

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ
У ФІТНЕС КЛУБАХ УКРАЇНИ

**Любов Єракова, Євген Баженов,
Вікторія Кириченко**

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

Анотація. Проаналізовано підходи до трактування терміну «функціональний тренінг», визначено його сутність, представлено підхід до класифікації занять. Проведено соціологічне опитування та визначено найбільш популярні види функціонального тренінгу серед клієнтів. За результатами експертного оцінювання визначено чинники, які негативно та позитивно впливають на розвиток функціонального тренінгу в Україні.

Ключові слова: функціональний тренінг, фітнес клуб, кросфіт, TRX

Abstract. Approaches to the interpretation of the term "functional training" are analyzed, its essence is determined, the exercise classes classification approach is presented. A sociological survey was conducted and the most popular types of functional training among the clients were identified. Based on the results of expert evaluation negative and positive factors influencing the development of functional training in Ukraine are identified.

Key words: functional training, fitness, fitnessclub, Crossfit, TRX

Постановка проблеми. аналіз останніх досліджень і публікацій. Функціональний тренінг з його нескінченною варіативністю вправ, як ніщо інше, дозволяє формувати індивідуальні плани занять. Тому йому відведено ключове місце у сучасній фітнес-індустрії. Вважається, що заняття функціональним тренінгом невідчепні від зміни сприйняття власних можливостей та уявлення про тренування, фітнес та спосіб життя [2].

У той час, коли у фітнес клубах вже активно реалізуються програми з функціонального фітнесу, наукова спільнота робить лише дрібні кроки щодо вивчення даного явища. Потребує вивчення особливості побудови програм функціонального тренінгу для осіб зрілого віку, можливість використання засобів функціонального тренінгу у спортивному тренуванні та у фізичній реабілітації.

Тому обраний нами напрямок досліджень щодо визначення чинників, які впливають на реалізацію програм функціонального фітнесу в Україні, є перспективним та своєчасним.

Мета дослідження – визначити основні проблеми розповсюдження функціонального тренінгу у роботу фітнес клубів України та узагальнити чинники, які сприятимуть його розвитку.

Методи дослідження: метод системного аналізу; аналіз наукової літератури та документальних джерел, передового зарубіжного та вітчизняного досвіду; метод порівняння та зіставлення; метод соціологічного опитування; метод експертної оцінки; методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Мабуть, з усіх значень слова «функціональний» до тренінгу ближче термін з області архітектури, що означає «конструктивний». І дійсно, цей вид тренування будує тіло людини майже заново, залучаючи в роботу всі до єдиного м'язи, і найприроднішим чином готує до всіляких випробувань [3]. У реальному житті функціональним тренінгом є будь-який вид фізичної активності – це і підйом по сходах на кілька поверхів, і прибирання квартири.

Функціональні тренування об'єднують безліч напрямків фітнесу: стретчинг, круговий тренінг, пілатес та інші. Засобами для функціональних вправ може бути що завгодно – гімнастичні кільця, скакалка, гімнастичний м'яч, штанга, степ-платформа та спеціально розроблений інвентар, наприклад TRX– петлі або VIRP [1]. Заняття при цьому можуть проходити як в групі, так і індивідуально. Також функціональний тренінг можна проводити як окреме тренування або як доповнення до традиційних силових занять.

Ще одне визначення функціонального тренінгу полягає у тому, що функціональний тренінг націлений на зміцнення так званих глибоко залягаючих м'язів-стабілізаторів, які дозволяють легко утримати тіло в будь-яких положеннях. При цьому функціональні тренування добре зміцнюють суглобовий апарат, розвивають відчуття рівноваги і координацію рухів, поліпшують роботу серцево-судинної системи, покращають тонус м'язів.

Для визначення існуючого стану, проблем та перспектив розвитку функціонального фітнесу в Україні нами було проведено експертне опитування, в якому взяли участь у якості експертів провідні фахівці фітнес-індустрії із досвідом роботи не менш ніж 10 років. Опитування проводилося у рамках фітнес-конвенції ProFitConvention-2017 (10–12 березня 2017 року).

Нами було запропоновано визначити чинники, які негативно та позитивно впливають на розвиток функціонального тренінгу в Україні (табл. 1).

