

Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу

Беляк Ю.І.

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

Анотації:

Мета: в оздоровчому фітнесі використовується великий арсенал засобів з різних видів спорту та рухової активності. Розвиток фітнес індустрії сприяє його розширенню і вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів в фітнес-програмах. **Матеріал.** Проаналізовано понад 60 літературних джерел та відеозаписи 42 уроків престижних міжнародних фітнес-конвенцій. **Результати.** Досліджено еволюцію розвитку видів оздоровчого фітнесу, характеру засобів, які в них використовуються. **Висновки.** В якості класифікаційної ознаки засобів оздоровчого фітнесу доцільно використовувати їх спрямованість, згідно якої вони поділяються на аеробні, силові вправи, вправи, що сприяють розвитку гнучкості, та психомоторної координації. В якості основних методичних ознак засобів фітнесу виділені: різноманітність та взаємозамінність; чітка регламентованість, здатність до трансформації, можливість здійснювати вибірковий вплив на організм, можливість вирішення широкого кола завдань, іноваційність.

Беляк Ю.И. Классификация и методические особенности средств оздоровительного фитнеса. Цель: в оздоровительном фитнесе используется большой арсенал средств из различных видов спорта и двигательной активности. Развитие фитнес индустрии способствует его расширению и требует классификации и определения методических особенностей, обуславливающих использование соответствующих средств в фитнес-программах. **Материал:** Проанализировано более 60 литературных источников и видеозаписи 42 уроков престижных международных фитнес - конвенций. **Результаты:** Изучена эволюция развития видов оздоровительного фитнеса, а также характер используемых в них средств. **Выводы:** В качестве классификационного признака средств оздоровительного фитнеса целесообразно использовать их направленность, согласно которой они делятся на аэробные, силовые, упражнения, способствующие развитию гибкости, а также психомоторной координации. В качестве основных методических признаков средств фитнеса выделены: разнообразие и взаимозаменяемость, четкая регламентированность, способность к трансформации, возможность осуществлять избирательное воздействие на организм, возможность решения широкого круга задач, инновационность.

Beliak Yu. I. Classification and methodical features of fitness and wellness facilities. Purpose: health and fitness use a large arsenal of different sports and physical activity. Development of fitness industry promotes its expansion and requires classification and methodological features that lead to the use of appropriate fitness programs. **Material:** more than 60 literature and video of 42 prestigious international fitness - conventions lessons were analyzed. **Results:** the evolution of species fitness and wellness, as well as the character used in those funds. **Conclusions:** as a means of improving classification attribute fitness appropriate to use their orientation, according to which they are divided into aerobic, strength exercises that promote flexibility and psychomotor coordination. The main methodological features fitness facilities are highlighted: the variety and interchangeability, clear regulation, the ability to transform, to exercise a selective effect on the body, the ability to solve a wide range of tasks, innovation.

Ключові слова:

фітнес, засоби, класифікація, спрямованість, методичні особливості.

фитнес, средства, классификация, направленность, методические особенности.

fitness, tools, classification, orientation, methodical features.

Вступ.

Фітнес уявляє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності [19]. Ця мета реалізується через участь суб'єкта оздоровчого фітнесу (особи, яка долучається до занять) в процесі оздоровчого фітнесу, що організований з використанням наявного наукового та організаційно-методичного ресурсу фітнес-індустрії та спрямований на задоволення його (суб'єкта) прагнення до здорового способу життя, покращення рівня здоров'я та якості життя.

Початок використання фізичних вправ з метою профілактики захворювань пов'язаний з політикою популяризації здорового способу життя, яка почала впроваджуватись в США в 60-х роках минулого століття [17]. Ця політика стала відгуком на стрімке розповсюдження серед населення захворювань серцево-судинної системи і високого ризику смертельних випадків. Ефективність аеробних вправ відносно профілактики відповідних захворювань стала підставою для їх застосування в фітнес-програмах [8, 9]. Подальший розвиток фітнес-індустрії спричинив урізноманітнення змісту фітнес-програм. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну

© Беляк Ю.І., 2014

doi:10.15561/18189172.2014.1101

масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т.п. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються. В якості основної вимоги до засобів фітнесу фахівці виділяють їх оздоровчу спрямованість [3, 6]. Разом із цим, далеко не кожному рухову активність, яка здійснює оздоровчий вплив на організм можна віднести до засобів фітнесу. На нашу думку, можливість використання засобів в програмах оздоровчого фітнесу обумовлюється наявністю в них певних методичних особливостей, які дозволяють ефективно вирішувати завдання фітнес-програм пристосовуючи їх до функціональних і рухових можливостей осіб, які займаються. Необхідність їх визначення обумовила наукові пошуки в даному напрямку.

Дослідження виконано у відповідності з темою 3.9. «Удосконалення наукових основ спорту для всіх, фітнесу та рекреації» Зведеного плану науково-дослідних робіт в сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 р.р. «Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України», номер держреєстрації 0111U001735.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета полягала у класифікації засобів оздоровчого фітнесу та виділення притаманних їм методичних особливостей, що обумовлюють їх використання у фітнес-програмах.

Завдання. На основі аналізу науково-методичної літератури та матеріалів відеозаписів уроків міжнародних фітнес-конвенцій класифікувати засоби оздоровчого фітнесу та виділити їх основні методичні особливості.

Матеріал досліджень. Для виконання завдань було проаналізовано понад 60 літературних джерел та відеозаписи 42 уроків, репрезентованих на провідних міжнародних фітнес-конвенціях RiminiWellness-2013 (Італія), MIOFF-2013 (Москва), Go sport 2013 (Київ).

Результати досліджень.

Аналіз літератури і відеоматеріалу дає підстави констатувати, що сьогодні в програмах оздоровчого фітнесу використовуються засоби різного спрямування. Популярна в 70-х роках ХХ століття ідея використання в оздоровчих програмах аеробних вправ трансформувалась у появі цілої низки програм аеробного спрямування. Так, виконання загально-розвиваючих гімнастичних і танцювальних вправ під музику методом «nonstop» призвело до появи «аеробної гімнастики», «аеробічних танців» [9]. В подальшому під музику почали виконувати й засоби з інших видів спорту. Так, у прагненні зробити цікавими заняття для чоловіків з'являються види занять з використанням вправ різних видів одноборств (бокс аеробіка, кі-бо, тай-бо, бодікомбат та ін.) [11]. Для приваблення молоді використовують танцювальні види програм [14, 21]. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та ін.), які власне і слугують основою для творчості при створенні цих програм [6].

Революційною у розвитку фітнесу стала розробка компанії Reebok, яка випустила степ-платформу, і науково обгрунтувала систему занять зі степ-аеробіки [16]. Циклічні піднімання і опускання на степ-платформу стали безпечною альтернативою стрибковим і біговим навантаженням інших аеробних видів занять. Можливість регулювання висоти платформи дозволила додатково диференціювати рівень навантаження на заняттях з різним за рівнем підготовленості контингентом. Залучення компаній-лідерів виробництва спортивних товарів до процесу розвитку фітнес-технологій сприяло появі цілої низки видів фітнес-тренувань з використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіка [15], спінінг (вело-аеробіка) [1], занять в спеціальних черевиках «ексоліперсах» (кенгу-робіка) [12] та ін.

Паралельно з аеробними програмами розвиваються програми, підґрунтям для яких став розвиток бодібілдингу, або культуризму. Вони спрямовані на розвиток мускулатури і формування красивої пропорційної тілобудови, досягнення якої власне і складає сутність бодібілдингу [2, 5]. Силкові вправи з вільними обтяженнями та на спеціальних силових тренажерах сьогодні є невід'ємною складовою програм сучасних фітнес-центрів.

Взаємопроникнення методичних аспектів атлетизму і аеробіки призвело до появи аеробно-силових програм. Вони передбачають виконання вправ з обтя-

женням для різних груп м'язів без пауз відпочинку. В якості обтяжень використовуються гантелі, резинові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м'ячі (медичніболи) та ін. [6].

Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «tined body» - «розумне тіло» [4, 10, 20, 23]. До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань. Східне походження більшості з них, наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають в 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 максимально точного і ефективного виконання вправи. Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують «відчуття» власного тіла. Поряд із цим вони передбачають фіксацію статичних положень та виконання стато-динамічних рухів, які сприяють розвитку гнучкості. На думку фахівців дисбаланс у м'язовому розвитку і відсутність гнучкості певних груп м'язів можуть сприяти порушенню постави [7, 13]. Виконання вправ на розтягування з'єднувальних компонентів м'язів з одночасним укріпленням її м'язових компонентів сприяє корекції виявлених порушень

Слід також відзначити психологічний вплив статичних розтягувань, який виявляється найбільш характерним при використанні вправ систем «Йога», «Пілатес», «Тайзі цюань» та ін.. Базуючись на східній філософії, ці програми втілюють мету, яка в загальному виражається, як досягнення контролю над власним тілом і розумом завдяки власній волі [10, 20]

Поєднання давніх технологій з сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу а також технологіями, що широко застосовуються в практиці реабілітації хворих з порушеннями опорно-рухового апарату сприяло появі занять з використанням резинових м'ячів фіт-болів (фіт-бол аеробіка, резіст-а-бол), спеціальних балансуючих платформ korr, bosu, балансувальної подушки aigex, міні тренажеру jumstik та ін. [23] Ці програми асоціюють з 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 [22]. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу, в умовах які постійно змінюються в зв'язку з впливом зовнішніх сил, діючих на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження

рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків а іноді і звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Систематизуючи засоби проаналізованих відео уроків вважається за доцільне класифікувати їх за спрямуванням, внаслідок чого можна виділити наступні групи засобів:

- засоби аеробного характеру, спрямовані на розвиток кардіореспіраторних можливостей організму, загальної витривалості, стимуляцію метаболічного обміну;
- засоби силового характеру, спрямовані на розвиток сили і силової витривалості, корекцію тілобудови;
- засоби спрямовані на розвиток гнучкості;
- засоби координаційного характеру, спрямовані на удосконалення психомоторної координації.

Незважаючи на різницю у спрямованості засобів оздоровчого фітнесу, режимах виконання, доцільність їх використання в програмах оздоровчого фітнесу обумовлюється притаманними їм **методичними особливостям** які полягають у наступному:

1. *Різноманітність та взаємозамінність.* Засоби оздоровчого фітнесу є різноманітними за своєю біомеханічною структурою, спрямованістю та змістом. Вони уявляють рухи тулубом та його частинами у різних суглобах, які урізноманітнюються динамічними (швидкі, повільні, рівномірні, перемінні, плавні, ривкові, амплітудні і т.п.) просторовими (у різних напрямках та площинах), і часовими (одночасні, попеременні т.п.) характеристиками. Така різноманітність засобів дозволяє обирати для вирішення конкретних завдань оздоровчого фітнесу найбільш раціональні з них. Різні за змістом, але подібні за спрямованістю види вправ викликають подібний оздоровчий ефект, що дає можливість урізноманітнювати зміст програми тренувань за рахунок заміни одних засобів іншими, рівноцінними за ефектом.

2. *Можливість чіткої регламентації навантажень.* Усі засоби оздоровчого фітнесу легко дозуються завдяки визначенню кількості їх повторень, темпу виконання, амплітуди рухів, зміни вихідного положення та інших характеристик. Завдяки цьому засоби оздоровчого фітнесу здатні задовольняти вимогам (регламенту) будь-якої оздоровчої програми, незалежно від того, чи ця програма орієнтована на вирішення завдань особи початківця з обмеженим рівнем фізичної підготовленості, чи досвідченого користувача фітнес-послуг, якому для підвищення рівня фізичного фітнесу необхідно використовувати досить високі навантаження, характерні для спортсменів.

