м'язи зростає в кілька разів завдяки доланню опору води. Водночас вода знижує навантаження на хребет та суглоби, а за рахунок обертання педалей створюється ефект гідромасажу.

Висновок. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що у сфері фітнес-індустрії постійно створюються та розробляються доступні, цікаві та ефективні програми. Унаслідок модернізації відомих видів рухової активності з'являються новітні фітнес-технології, які можуть задовольнити інтереси різних груп населення.

Список використаних джерел

1. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019 / Воробйова А.В. // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2019. – № 1(1). – С. 10–17.
2. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
4. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка : навч.-метод. посіб. / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Бровін О.В., 2015. – 295 с.
5. Howley E. T. Fitness Professional's Handbook / Howley E. T., Don Franks B.; fifth edition. – Human Kinetics, 2007. – 496 p.
6. Mckenzie S. Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America. – Published by : University Press of Kansas, 2013. – 264 p.
7. Fitness Anywhere. TRX Suspension Training Group Course. User's Guide. – San Francisco, Ca : Fitness Anywhere, Inc., 2016.