Дуже оптимістично, що економічну ситуацію експерти не вважають основною проблемою. На перше місце шляхом ранжування експерти поставили відсутність методичного забезпечення програм функціонального тренінгу та на друге – відсутність організаційних та матеріальних умов реалізації програм функціонального тренінгу. Методичні розробки стосовно функціонального тренінгу переважно іноземною мовою та мало доступні більшості фітнес-тренерів. Що стосується умов для занять – то дійсно, деякі

фітнес-центри додатково створюють майданчики для занять з функціонального тренінгу, тому що спочатку вони не були передбачені, звідси це не стосується вузькопрофільних фітнес-центрів, наприклад спортивні клуби кросфіту «DogGrandCrossit» або мережа афілійованих клубів кросфіту «CrossfitBanda».

Таблиця 1

Експертна оцінка чинників, які негативно впливають на розвиток функціонального тренінгу в Україні (n=12)

Чинники	Сума рангів, Σ W=0,76	Місце
Відсутність методичного забезпечення програм функціонального тренінгу	15	1
Відсутність організаційних та матеріальних умов реалізації програм функціонального тренінгу	21	2
Недостатня кількість кваліфікованих фахівців з функціонального тренінгу	42	3
Маркетингова політика фітнес-центрів	53	4
Необізнаність споживачів фітнес-послуг	66	5
Економічна ситуація в Україні	71	6

Примітка: Σ – сума рангів, чим менше сума рангів, тим вище місце (оцінка) експертів

Перспективи розвитку функціонального тренінгу за думкою експертів досить оптимістичні та основними чинниками, які сприяють цьому розвитку та розповсюдженню – універсальність засобів функціонального тренінгу – 1 місце, практично таку ж суму рангів набрав варіант – можливість використовувати засоби функціонального тренінгу у профілактичних та реабілітаційних цілях, особливо це стосується вправ із петлями TRX, 3 місце – різноманітність вправ та обладнання та на 4-ому місці експерти назвали можливість використання засобів функціонального тренінгу у підготовці спортсменів та військових. Реклама у соціальних мережах посіла останнє 6 місце рангу.

Щорічно Американський коледж спортивної медицини (ACSM) проводить опитування професіоналів у сфері фітнесу і охорони здоров'я і виявляє 20 провідних трендів фітнесу у наступному році. Участь в опитуванні звичайно беруть фахівці з різних країн світу. Нами було проаналізовано динаміка фітнес-трендів за останні 5 років, які стосуються функціонального тренінгу з 2014 по 2018 роки (табл. 2).

**Динаміка фітнес-трендів з функціонального тренінгу
за 2015–2018 роки**

Рік	Тренд	Місце
2014	ВІТ	1
	Функціональний фітнес	8
2015	Функціональний фітнес	9
2016	Кросфіт	2
	Функціональний фітнес	7
2017	Тренування у групах (Кросфіт, ВІТ, функціональний тренінг)	6
	Функціональний фітнес	12
	Кругові тренування	19
2018	Високо інтенсивний інтервальний тренінг (ВІТ, кросфіт)	1
	Вправи із власною вагою (TRX)	4
	Функціональний фітнес	10

Починаючи із 2014 року функціональний фітнес впевнено входить у фітнес-тренди і судячи по динаміці не буде здавати свої позиції.

Спостерігається виразна тенденція, що позиції у фітнес-трендах займають вже не тільки функціональний фітнес, але ж окремі його види: високоінтенсивне інтервальне тренування і кросфіт та вправи із власною вагою з використанням TRX, мішками та VIRP.

Висновок. Чинники що перешкоджають або, навпаки, спонукають до розвитку функціонального тренінгу, ми визначали за допомогою експертного опитування. Серед основних проблем експерти назвали відсутність методичного забезпечення програм функціонального тренінгу та відсутність організаційних та матеріальних умов реалізації програм функціонального тренінгу, але ж можливість адаптувати вправи з функціонального тренінгу під кожного клієнта та ефективність його для корекції порушень постави є перевагами у розвитку. Аналіз фітнес-трендів за останні 5 років також підтверджують оптимістичний прогноз щодо реалізації програм функціонального тренінгу в Україні.

Список використаних джерел:

1. Характеристика та особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять функціональним тренінгом з використанням VIPR / Кириченко В. М., Хрипко І. В., Довгич О. О., Резников А. М. // Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії та перспективи : тези доп. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. – Полтава, 2017. – С. 55–58.
2. Sutherland Ch. Physical Education Action Plans Challenges to Promote Activity at School and home / Ch. Sutherland. – Human kinetics, 2011. – 224 p.
3. Гласман Г. Руководство по проведению кроссфит тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf.