



**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ
ФІТНЕС-ПРОГРАМ**

Пангелова Наталія¹, Круцевич Тетяна², Москаленко Наталія³

¹Університет Григорія Сковороди в Переяславі

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

³Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: [10.32540/2071-1476-2022-1-078](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-078)

Annotation

Introduction. Currently, there is a growing active interest of the population in physical culture and health activities, including fitness.

The main trends in the development of the domestic fitness industry are: increasing the number of fitness clubs (not only in megacities, but also in the regions); emergence of new trends; increasing the number of users of fitness services; development of the middle price segment, which provides "democratic" prices for fitness services; expanding the range of offered fitness programs.

In recent years, a number of studies have been conducted on various aspects of the use of fitness tools in health work with different groups.

The trend of new types of fitness and expanding the proportions for the use of innovative fitness programs could not fail to attract the attention of experts. There have been a number of publications on the classification and typology of fitness programs.

In most cases, the classifications are based on the following characteristics: purpose and the types of exercises that are used. However, the existing variety of fitness programs requires improvement of the criteria base of their classifications, which determines the relevance of the study.

The purpose of the study is a systematic analysis of modern approaches to the classification of fitness programs.

Research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; comparison method.

Results. The theoretical aspect of the classification of fitness programs is developed quite fully. The main system-forming factor in the classification of group programs are: the purpose of the tasks; their predominant focus; use of equipment; age, level of contingent readiness; place of classes, their intensity, etc.

Thus, the theoretical aspect of the classification of fitness programs is fully developed. But, in our opinion, it is quite difficult for ordinary consumers of a fitness product to understand the details of programs and sets of exercises. Therefore, we consider it appropriate to develop and present a classification of areas of fitness training, which will allow users of fitness services to have an objective idea of a particular direction (program) to respond to the possibility of obtaining the maximum health effect.

Fitness programs that have similar characteristics can be conditionally combined into areas. In particular, these are oriental practices, dance classes, strength or cardio training, complexes for the development of flexibility.

New types of physical activity are presented, which belong to one or another direction of fitness programs.

Conclusions. The given classification of fitness programs is rather conditional, as new types of fitness have signs of several directions. For example, stretching exercises "include" tension stretching, and dance exercises are often used as warm-ups, which is why different sources present different classifications. Examples are stretching, callanetics, crossfit. The existing variety of types and directions of fitness allows you to choose a certain type of

physical activity.

Keywords: classification, fitness programs, new types, physical activity.

Анотація

Вступ. У наш час відмічається зростання активної зацікавленості населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема і до занять фітнесом.

Головними тенденціями розвитку вітчизняної фітнес-індустрії є такі: зростання кількості фітнес-клубів (не тільки у мегаполісах, але і в регіонах); поява нових трендів; збільшення кількості користувачів фітнес-послуг; розвиток середнього цінового сегменту, який передбачає «демократичні» ціни на фітнес-послуги; розширення спектра пропонованих фітнес-програм.

В останні роки була проведена низка досліджень, присвячених різноманітним аспектам застосування засобів фітнесу в оздоровчій роботі з різними групами населення.

Тенденція появи нових видів фітнесу і розширення пропозицій щодо застосування інноваційних фітнес-програм не могла не звернути уваги фахівців. З'явилась значна кількість публікацій, присвячених класифікації й типології фітнес-програм.

У більшості випадків основою класифікацій є такі ознаки: мета і види вправ, які застосовуються. Однак, існує різноманіття фітнес-програм потребує вдосконалення критеріальної бази їх класифікацій, що й зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – системний аналіз сучасних підходів до класифікації фітнес-програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод порівняння.

Результати. Теоретичний аспект питання класифікації фітнес-програм розроблений достатньо повно. Основним системоутворювальним чинником класифікації групових програм є такі: мета, завдання; їх переважна спрямованість; використання обладнання; вік, рівень підготовленості контингенту; місце проведення занять, їх інтенсивність тощо.

Отже, теоретичний аспект питання класифікації фітнес-програм розроблений достатньо повно. Але, на нашу думку, звичайним споживачам фітнес-продукту достатньо важко розібратися у деталях програм і комплексів вправ. Тому ми вважаємо доцільним розробити й представити класифікацію напрямів тренувань у фітнесі, що дозволить користувачам послуг фітнес-індустрії мати об'єктивне уявлення про той або інший напрям (програму) для реалізації можливості отримання максимального оздоровчого ефекту.

Фітнес-програми, які мають подібні характеристики, умовно можна об'єднати у напрями. Зокрема, це: східні практики, танцювальні заняття, силові або кардіо-тренування, комплекси для розвитку гнучкості.

