
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Олександра Благій, Наталія Лисакова

Резюме. Представлен ретроспективний аналіз фітнес-програм. На основі теоретичного аналізу та обобщення літературних та інтернет-джерел, системного аналізу виявлені основні тенденції розвитку групових фітнес-програм. Представлен рейтинг фітнес-трендов по результатам щорічного опитування, проведеного Американським коледжем спортивної медицини. Зазначено, що розвиток групових фітнес-програм базується на продуманій маркетинговій політиці та пов'язано з розробкою методических посібників та рекомендацій, широкою рекламою інвентаря та обладнання, аудіо- та відеопродукції, освітніх семінарів та курсів.

Ключевые слова: *фітнес, групові програми, тенденції розвитку.*

Summary. This article presents a retrospective analysis of fitness programs. Major trends in group fitness programs are identified based on the theoretical analysis and synthesis of the literature and Internet sources, the system analysis. The rating of fitness trends is presented that was compiled by the results of an annual survey conducted by the American College of Sports Medicine. It is noted that the development of group fitness programs is based on a well thought-out marketing strategy and associated with the development of manuals and guidelines, general advertisement of inventory and equipment, audio and video products, educational seminars and courses.

Key words: *fitness, group program, development trends.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Становлення фітнес-індустрії почалося в Україні зовсім недавно. Сьогодні спостерігаємо її стрімкий розвиток. Ринкові відносини обумовлюють високі вимоги до підприємств фітнес-індустрії — фітнес-клубів, оздоровчих центрів, студій [1, 6]. Поява нового обладнання, популярних тренувальних програм і ефективних авторських методик тренування, а також інноваційний погляд на сучасні методики ставлять перед фітнес-клубом непросту мету — відповідати високим темпам розвитку індустрії, тобто забезпечити широкий спектр «трендових» послуг та їх високу якість.

Високі темпи розвитку фітнес-індустрії у світі спричинили появу різноманітності нових видів фітнес-програм і забезпечують постійне їх оновлення з урахуванням сучасних технологій [6]. Упродовж останніх років, враховуючи інформаційну обізнаність потенційних споживачів фітнес-послуг, і в Україні підвищується попит на сучасні програми. Однак фітнес-індустрія країни не може задовольнити його через відсутність наукових досліджень популярних серед населення програм і досконалої системи підготовки кваліфікованих кадрів для фітнес-клубів. Водночас спостерігається незадоволення традиційними видами занять, що відображається у зниженні рівня фізичної підготовленості і втрати інтересу до тренувань.

З огляду на це, актуальним є пошук ефективних фітнес-технологій, їх аналіз, що обумовлює перехід від існуючих форм занять фітнесом до інноваційних. У процесі проектування інноваційної діяльності необхідно виявити шляхи можливо-

го використання зарубіжного досвіду, створення класифікації і стандартизації сучасних фітнес-програм.

Серед різних аспектів фітнесу швидше за інші змінюються зміст, методика і організація саме групових програм. Групові фітнес-програми спрямовані не тільки на фізичний розвиток людини, а й на соціальний і духовний. Вони є соціокультурним явищем і прямим відображенням тенденцій суспільного життя [39].

Сучасні українські фітнес-клуби пропонують своїм відвідувачам великий спектр групових фітнес-програм, які не завжди задовольняють споживача, — деколи є не тільки неефективними, а й небезпечними для здоров'я людини. Це спонукає зробити оцінку основних тенденцій розвитку сучасних групових програм і виявити серед них «трендові» програми, насамперед, ті, які виконують напрям розвитку сфери в цілому, а не ті, які будуть лише модним «сезонним» явищем.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735).

Мета дослідження — на основі даних ретроспективного аналізу та сучасного стану фітнес-індустрії виявити основні тенденції розвитку групових фітнес-програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет; метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Тлумачення поняття «фітнес» дозволяє розглядати його як багатогранну дефініцію, яка включає значно більший спектр ознак, аніж просто вид рухової активності або рівень фізичної готовності. Має місце неоднозначність ставлення як до самого явища фітнесу, так і до інтеграції даного терміна у вітчизняний понятійний апарат. На підставі проведеного дослідження, фітнес визначений як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я; як сукупність матеріальних і духовних цінностей; як складну динамічну, керовану системою; як специфічний продукт надання населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

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, а й із широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, виданням аудіо- та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу. Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на одному виді рухової активності та 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 післяпологовий період; для осіб із високим ризиком розвитку окремих захворювань тощо.