3. *Здатність до трансформації з метою диференціації навантажень.* Можливість модифікації характеру виконання вправ, їх темпу, амплітуди, швидкості, зміни вихідного положення дозволяє спростувати або ускладнювати їх техніку без суттєвої зміни змісту, біомеханічних особливостей та спрямованості. Можливість пристосування вправ оздоровчого фітнесу до особливостей різних споживачів фітнес

послуг незалежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості дозволяє легко диференціювати навантаження в процесі занять.

4. *Забезпечення вибіркового впливу на організм.* Незважаючи на загальнооздоровчий характер вправ, слід зазначити, що кожна з них має своє цільове спрямування, яке виражається у переважному впливі на ту чи іншу м'язову групу, розвиток певної системи організму або фізичної якості. Означена особливість має значення при вирішенні завдань корекційних програм спрямованих чи то на виправлення постави, удосконалення пропорцій тілобудови, усунення обмежень та розвиток функціональних систем організму і т.п.

5. *Можливість одночасного вирішення широкого кола оздоровчих завдань.* Як правило, вправи оздоровчого фітнесу залучають у роботу великий масив м'язів, виконуються у різних площинах і вимагають одночасного прояву декількох фізичних якостей, що створює умови для різностороннього їх впливу на організм і одночасного вирішення декількох завдань. Наприклад виконання присідань у випадках з обтяженням у вигляді штанги на плечах дозволяє розвивати силу, гнучкість та рівновагу. Використання таких вправ дозволяє скоротити терміни досягнення запланованих результатів і цим самим оптимізувати ефективність фітнес-програми.

6. *Високий ступінь інноваційності та емоційності.* Фітнес індустрія характеризується наявністю добре розвинутого конкурентного середовища в якому виробники фітнес-послуг ведуть боротьбу за споживача. Це створює сприятливі умови для пошуку нових засобів вирішення поставлених завдань та модернізації вже існуючих. Конкуренція з іншими видами дозволила та розвага вимагає використання таких засобів, які б були ефективні не тільки з точки зору їх фізіологічної дії на організм, але й таких, які б сприяли отриманню задоволення, відчуття радості та психологічного комфорту. Внаслідок цього, на відміну від засобів реабілітації або спортивного тренування, де основною ознакою для включення вправи в програму тренувань є її функціональна доцільність, в фітнесі, поряд із цим, велике значення має її емоційна та інноваційна привабливість для споживача.

Висновки.

Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів. Систематизація засобів за спрямуванням дозволяє класифікувати їх на групу вправ аеробного спрямування, силового спрямування, вправ спрямованих на розвиток гнучкості а також вправи, що розвивають психомоторну координацію. Не зважаючи на різницю у спрямованості для усіх них притаманні спільні методичні особливості, які обумовлюють доцільність їх використання в програмах оздоровчого фітнесу.

Література

- Благій О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінематики / О.Благій, А.Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – №1. – С.38-40.
- Бодоков Е.В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: Автореф. дис.на соискание уч.степени. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 / Е.В. Бодоков. – Урал ГАФК. – Барнаул, 2003. – 24с.
- Борилкевич Е.С. Об идентификации понятия фитнес/ Е.С. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003 – №2. – с.45-47.
- Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста: Автореф. дис. на соискание уч.степени. канд. пед. наук: спец.13.00.04/ О.В.Буркова - М., 2008. – 22 с..
- Вестскотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Вестскотт, С. Ремсен [пер. с англ. В.Левицкого] – К., 2004. – 201 с.
- Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы:новые направления, методики, оборудование и инвентарь: учебное пособие./ В.Ю.Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснов. – Волгоград: Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. – 284 с.
- Зубкова Т.И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов: автореф. дисс. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Т.И. Зубкова. – М., 2006. – 24 с.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер [пер. с англ.] - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
- Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Лисицкая Т.С. – М.: Просвещение, Владос, 1994. – 92с
- Лисицкая Т.С. Тренировка тела и ума. (Mind and Body) / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М. Самиздат, 2003. – 35с;
- Милард А.М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзи, ки-бо, карате, айкидо / А.М.Милард - Ростов н/Д.:«Феникс», 2004. - 224с.;
- Ростовцева М.Ю. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок «Эксолоперс» в фитнес-гимнастике. / М.Ю. Ростовцева, Б.К. Ивлиев // Сборник трудов ученых РГАФК. - М., 2000. – С.69-76.
- Седляр Ю.В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов/ Седляр Ю.В.//Физическое воспитание студентов, 2011. - №1- с.114-117
- Сиднева Л.В. Фанданс аэробикс./Л.В.Сиднева - Троицк, 1997. – 30с
- Слайд-Рибок: базовый курс./ Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 44с.
- Степ-Рибок: вводный курс./ Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 45с.
- Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни / Молодежные субкультуры Москвы / Сост. Д.В. Громов, отв. ред. М.Ю. Мартынова. М.: Институт этнологии и антропологии РАН, 2009. – 544 с.
- Экскурс в историю культуризма //Культуризм для всех. В.А. Чурилин, Ю.А. Чурилин, М.С. Пимченков, Ю.А. Яичников. М.: МГП «Полисет» ВО «Совзэкспорткнига», 1991. – 200 с.
- Belyak Y.I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and Its System-Forming Components /Y.I. Belyak. European Applied Sciences 2013 – V.7 – P.24-26.
- Chan A.S. Traditional Chinese Mind-Body Exercises Improve Self-Control Ability of an Adolescent with Asperger's Disorder/ A.S. Chan, S.L. Sze, Sh.Dejlan, Ch. W. Yi // Journal of Psychology in Chinese Societies. - 2008. -Vol. 9- No. 2 – p. 225-239.
- Citi Jam. Basic course. / Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 27с.
- Jones R. Functional Training. Introduction. Reebo Santana, Jose Carlos univ., USA, 2003. – pp. 9-15.
- Marshall P. W. Core stability exercises on and off a Swiss ball / P. W. Marshall, B. A. Murphy // Archives of Physical Medicine and Rehabilitation – 2005(Feb). – Vol. 86 (2). – P. 242-249.
- Thompson W.R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 / W.R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal – 2012. – Vol.16(6). – pp.8-17.

References.

- Blagiy O., Nesterov A. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia* [Dnipro Sports Bulletin], 2007, vol.1, pp. 38-40.
- Bodyukov E.V. *Soderzhanie i metodika zaniatij atleticheskoy gimnastikoj ozdorovitel'noj napravlenosti s zhenshchinami 39-49 let* [Content and methodology of training athletic gymnastics improving orientation with women aged 39-49 years], Cand. dis., Barnaul, 2003, 24p.
- Borilkevich E.S. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2003, vol. 2, pp. 45-47.
- Burkova O.V. *Vliianie sistemy pilatesa na razvitie fizicheskikh kachestv, korrekciu teloslozheniia i psikhoemocional'noe sostoianie zhenshchin zrelogo vozrasta* [The impact of the pilates on the development of physical qualities, correct body and emotional state of women of mature age], Cand. dis., Moscow, 2008, 22 p.
- Vestskott B., Remsen S. *Specializirovannaia silovaia trenirovka: effektivnye fitness-zaniatia dlia special'nykh grupp naseleniia* [Specialized strength training: effective fitness classes for special populations], Kiev, 2004, 201 p.
- Davydov V.Y., Shamardin A.I., Krasnov G.O. *Novye fitness sistemy* [New fitness system]. Volgograd, Federal Agency for Physical Culture and Sport; VGAFK, 2005, 284 p.
- Zubkova T.I. *Metodika kompleksnogo primeneniia khoreograficheskikh i gimnasticheskikh uprazhnenij v fakul'tativnoj forme fizicheskogo vospitaniia studentov* [Methodology for integrated use of choreographic and gymnastic exercises in an optional form of physical education students], Cand.dis. Moscow, 2006, 24 p.
- Kuper K. *Aerobika dlia khoroshego samochuvstviia* [Aerobics for wellness], Moscow, Physical Culture and Sport, 1989, 224 p.
- Lisickaia T.S. *Aerobika na vse vkusy* [Aerobics for all tastes], Moscow, Education, 1994, 92 p.
- Lisickaia T.S., Sidneva L.V. *Trenirovka tela i uma* [Training of body and mind], Moscow, Samizdat, 2003, 35 p.
- Milard A.M. *Boevoy fitness dlia strojnoi figury* [Combat fitness for a slim figure], Rostov on Don, Phoenix, 2004, 224 p.
- Rostovceva M.Iu., Ivliev B.K. *Pedagogo-fiziologicheskoe obosnovanie ispol'zovaniia botinok «Eksolopers» v fitness-gimnastike* [Pedagogical and physiological rationale for the use of shoes "Eksolopers" in the fitness gym]. *Sbornik trudov uchenykh RGAFK* [Proceedings of the scientists RGAFK], Moscow, 2000, pp. 69-76.
- Sedlyar Yu. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2011, vol.1, pp. 114-117.
- Sidneva L.V. *Fandans aerobiks* [Fank-dance aerobics], Troitsk, 1997, 30 p.
- Slajd-Ribok: bazovyy kurs* [Slide Reebok: basic course], Reebok International LTD, Reebok University press, 1994, 44 p.
- Step-Ribok: vvodnyj kurs* [Step-Reebok: an introductory course], Reebok International LTD, Reebok University press, 1994, 45 p.
- Gromov D.V. *Evoluciia fitnessa kak industrii zdorovogo obraza zhizni* [Evolution fitness industry as a healthy lifestyle], Moscow, Institute of Ethnology and Anthropology, 2009, 544 p.
- Churilin V.A., Churilin Iu.A., Pimchenkov M.S., Iaichnikov Iu.A. *Ekskurs v istoriiu kul'turizma* [Excursion into the history of bodybuilding], Moscow, IHP "Poliset" VO "Soviet exports Book", 1991, 200 p.
- Belyak Y.I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and Its System-Forming Components. *European Applied Sciences*, 2013, vol.7, pp. 24-26.
- Chan A.S., Sze S.L., Dejlan Sh., Yi Ch. W. Traditional Chinese Mind-Body Exercises Improve Self-Control Ability of an Adolescent with Asperger's Disorder. *Journal of Psychology in Chinese Societies*. 2008, vol.9(2), p p. 225-239.
- Citi Jam. *Basic course*. Reebok International LTD. Reebok University press, 1994, 27 p.
- Jones R. *Functional Training*. Introduction. Reebo Santana, Jose Carlos University, USA, 2003, pp. 9-15.
- Marshall P. W., Murphy A. Core stability exercises on and off a Swiss ball. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2005, vol.86(2), pp. 242-249.
- Thompson W.R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2012, vol.16(6), pp. 8-17.

Информация об авторе:

Беляк Юлия Игоревна: ORCID: 0000-0002-7666-9451; fitliga@hotbox.ru; Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника; ул. Т.Шевченко, 44 а, г. Ивано-Франковск, 76018, Украина.

Цитируйте эту статью как: Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3-7. doi:10.15561/18189172.2014.1101

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 25.05.2014 г.
Опубликовано: 05.06.2014 г.

Information about the author:

Beliak Yu. I.; ORCID: 0000-0002-7666-9451; fitliga@hotmail.com; Priкарпатський національний університет імені Василя Стефаника; вул. Т.Шевченка, 44-а, Івано-Франківськ, 76018, Україна.

Cite this article as: Beliak Yu. I. Classification and methodical features of fitness and wellness facilities. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.11, pp. 3-7. doi:10.15561/18189172.2014.1101

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 25.05.2014
Published: 05.06.2014