Представлені нові види рухової активності, які належать до того або іншого напрямку фітнес-програм.

Висновки. Наведена класифікація фітнес-програм є достатньо умовною, оскільки нові види фітнесу мають ознаки декількох напрямів. Наприклад, у комплекси силових вправ «включають» вправи на розтягування, а в якості розминки часто використовують танцювальні вправи, саме тому у різних джерелах представлені класифікації, які відрізняються. Приклад тому стретчінг, колланетика, кросфіт. Існуюча різноманітність видів і напрямів фітнесу дозволяє обрати певний вид рухової активності.

Ключові слова: класифікація, фітнес-програми, нові види, рухова активність.

Аннотация

Введение. В настоящее время отмечается рост активной заинтересованности населения к физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе и к занятиям фитнесом.

Главными тенденциями развития отечественной фитнес-индустрии являются: рост количества фитнес-клубов (не только в мегаполисах, но и в регионах); появление новых трендов; увеличение количества пользователей фитнес-услуг; развитие среднего ценового сегмента, предполагающего «демократические» цены на фитнес-услуги; расширение спектра предлагаемых фитнес-программ.

В последние годы был проведен ряд исследований, посвященных различным аспектам применения средств фитнеса в оздоровительной работе с разными группами населения.

Тенденция появления новых видов фитнеса и расширение предложений по применению инновационных фитнес-программ не могла не обратить внимание специалистов. Появилось большое количество публикаций, посвященных классификации и типологии фитнес-программ.

В большинстве случаев основой классификаций являются следующие признаки - цель и виды упражнений, которые используются. Однако, существующее разнообразие фитнес-программ требует совершенство-

вания критериальной базы их классификаций, что и обуславливает актуальность исследования.

Цель исследования – системный анализ современных подходов к классификации фитнес-программ

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; метод сравнения.

Результаты. Теоретический аспект вопроса классификации фитнес-программ разработан достаточно полно. Основным системообразующим фактором классификации групповых программ являются: цель, задачи; их преобладающая направленность; использование оборудования; возраст, уровень подготовленности контингента; место проведения занятий, их интенсивность и т.д.

Следовательно, теоретический аспект вопроса классификации фитнес-программ разработан достаточно полно. Но, по нашему мнению, обычным потребителям фитнес-продукта достаточно сложно разобраться в деталях программ и комплексов упражнений. Поэтому мы считаем целесообразным разработать и представить классификацию направлений тренировок в фитнесе, что позволит пользователям услуг фитнес-индустрии иметь объективное представление о том или ином направлении (программе) для реализации возможности получения максимального оздоровительного эффекта.

Фитнес-программы, имеющие подобные характеристики, можно объединить в направления. В частности, это: восточные практики, танцевальные занятия, силовые или кардио-тренировки, комплексы для развития гибкости.

Представлены новые виды двигательной активности, относящиеся к тому или иному направлению фитнес-программ.

Выводы. Приведенная классификация фитнес-программ достаточно условна, поскольку новые виды фитнеса имеют признаки нескольких направлений. Например, в комплексы силовых упражнений «включают» упражнения на растягивание, а в качестве разминки часто используют танцевальные упражнения и т.д. Именно поэтому в разных источниках представлены отличающиеся классификации. Пример тому стретчинг, колланетика, кроссфит. Существующее разнообразие видов и направлений фитнеса позволяет выбрать определенный вид двигательной активности.

Ключевые слова: классификация, фитнес-программы, новые виды, двигательная активность.

Вступ. У наш час дослідники відмічають зростання активної зацікавленості населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема і до занять фітнесом [8, 9, 11, 17, 18]. Як зазначає Л.Я. Чеховська (2020), – попри те, що система оздоровчого фітнесу в Україні функціонує лише трохи більше 20 років, вона має досить високі темпи розвитку [23]. Головними тенденціями розвитку вітчизняної фітнес-індустрії є такі: зростання кількості фітнес-клубів (не тільки у мега-полісах, але і в регіонах); поява нових трендів; збільшення кількості користувачів фітнес-послуг; розвиток середнього цінового сегменту, який передбачає «демократичні» ціни на фітнес-послуги; розширення спектра пропонованих фітнес

програм [2, 25].

Визначені тенденції зумовили необхідність розв'язання та наукового обґрунтування проблем оздоровчого фітнесу.