Сучасні фітнес-програми є сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркочну дію на певні функціональні системи організму. Сьогодні існуючі види фітнес-програм за спрямованістю на організм можна поділити на кардіопрограми, програми силового характеру, програми «Розумне тіло» («Mind&Body»), комплексні фітнес-програми.

Термін «групові програми» (group exercises) був введений в науковий обіг починаючи з 1990-х років. З метою з'ясувати причини появи цього терміна проаналізуємо історію розвитку оздоровчих видів аеробіки, які були основою створення сучасних видів групових програм і мали суттєвий вплив на їх сучасний вигляд.

Аеробіка майже в тому вигляді, в якому вона використовується у сучасних фітнес-клубах і студіях, виникла у 1970-х роках під впливом Джекі Соренсен, колишньої танцівниці, і Джуді Ше-

пард Міссет. Аеробіка у цей час стала логічним поєднанням художньої гімнастики з рухами популярних танцювальних стилів. Протягом 1970-х і першої половини 1980-х років аеробіка складалася в основному з високоударних рухів, таких, як стрибки, біг та підскоки (high impact aerobic — високоударна аеробіка). Починаючи з середини 1980-х років набула популярності аеробіка низької ударності (low impact aerobic) та комбінована аеробіка (high-low impact aerobic), де в комбінацію із кроків низької ударності додається невелика кількість «високоударних» елементів. Ці види аеробіки стали безпечною альтернативою високоударним рухам і популярними з огляду на їх інтенсивність і травматичність [2, 3, 8].

Наприкінці 1980-х років виникла популярна аеробна фітнес-програма — степ-аеробіка. Джин Міллер, американська спортсменка, отримала травму коліна, і для зміцнення м'язів і прискорення одужання пристосувала для тренувань сходи свого будинку. Ритмічні підйоми і спуски надали ідею для створення нового напрямку в фітнесі — степ-аеробіки. У 1989 р. Джин Міллер сумісно з компанією Reebok стала винахідницею першої степ-платформи і автором програми «Степ-аеробіка» [5].

1990-ті роки характеризуються появою великої кількості нових тренажерів і спортивного обладнання для фітнесу.

У зв'язку з появою великого спектра інноваційних програм, які тепер включають всі аспекти фітнесу і спроможні задовольнити інтереси людей будь-якого віку та стану здоров'я з різними навичками та інтересами [1, 9], термін «аеробіка» був логічно замінений терміном «групові заняття» (group exercises).

У цей період Біллі Бленкс створив та популяризував фітнес-програму Тай-бо (Tai Bo), що поєднує енергійні рухи під музику і елементи східних единоборств. Ця програма стала початком розвитку цілого напрямку програм із використання елементів бойових мистецтв.

Групові програми значно змінилися за останні 40 років і будуть змінюватися, щоб задовольнити постійно мінливі потреби споживача.

Одним із найбільш перспективних напрямків розвитку групових програм є авторські або «брендові» програми.

Групові фітнес-програми з фіксованою послідовністю рухів і вправ (pre-choreographed group exercise programs), зокрема Zumba, Les Milles, Body Training Systems, набувають усе більшої популярності завдяки своїй ефективності, емоційності й наявності досконалої системи підготовки та підтримки інструкторів та потребують додаткового аналізу, ретельного дослідження [1, 4, 7, 9, 12].

Таблиця 1 — Фітнес-тренди упродовж 2007–2013 рр. (за матеріалами ACSM Health Fitness Journal)

