

- спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». – 2013. – Вин. 15. – С. 34-38.
3. Лидер 21 век. Всероссийский лагерь студенческого актива: Электронный ресурс: lider21vek.narod.ru
 4. Шлепаков Л.Н., Структура организационного взаимодействия в системе спорта для всех на муниципальном уровне / Л.Н. Шлепаков, О.Н. Вареник // Мир спорта: ежеквартал. науч.-теорет. журнал / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. М.Е. Кобринский (гл. ред.), 2013. – № 4 (53). – С.28-32.

АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО СИСТЕМАТИЗАЦІЇ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Олександра Благій, Наталія Лисакова

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м.Київ*

Постановка проблеми. Високі темпи розвитку фітнес-індустрії у світі спричинили появу великої різноманітності нових видів фітнес-програм і забезпечують постійне їх оновлення з урахуванням сучасних технологій [1,5].

Слід зазначити, що швидше за інші змінюються зміст, методика і організація саме групових програм. Складність в створенні єдиної універсальної класифікації групових фітнес-програм полягає в відсутності точного загальноприйнятого понятійного апарату, постійній появі нових фітнес-програм та оновлення існуючих, а також відсутності єдиних стандартів змісту фітнес-програм. Це спонукає зробити оцінку основних тенденцій розвитку сучасних групових програм і виявити підходи до систематизації сучасних фітнес-програм.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Тлумачення поняття «фітнес» дозволяє розглядати фітнес як багатогранну дифеніцію. В спеціальній літературі має місце неоднозначність ставлення як до самого явища фітнесу, так і до інтеграції даного терміну у вітчизняний понятійний апарат. Автори відмічають, що фітнес складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес

і результат покращення фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я; як сукупність матеріальних і духовних цінностей; як складну динамічну, керовану систему; як специфічний продукт надання населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг. Враховуючи, що до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена [2,3].

Результати дослідження та їх обговорення.

На основі теоретичного аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури та Інтернет джерел, системного аналізу виявлені основні тенденції розвитку групових фітнес програм. Слід зазначити, що за результатами щорічного опитування ACSM Health Fitness Journal топ-лист групових фітнес-програм вже декілька років очолює силовий фітнес, але професіонали фітнесу зазначають, що змінилися основні акценти силового тренування – силовий тренінг використовують для поліпшення здоров'я і підтримки кондиції для різних верств населення і різних вікових груп [4,5]. Більш популярними стали заняття з використанням маси свого тіла.

Слід відмітити, що в останні роки залишається популярним функціональний тренінг, який сьогодні став основою сучасного оздоровчого фітнесу. Одним з найбільш перспективних напрямків розвитку групових програм є напрямок авторських або «брендових» програм. Групові фітнес-програми з фіксованою послідовністю рухів і вправ (pre-choreographed group exercise programs) такі як Zumba, Les Mills, Body Training Systems та інші набувають все більшої популярності завдяки своїй ефективності, емоційності та наявності досконалої системі підготовки та підтримки інструкторів [1,3].

Розробка фітнес-програм – одне із основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з опублікуванням методичних посібників і рекомендацій, але й із широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, виданням аудіо – та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної

підготовки фітнес тренерів. Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення.

Сучасні фітнес-програми являють собою є сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірково дію на певні функціональні системи організму.

Системо утворюючими чинниками класифікації групових програм автори виділяють мету занять, переважну спрямованість занять, використання обладнання, вік, рівень підготовленості тих, хто займається та інші.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Сьогодні існуючи види фітнес-програм можна поділити на кардіо-програми, програми силового характеру, програми «Розумне тіло» («Mind &Body»), комплексні фітнес-програми.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової активності; на поєднанні кількох видів рухової активності. Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до – і після-пологовий період; для осіб з високим ризиком розвитку окремих захворювань тощо.

Висновки. Аналіз проведених досліджень свідчить, що характерним для сучасних групових фітнес-програм є використання засобів різної спрямованості, координаційної складності, постійно поширюється використання різноманітних приладів, тренажерів, обладнання що в сукупності призводить до виникнення нових оригінальних програм. Це дає змогу розширити діапазон впливу цих програм на організм, урізноманітнити тренування, задовольнити широкий спектр потреб людей, завдяки чому залучати до занять більшу кількість населення. Виявлено відсутність узагальнених підходів до класифікації фітнес програм, відмічена необхідність уніфікації понятійного апарату, створення єдиних стандартів змісту фітнес-програм.

Література:

1. ACE Group Fitness Instructor Manual A Guidefor Fitness Professionals Third Edition/ eds C. X. Bryant, D.J. Green.– American Council on Exercise, 2011
2. Gym, Health&Fitness Clubs Market Research Report, NAICS 71394// GaleGroup, Inc.– Oct., 2012.
3. Lawrence B. The Changing Face of Group Fitness /B. Lawrence //American Fitness. – January/February, 2008.
4. Thompson W.R. World wide survey reveals fitness trends for 2013. / W.R.Thompson//ACSM Health Fitness. – J.2012. – 16 (6). – P. 9–17.
5. Warner J. Top 10 Fitness Trends Picked for 2013/J.Warner//WebMD Health News, Reviewed by Brunilda Nazario. – Oct. 29. 2012

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Олена Гант

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Фітнес зайняв певну нішу в сучасному світі, він популярний і затребуваний. Кількість бажаючих займатися фітнесом постійно зростає, але дехто, не отримавши швидкого результату, розчаровується у тренуваннях або в тренері.

Очевидно, що реалізації індивідуального підходу в спортивній діяльності, з урахуванням психологічних характеристик особистості спортсменів, приділяється недостатньо уваги, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою даної роботи стало вивчення якостей особистості жінок, які займаються фітнесом. Для вирішення поставленої мети було проведено психодіагностичне дослідження 67 жінок, у віці від 24 до 30 років, які систематично займаються фітнесом.

Використовувалися **методики:** «Вивчення мотивації» (В.И.Тропникова), «Потреба в спілкуванні», «Потреба в досягненнях», «Морфологічний тест життєвих цінностей», «САН», «Шкала самооцінки». Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за