| № з/п | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) |
| 2 | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) | Силовий тренінг (Strength training) | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) | Силовий тренінг (Strength training) | Силовий тренінг (Strength training) |
| 3 | Освітні програми підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фітнесу (Educated and experienced fitness professionals) | Персональний тренінг (Personal training) | Персональний тренінг (Personal training) | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) | Силовий тренінг (Strength training) | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) | Тренування масою свого тіла (Body Weight Training) |
| 4 | Функціональний фітнес (Functional fitness) | Силовий тренінг (Strength training) | Силовий тренінг (Strength training) | Персональний тренінг (Personal training) | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) | Програми зі зниження маси тіла (Exercise and weightloss) | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) |
| 5 | Кор-тренінг (Coretraining) | Кор-тренінг (Coretraining) | Кор-тренінг (Coretraining) | Кор-тренінг (Coretraining) | Персональний тренінг (Personal training) | Програми профілактики та лікування дитячого ожиріння (Children and obesity) | Програми зі зниження маси тіла (Exercise and weightloss) |
| 6 | Силовий тренінг (Strength training) | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) | Кор-тренінг (Coretraining) | Персональний тренінг (Personal training) | Програми для людей похилого віку (Special fitness programs for older adults) |
| 7 | Персональний тренінг (Personal training) | Пілатес (Pilates) | Пілатес (Pilates) | Функціональний фітнес (Functional fitness) | Програми зі зниження маси тіла (Exercise and weightloss) | Кор-тренінг (Coretraining) | Персональний тренінг (Personal training) |
| 8 | Ментальний фітнес (Mind Body exercise) | Функціональний фітнес (Functional fitness) | Програми тренувань зі стабілізаційними м'ячами (Stability ball) | Спеціальна спортивна підготовка (Sport-specific training) | Програми в стилі «військовий табір» (Boot Camp) | Тренування в малих групах (Group Personal Training) | Функціональний фітнес (Functional fitness) |
| 9 | Програми зі зниження маси тіла (Exercise and weightloss) | Програми тренувань зі стабілізаційними м'ячами (Stability ball) | Спеціальна спортивна підготовка (Sport-specific training) | Пілатес (Pilates) | Функціональний фітнес (Functional fitness) | Zumba та інші танцювальні програми (Zumba and other dance workouts) | Кор-тренінг (Coretraining) |
| 10 | Програми контролю результатів (Outcome measurements) | Йога (Yoga) | Тренування балансу (Balance training) | Тренування в малих групах (Group Personal Training) | Програми співпраці з лікарями (Physician Referrals) | Функціональний фітнес (Functional fitness) | Тренування малих груп (Group Personal Training) |

Фітнес-тренди за результатами щорічного опитування ACSM Health Fitness Journal представлено в таблиці 1. Топ-лист групових фітнес-програм вже декілька років очолює силовий фітнес, але професіонали фітнесу зазначають, що змістилися основні акценти силового тренування — силовий тренінг використовують для поліпшення здоров'я і підтримки кондиції для різних верств населення і різних вікових груп [11].

Водночас інноваційні форми занять привели до популяризації програм з використанням маси свого тіла. Досить безпечний фітнес часто використовують в групових форматах тренувань. Мінімум обладнання робить його популярним і доступним [11, 12].

Найбільш популярним останніми роками залишається функціональний тренінг, який сьогодні став основою сучасного оздоровчого фітнесу. Починаючи з 1960–1970-х років з появою силових тренажерів та високою популярністю бодибілдінгу силовий фітнес сприймався дещо однобічно — естетичні цілі переважали функціональний аспект і не задовольняли вимоги багатьох потенційних клієнтів [10].

Концепція функціонального тренінгу не є новою в спорті та фітнесі, і сьогодні вона протиставляється більш традиційній і звичній моделі бодибілдінгу, беручи за основну мету — «тренування рухів» і організму як єдиної ефективної функціональної системи, а неестетичне вдосконалення тіла внаслідок збільшення об'єму м'язів. Функціональний тренінг означає більш цілісний підхід до фізичної підготовки [10–12].

Одна з переваг функціонального тренінгу, яка забезпечила йому велику популярність, — різноманітність його методів і засобів: тренування завжди проходить весело та невимушено, підтримуючи на високому рівні мотивацію і позитивний емоційний фон.

Кор-тренінг відрізняється від звичайного формату силового тренування, оскільки спеціалізується на розвитку і зміцненні м'язів середньої частини тулуба — м'язів «кора». Тренування м'язів «кора» — необхідна частина будь-якої тренувальної програми, оскільки кор-тренінг допомагає зберегти гарну поставу і здоровий хребет. Крім вправ з вагою власного тіла можна використовувати вправи зі стабілізаційними м'ячами та полусферами, важкими канатами, амортизаторами, на підвісних петлях та кільцях, на нестабільних і слизьких поверхнях тощо [11].

Висока ефективність персонального тренінгу залишає його одним із основних трендів розвитку фітнес-індустрії. З іншого боку, робота в групі має багато переваг: невелику вартість, високу мотивацію, можливість спілкування з однодумцями, надає ефект змагання. Одна з актуальних тенденцій сучасного фітнесу — тренування в малих групах — надає можливості поєднати переваги цих форм організації тренінгу, об'єднуючи клієнтів у міні-групи за певними критеріями: рівень фізичної підготовки, вік, мета або вид рухової діяльності.

Особливість програм зі зниження ваги — це поєднання у них програм рухової активності з програмами харчування. Ефективність таких комерційних програм робить їх популярними серед людей, які працюють і яким бракує часу на заняття фітнесом. З метою економізації часу і збільшення потоку відвідувачів у деяких фітнес-клубах з'явилися групові високоінтенсивні «метаболичні» експрес-програми, розраховані на 30–45 хв [9].

Основні тенденції розвитку сучасних групових фітнес-програм відображає популярність програм Zumba та інших танцювальних програм. За слоганом однієї з найпоширеніших в світі програм стає можливим «придбати здоров'я, отримуючи задоволення». Zumba Fitness — це розважальна, ефективна танцювальна фітнес-вечірка, яка поєднує модну зарубіжну музику, створену лауреатами Греммі, з простими для виконання рухами в латиноамериканському стилі. За рахунок високого емоційного фону під час тренування Zumba є не тільки ефективним засобом розвитку витривалості, координації, а й ліками від депресії та стресу.

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 приводить 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.

Групові фітнес-програми стають більш простими, безпечними, ефективними та емоційними.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні підходів до класифікації сучасних групових фітнес-програм.

Література

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 279 с.
2. Лисицкая Т. С. Аэробика: частные методики: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. — Т. 2. — М.: Федерация аэробики России, 2002. — 216 с.

3. *ACE Group Fitness Instructor Manual A Guide for Fitness Professionals Third Edition* / eds C. X. Bryant, D. J. Green, S. Marrill. — American Council on Exercise, 2011.
4. *Coulter K. Pre-Style vs. Freestyle* / K. Coulter // *Fitness Management magazine*. — March 2008.
5. *Francis L. Step Reebok instructor training manual by Reebok in conjunction* / L. Francis, P. Francis, G. Miller. — Boston: Reebok International Ltd, 1990.
6. *Gym, Health&Fitness Clubs Market Research Report, NAICS 71394* // GaleGroup, Inc. — Oct., 2012.
7. *Harris N. High Intensity Intermittent Exercise: A brief review for Les Mills International Ltd* / N. Harris, M. Wood // *Sports performance research institutes*. — New Zealand, March 2012.
8. *Jan G. B. Fitness Through Aerobic/ G. B. Jan*. — N. Y.: Paperback Other, 2004. — 234 p.
9. *Lawrence B. The Changing Face of Group Fitness* / B. Lawrence // *American Fitness*. — January/February, 2008.
10. *Santana J. C. Functional Training: Breakingthebondsoftraditionalism. Optimum performance systems* / J. C. Santana // BocaRaton, FL. — 2000.
11. *Thompson W. R. World wide survey reveals fitness trends for 2013* / W. R. Thompson // *ACSM Health Fitness*. — J. 2012. — 16 (6). — P. 9–17.
12. *Warner J. Top 10 Fitness Trends Picked for 2013* / J. Warner // *WebMD Health News*, Reviewed by Brunilda Nazario. — Oct. 29 2012.

References

1. *Dutchak M. V. Sport for All in Ukraine: theory and practice* / M. V. Dutchak. — Kiev: Olympic Literature, 2009. — 279 p.
2. *Lisitskaia T. S. Aerobic: particular methods: in 2 v.* / T. S. Lisitskaia, L. V. Sidneva. — Vol. 2. — Moscow: Russian Federation aerobics, 2002. — 216 p.
3. *ACE group fitness instructor manual. A guide for fitness professionals, 3rd edition* / Eds. C. X. Bryant, D. J. Green, S. Marrill. — American Council on Exercise, 2011.
4. *Coulter K. Pre-Style vs. Freestyle* / K. Coulter // *Fitness Management magazine*. — March 2008.
5. *Francis L. Step Reebok instructor training manual by Reebok in conjunction* / L. Francis, P. Francis, G. Miller. — Boston: Reebok International Ltd, 1990.
6. *Gym, Health & fitness clubs market research report, NAICS 71394* // GaleGroup, Inc. — Oct., 2012.
7. *Harris N. High intensity intermittent exercise: A brief review for Les Mills International Ltd* / N. Harris, M. Wood // *Sports performance research institutes*. — New Zealand, March 2012.
8. *Jan G. B. Fitness through Aerobic/ G. B. Jan*. — N. Y.: Paperback Other, 2004. — 234 p.
9. *Lawrence B. The changing face of group fitness* / B. Lawrence // *American Fitness*. — January/February, 2008.
10. *Santana J. C. Functional training: Breaking the bonds of traditionalism. Optimum performance systems* / J. C. Santana // BocaRaton, FL. — 2000.
11. *Thompson W. R. World wide survey reveals fitness trends for 2013* / W. R. Thompson // *ACSM Health Fitness*. — J. 2012. — 16 (6). — P. 9–17.
12. *Warner J. Top 10 Fitness Trends Picked for 2013* / J. Warner // *WebMD Health News*, Reviewed by Brunilda Nazario. — Oct. 29 2012.