В останні роки була проведена низка досліджень, присвячених різноманітним аспектам застосування засобів фітнесу в оздоровчій роботі з різними групами населення, а саме: програмуванню фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку присвячена дисертація Н.О. Гоглюватой [3]; О.Ю. Лядська [13] розробила організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку; ефективність застосування колового тренування на заняттях аеробікою з жінками 21-35 років доведено

у роботі О.В. Мартинюк [14]; методичні особливості корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом представлені в дисертаційному дослідженні О.В.Апайчева [1].

Значна кількість досліджень присвячена питанням оптимізації морфофункціонального та психоемоційного стану різних вікових груп у процесі занять фітнесом (Т. Капустіна та ін., 2018; О. Демідова та ін., 2018; В.Кашуба, 2018; Г. Тітова, 2019; Т. Лошицька та ін., 2020; О. Шишкіна, 2021), а також - впровадженню у практику рекреаційно-оздоровчих занять інноваційних фітнес-програм [5, 7, 15].

Тенденція появи нових видів фітнесу і розширення пропозицій

щодо застосування інноваційних фітнес-програм не могла не звернути уваги фахівців. З'явилась значна кількість публікацій, присвячених класифікації й типології фітнес-програм (В. Давидов та ін., 2004; О. Сайкіна, 2006; Ю. Усачов, 2015; О. Конакова, 2016; Т. Круцевич та ін., 2017; Т.Троценко, 2018). У більшості випадків основою класифікацій є такі ознаки - мета і види вправ, які застосовуються. Однак, існуюче різноманіття фітнес-програм потребує вдосконалення критеріальної бази їх класифікацій, що й зумовлює актуальність дослідження.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що наявність універсальних критеріїв у класифікації фітнес-програм дозволить користувачам фітнес-послуг скласти об'єктивне уявлення про ту або іншу програму, її можливості для досягнення оптимальних індивідуальних досягнень.

Мета дослідження – системний аналіз сучасних підходів до класифікації фітнес-програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод порівняння.

Результати та дискусія. Розглядаючи завдання теоретичного дослідження, необхідно зупинитися на такому складному понятті як «фітнес».

У теперішній час термін «фітнес», який отримав широке розповсюдження у світовій практиці, має різне тлумачення.

Більшість авторів [4, 19, 22] підкреслюють, що слово «фітнес» існує без перекладу у більшості мов світу. Воно походить від англійського дієслова «be fit» - бути у формі, гарно себе почувати, бути здоровим. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що за останні 20 років значення слова «фітнес» часто змінювалося. В одному випадку термін трактується як нове соціальне явище або фізичний

стан людини, в іншому випадку - як сукупність засобів і методів, спрямованих на досягнення фізичної підготовленості, корекції тілобудови або як формат масової фізичної культури, або як комплексні програми оздоровлення, засновані на засобах і методах бодібілдингу [11, 19, 22].

Узагальнюючи дані досліджень щодо визначення поняття «фітнес», можна визначити, що фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, яка містить компоненти здорового способу життя (раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, психотренінг та ін.) [19, 22, 25]. У свою чергу, поняття «фітнес-програма» М.М. Булатова, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій (2017) визначають як сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на певні функціональні системи організму. Автори зазначають, що виділяють такі системоутворювальні чинники класифікації групових програм: мета занять; їх переважна спрямованість; використання обладнання; вік, рівень підготовленості контингенту; місце проведення занять, їх інтенсивність тощо [19].

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану), а також мають на меті розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

М.М. Булатова зі співавторами (2017) пропонують класифікацію фітнес-програм, яка ґрунтується на одному виді рухової активності або поєднанні кількох її видів. Окрім цього, автори виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення (для дітей, для

людей похилого віку, для жінок у різні періоди репродуктивного віку та ін.) [19].

Деякі вчені (В.Ю. Давидов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова, 2004) вважають, що складовою частиною фітнесу є аеробіка. Вони наголошують на тому, що сучасна аеробіка і фітнес є дуже мобільними системами, які постійно оновлюють арсенал вживаних засобів (сучасна аеробіка налічує більше 200 видів), що спонукало авторів до розробки класифікацій видів оздоровчої аеробіки.

В якості основних ознак класифікації авторами були визначені такі [4]:

- цільова спрямованість занять, заходів (розвивальна, підтримувальна, рекреаційна, реабілітаційна, профілактична);
- організаційно-методична форма проведення занять, заходів (шоу-аеробіка, фестивалі, конкурси (змагання), урочна, позаурочна, колове тренування);
- переважне використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності (базова аеробіка, танцювальна, з елементами єдиноборств, з елементами йоги, ушу та ін., комплексна);
- функціональна спрямованість (аеробіка, анаеробіка, силова, комплексна);
- ступінь фізичного навантаження (низька, середня, висока, комплексна);
- анатомічна ознака (для рук й плечового поясу, для ніг і тазу, для тулубу, для всього тіла);
- віковий склад (дитяча, підліткова, для молоді, осіб зрілого й похилого віку, мішана);
- за статевою ознакою (чоловіча, жіноча, змішана);
- місце (середовище) проведення занять (у спортивній залі, на повітрі, у водному середовищі (аквааеробіка), комплексна);
- кількісний склад (групові, індивідуальні (без викладача), персональні (з викладачем);
- біомеханічна ознака (взаємо-

дія з опорою) – з опорною фазою, безопорна фаза, змішана;

- технічне обладнання (без предметів та обладнання; з предметами (скакалки, гімнастична полиця, м'яч та ін.); з гантелями, штангою, гумовими амортизаторами, степ-платформами, слайдами та ін.; комплектація різного інвентаря та обладнання).

О.Г. Сайкіна [16] виділяє такі напрями фітнес-програм: аеробні класи; силові класи; класи змішаного формату; програма «Mind and Body» (ментальна програма); танцювальні програми; елементи східних єдиноборств.

Авторка зазначає, що залежно від мети фітнес-програми поділяються на: рекреаційно-гедоністичні; профілактико-оздоровчі; лікувально-корекційні; реабілітаційно-відновлювальні; спортивно-орієнтовані; кондиційно-розвивальні.

Також нею були визначені специфічні ознаки фітнес-програм, а саме:

- спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного і психологічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей та ін.);
- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного обладнання);
- інтегративність і модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури, – як вітчизняної, так і зарубіжних країн);
- варіативність (різноманіття засобів, методів, форми проведення занять);
- мобільність (швидка реакція: на запити населення на ті або інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов);
- адаптивність до контингенту користувачів фітнес-послугами, простота й доступність програм;
- естетична доцільність (використання засобів мистецтва

(музичний супровід, елементи хореографії й танцю), орієнтація на виховання «школи рухів» та ін.);

- емоційна спрямованість (підвищення психоемоційного стану);
- результативність, задоволення від занять [16].

Отже, теоретичний аспект питання класифікації фітнес-програм розроблений достатньо повно. Але, на нашу думку, звичайним споживачем фітнес-продукту достатньо важко розібратися у деталях програм і комплексів вправ. Тому ми вважаємо доцільним розробити й представити класифікацію напрямів тренувань у фітнесі, що дозволить користувачам послуг фітнес-індустрії мати об'єктивне уявлення про той або інший напрям (програму) для реалізації можливості отримання максимального оздоровчого ефекту.

Всі види тренування у фітнесі мають конкретні завдання (збільшення м'язової маси, корекція маси тіла, зміцнення серцево-судинної системи та ін.), включають різні типи фізичних навантажень і впливають на роботу певних систем організму.

Фітнес-програми, які мають подібні характеристики, умовно можна об'єднати у напрями. Зокрема, це східні практики, танцювальні заняття, силові або кардіо-тренування, комплекси для розвитку гнучкості. Для того, щоб легше було обрати фітнес-програму, представимо нові види рухової активності, які належать до того вабо іншого напрямку.

Східні практики.

Метою тренування цього напрямку є грамотний розвиток і вдосконалення не тільки фізичної складової людини, але й психоемоційної сфери. Основою цих технік, як правило, є повільні рухи й статичні пози, які сприяють розвитку координаційних здібностей, гнучкості, підвищення тону м'язів. Також складовими програм є медитаційні й дихальні

вправи.

Йога - це один з найбільш розповсюджених видів сучасного фітнесу, який має велику кількість різновидів. Йога заснована на традиційних давньоіндійських практиках. Незалежно від напрямку тренування являють собою сукупність фізичних і духовних практик, спрямованих на всебічний розвиток організму. В процесі заняття повільно використовуються статичні пози (асани), особлива увага приділяється правильному диханню.

Асани сприяють усуненню больового синдрому у хребті й суглобах, сприятливо впливають на всі системи організму. Заняття покращують психоемоційний стан людини, протидіють стресу, депресії й безсонню. Йога є доступною людям з будь-яким рівнем фізичного стану, віку, масою тіла.

Тайцзи (тайчі) – основою цієї програми є бойове мистецтво (різновид ушу). Методикою проведення занять передбачені поступові, повільні рухи. Виконання вправ потребує правильного дихання, концентрації уваги.

На заняттях часто використовуються обтяжувачі та додатковий інвентар, але це не заважає рекомендувати цю техніку людям похилого віку або особам з недостатньою фізичною підготовленістю. Ця гімнастика сприяє відновленню рухливості суглобів, зміцнює серцево-судинну систему, зберігає психічну рівновагу.

Пілатес – розроблена на основі тайчі та йоги ця система включає невеликі за амплітудою динамічні рухи, спрямовані на зміцнення та збільшення еластичності кожної м'язи тіла. На відміну від інших східних практик тут відсутні статичність та «йогівське» дихання. Регулярне використання повільних рухів цієї гімнастики зміцнює м'язову систему, сприяє корекції постави й маси тіла.

Цигун – це гімнастика, основою якої є повільні безперерв-

ні рухи і яка здійснює цілісний вплив на організм людини. Процес виконання вправ потребує концентрації уваги, а також – синхронізації виконання вправ з диханням. Заняття мають мінімум протипоказань і доступні особам будь-якого віку й підготовленості.

Каларіпаятту – основою занять є індійське бойове мистецтво, а їх мета полягає у фізичному і духовному самовдосконаленні. Змістом занять є техніки самозахисту, гімнастичні вправи, дихальна гімнастика, які дозволяють підвищити імунітет, покращити самопочуття та психічний стан людини.

Будакон – відносно нова програма тренувань яка отримала популярність серед «зірок» кіноіндустрії та шоу-бізнесу. Заняття пропорційно поєднують у собі різні техніки східних єдиноборств, асани йоги, дихальні практики й медіації.

Танцювальні групові тренування.

Перевагу таким заняттям віддають ті, кому не до вподоби виконувати монотонні рухи. Види програм цього напрямку являють собою комбінації хореографічних елементів і базових кроків, які виконуються у супроводі динамічної музики. Тренування сприяють розвитку пластики, гнучкості, зміцненню серцевого м'яза. Крім того, вправи танцювального фітнесу активно «спалюють» калорії, що сприяє ефективному й достатньому швидкому зниженню маси тіла.

Танцювальна аеробіка – сприяє зміцненню всіх м'язових груп, схудненню й зняттю стресу. В заняттях використовуються різні стилі (хіп-хоп, фанк, східні та ін.). Деякі танцювальні програми перетворилися в окремий вид із власними різновидами. Наприклад, зумба (музичний супровід – латина) включає рухи таких популярних танців, як самба, мамба, фламенко і сальса.

Байлотерапія – даний вид поєднує латиноамериканські й

африканські танці, аеробні елементи, пілатес, йогу й медитації. Відповідно заняття забезпечують високу результативність і різноспрямований вплив на організм (схуднення, зміцнення м'язів і хребта).

Стріп-пластика, кардіостріп – рухи цієї програми розвивають пластичність, гнучкість і жіночість, а також – покращують поставу і сприяють схудненню. Змістом програми є динамічні вправи, стретчинг, балетна хореографія, латина.

Pole-Dance – подібні вправи (стріп-пластика, кардіостріп), що виконуються на пілоні (жердині). У рухах переважають спортивна акробатика і хореографія. Всі елементи виконуються повільно потребують значної сили. Заняття формують м'язовий рельєф і розвивають витривалість. Ця програма розрахована як на жінок, так і на чоловіків.

Кардіотренування.

Цей вид фізичної активності широко представлений у фітнесі. Такі заняття досить тривалі, містять велику кількість повторень й забезпечують гарні результати щодо «спалення» вісцерального жиру та покращують роботу серця. У багатьох видах використовується додаткове обладнання: м'ячі у фітболі, степи, полусфери.

Шейпінг – це ритмічна гімнастика з чіткою послідовністю вправ. Тренування передбачають різні рівні програм, які розроблені на основі наукових даних для дев'яти типів тілобудови. Шейпінг орієнтований на жінок від 30 до 50 років і спрямований на зниження маси тіла, корекцію статури, зміцнення м'язової системи.

Степ-аеробіка – виконання комбінацій із кроків з використанням спеціальної платформи. Прості рухи імітують підйом і сходження по сходинкам, що здійснюється у ритмічному музичному супроводі. Достатньо інтенсивне тренування зміцнює м'язи ніг та сідниць, покращує

тілобудову. Вправи степ-аеробіки запобігають виникненню хвороб опорно-рухового апарату та сприяють відновленню після травми.

Сайкл – це тренування в інтенсивному темпі на спеціальному велотренажері. Рухи виконуються, змінюючи одне одного (сидячи у «седлі», стоячи на педалях). В процесі тренування імітується проходження реального маршруту по перехрещеній місцевості, для чого тренер періодично змінює рівень навантаження. Програма занять досить інтенсивна, тому має деякі протипоказання (ризик серцево-судинних захворювань, низький рівень фізичного стану).

Фітбол і босу – аеробні вправи виконуються у першому випадку на м'ячах, а у другому на полусферах, де виконуються комбінації вправ, подібні степам. Тренування можна розглядати і як окремі види фітнесу, а також – як доповнення до інших програм. Заняття із застосуванням такого обладнання розвивають м'язи, підвищують рівень розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів.

Аквааеробіка – цей вид рухової активності є доступним для людей, які мають суттєві проблеми зі станом здоров'я, зокрема, такі захворювання, як сколіоз, тромбоз, грижі, варикоз та ін. При виконанні вправи у воді знижується навантаження на хребет і суглоби. У той же час, рухи у водному середовищі сприяють оптимізації функціонування кардіореспіраторної системи. Позитивною рисою аквааеробіки є і те, що для відвідування таких занять необов'язково вміти плавати: більшість рухів виконують, стоячи у воді. Вправи у басейні є доступними людям будь-якого віку, тілобудови, рівня фізичної підготовленості.

Силові тренування.

Силові види передбачають використання обтяжувачів, тренажерів і власну масу тіла, що

допомагає збільшенню м'язової маси, а також підвищувати рівень розвитку витривалості. Вправи у таких фітнес-навантаженнях виконують з невеликою кількістю повторень, але з великою інтенсивністю.

Тай-бо – тренування складаються з аеробіки у поєднанні з елементами тайського боксу. Достатньо динамічні вправи виконуються у ритмічному музичному супроводі і поєднують рухи руками (імітація рухів боксера), танцювальні кроки, стрибки і махи. Виконання деяких завдань потребує використання обтяжувачів. Такі заняття зміцнюють м'язи ніг, рук, черевного пресу, покращують гнучкість і зменшують жировий прошарок.

Кросфіт – тренування у цьому виді являють собою інтервальні вправи, які включають елементи важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, пауерліфтингу, веслування та ін. При цьому комбінуються статичні й динамічні вправи. Програма сприяє розвитку витривалості та м'язового рельєфу.

Body-Sculpt – будь-яке заняття відбувається в аеробному режимі (тривалість 50 хв), використовуються гантелі, бодібари та амортизатори. Цей вид фітнесу є доступним для починаючих, оскільки максимальне обтяження складає 6 кг.

Фітнес для розвитку гнучкості.

Види занять для розтягнень зменшують напруження у м'язах, покращують їх кровопостачання, розвивають рухливість суглобів й знижують ризики вікових змін. Вправи є гарною профілактикою травм, а також – зняття спазмів у м'язах. Тренування покращують еластичність зв'язок, позитивно впливають на здоров'я судин і знімають психічне напруження.

Найбільш відомими видами цього напрямку є стретчинг, колланетика, методика яких достатньо докладно представлена у спеціальній літературі.

Бодіфлекс – методика проведення таких фітнес-занять передбачає виконання вправ для розтягнень різних м'язових груп з одночасними дихальними вправами (на затримці вдиху). Такі вправи насичують клітини киснем, нормалізують кровопостачання тканин та посилюють метаболізм. Процеси сприяють зміцненню м'язів, схудненню та підтягують шкіру.

Мішані групові тренування кардіо і сила.

У змішаних фітнес-тренуваннях раціонально поєднуються аеробні і силові навантаження. Це одночасно призводить до зміцнення серця і м'язів і зниження обсягів тіла. Зазвичай такі заняття проводяться у високому темпі із швидкою зміною вправ, тому використовуються у роботі з фізично підготовленим контингентом.

Circuit Training – назва програми перекладається як «колове тренування» і це повністю висвітлює сутність занять. При цьому кардіо і силові навантаження чергуються. Крім того, кожна вправа виконується певний час або кількість разів, а також повне виконання визначеної частини («кола») закінчується відпочинком. Склад і кількість завдань розробляє тренер, враховуючи рівень підготовленості учасників груп. Але зазвичай це біг на місці, стрибки, присідання, віджимання, вправи для черевного пресу, «скручування» і варіанти «планки».

Interval / НІТ – інтервальне тренування, принцип якого чергування кардіозавдань і силових вправ різної інтенсивності, на виконання яких визначені певні періоди часу. Подібні техніки не стільки збільшують м'язову масу, скільки активують метаболізм. Заняття триває біля 30 хв., але вправи виконуються майже без перерв.

В якості прикладу високоінтенсивної НІТ тренування може навести методика «табата». Таке

заняття триває всього 4 хв. і проводиться з секундоміром. Протягом вказаного часу 8 разів повторюють такий цикл: 20 с з максимальною інтенсивністю виконують вправу (біг, стрибки, віджимання, випади, підтягування та ін.), а потім 10 с відпочинку. Табата ідеально сприяє росту м'язової маси та схудненню.

FI / Functional Training – можливість глибокого впливу на всі м'язові групи (дрібні, глибокі, м'язи-стабілізатори). Для цього використовують складні, з точки зору біомеханіки, вправи, а для більшої ефективності використовують спортивний інвентар. Подібні тренінги сприяють схудненню, зміцнюють м'язи та формують правильну поставу.

IRX – інтенсивні заняття відбуваються з використанням підвісних петель, коли робота відбувається з масою власного тіла. Своєрідний тренажер обладнаний вставками для рук/ніг і прикріплений до стелі. Виконуються силові, функціональні, аеробні й статичні вправи, що дозволяє всебічно зміцнювати все тіло. Причому звичайні рухи дають максимальний ефект за рахунок необхідності балансування та утримання рівноваги.

Висновки. Наведена класифікація фітнес-програм є достатньо умовною, оскільки нові види фітнесу мають ознаки декількох напрямів. Наприклад, у комплекси силових вправ «включають» вправи на розтягування, а в якості розминки часто використовують танцювальні вправи. Саме тому у різних джерелах представлені класифікації, які відрізняються. Приклади тому – стретчинг, колланетика, кросфіт.

Існуюча різноманітність видів і напрямів фітнесу дозволяє обрати певний вид рухової активності. Але необхідно враховувати декілька факторів, головним з яких є стан здоров'я. Обов'язковим є обстеження у медичному закладі і консультація з лікарем, врахуван-

ня протипоказань.

Наступним фактором є мета, в залежності від якої обирають заняття (підвищення функціонального стану – плавання, велотре-

нажер, бодіфлекс, східні техніки; корекція маси тіла – програми зі стрибками, силові й мішані тренування та ін.).

Також вибір фітнес-програми

залежить від віку, певного періоду, а також – статі.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Апаичев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: авторефер. дис...канд. наук з фіз.вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 23 с.
2. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2020. С. 230-237.
3. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис...канд. наук з фіз.вих. та спорту 24.00.02. Київ, 2007. 19с.
4. Давидов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие. Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. ун-та, 2004. 124 с.
5. Демідова О., Єлісеєва Д., Степанова І., Ковтун А. Використання елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою для покращення фізичного стану дівчат 19-20 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С. 100-115.
6. Демідова О., Краснокутська М. Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 25-32.
7. Драпинська Я. Удосконалення фізичного виховання студенток технологічного коледжу засобами шейпінг-технологій. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С.115-128.
8. Інноваційні технології фізичного виховання студентів.: [навчальний посібник]. За заг. ред. Вихляєва Ю.М. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
9. Капустина Т.В., Алпатова А.А., Плужникова Ю.Ю. Применение средств оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студенток. Здоровье, спорт, реабилитация. 2018. № 1. С. 60-66.
10. Кашуба В. Из досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 131-138.
11. Конакова О.Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро: «Інновація», 2016. 130 с.
12. Лошицька Т., Скрита О., Кравченко А. Вплив

References

1. Apaichev O.V. Correction of the physical condition of men of the second mature age in the process of health fitness: abstract. thesis cand. sciences in Physical Education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2016. 23с.
2. Vorobiova A., Kovaliova N., Yurchenko O., Kovaliov V. Fitness trends 2020. Sports Bulletin of the Dnieper. №1. 2020. P. 230-237.
3. Hohliuvata N. Programming of physical culture and health-improving aqua fitness classes with women of the first mature age: author's ref. diss... .cand. Sciences in Physical Education and sports 24.00.02. Kyiv, 2007. 19 p.
4. Davydov V., Kovalenko T., Krasnova H. Methods of teaching health-improving aerobics: textbook. allowance. Volgograd: Volgograd Publishing House. State. university, 2004. 124 p.
5. Demidova O., Yeliseieva D., Stepanova I., Kovtun A. The use of elements of sports dances in the process of physical culture and health classes in dance aerobics to improve the physical condition of girls 19-20 years. Sports Bulletin of the Dnieper. 2021. №1. P. 100-115.
6. Demidova O., Krasnokutska M. Correction of body weight of women of the first period of adulthood by means of jumping fitness. Sports Bulletin of the Dnieper. 2018. №2. P. 25-32.
7. Drapynska Ya. Improving the physical education of college students by means of shaping technology. Sports Bulletin of the Dnieper. 2021. №1. P.115-128.
8. Innovative technologies of physical education of students .: [textbook]. For the head. ed. Vykhylyeva Yu. M. Kyiv: Igor Sikorsky KPI, 2018. 543 p.
9. Kapustinaz T., Alpatova A., Pluzhnikova Yu. The use of recreational aerobics in the process of aesthetic education of students. Health, sports, rehabilitation. 2018. №1. P. 60-66.
10. Kashuba V. From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body. Sports Bulletin of the Dnieper. 2018. №1. P. 131-138.
11. Konokova O. Health-improving innovative fitness technologies in physical education of various groups of the population. Dnipro: "Innovation", 2016. 130 p.

- програми «Бейбі-йога» на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 298-306.
13. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: авторефер. дис...канд. наук з фіз.вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.
14. Мартинюк О.В. Эффективность применения круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста: авторефер. дис...канд. наук по физ.восп. и спорту 24.00.02. Днепропетровск, 2011. 20 с.
15. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів EMS – тренування на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 332-344.
16. Сайкина Е.Г. Классификация программ детского фитнеса и динамика его развития. Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. научн.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ, 2006. С. 143-151.
17. Сидорчук Т., Анастасьєва З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою «Пілоксинг». Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 233-235
18. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навч. посіб. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
19. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: вид-во «Олімпійська література», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
20. Тітова Г.В. Підвищення функціональних можливостей жінок 2 періоду зрілого віку з використанням засобів силового фітнесу: авторефер. дис...канд. наук з фіз.вих. та спорту 24.00.02. Львів, 2019. 20 с.
21. Троценко Т., Троценко В. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 248-253.
22. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования физической культуры студентов: учеб. пособие /Под ред. Ю.А. Усачева. Киев: Из-во «Логос», 2015. 200 с.
23. Чеховська Л.Я. Теоретико-методологічні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні: автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2020. 39 с.
12. Loshytska T., Skryta O., Kravchenko A. The impact of the "Baby Yoga" program on the psycho-emotional state of preschool children. Sports Bulletin of the Dnieper. 2020. №1. P. 298-306.
13. Liadska O. Organizational and methodological bases of health training with fitball for women of the first mature age: author's abstract. diss... cand. Sciences in Physical Education and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2011. 20 p.
14. Martyniuk O. The effectiveness of the use of circular training in aerobics classes with women of the first mature age: abstract. dis...cand. sciences in physical education and sports 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2011. 20 p.
15. Moskalenko N., Demidova O., Bodnia V. Influence of physical culture and health-improving classes with the use of EMC means - training on the physical condition of women of the first period of adulthood. Sports Bulletin of the Dnieper. 2020. №1. P. 332-344.
16. Saykina Ye. Classification of children's fitness programs and the dynamics of its development. Fitness: formation, trends and development prospects in Russia: collection of materials of the scientific-practical conference dedicated to the 210th anniversary of the Russian State Pedagogical University, 2006. P.143-151.
17. Sydorчук T., Anaštšieva Z. Physical fitness of female students under the influence of Piloxing fitness classes. Sports Bulletin of the Dnieper. 2018. №1. P. 233-235
18. Stepanova I., Fedorenko Ye. Organizational and methodological principles of recreational and health activities of different groups of the population: a textbook. Dnipro: Innovation, 2016. 188 p.
19. Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of phys. education and sports: 2 vols. / [T.Yu. Krutsevich, N.Ye. Panhelova, O.D. Kryvchikova and others; for ed. T.Yu. Krutsevich]. 2nd ed., Revised. and ext. Kyiv: Olympic Literature Publishing House, 2017. Vol. 2. Methods of physical education of different groups of the population. 448 p.
20. Titova H. Increasing the functional capabilities of women of 2 periods of adulthood with the use of strength fitness: abstract. diss... cand. Sciences in Physical Education and sports 24.00.02. Lviv, 2019. 20 p.
21. Trotsenko T., Trotsenko V. Prospects for the development of children's fitness in preschool institutions. Sports Bulletin of the Dnieper. 2018. №1. P. 248-253.
22. Sports and health-improving technologies for the formation of students' physical culture: a textbook / Ed. Yu.A. Usacheva. Kiev: From "Logos", 2015. 200 p.

24. Шишкіна О.М. Індивідуалізація занять оздоровчим фітнесом з жінками 21-25 років з урахуванням оваріального-менструального циклу: авторефер. дис...канд. наук з фіз.вих. та спорту 24.00.02. Дніпро, 2021. 24 с.
25. Krutsevich T., Trachuk S., Panhelova N., Kedrych N (2021). Assesment of Healthy Liteštily and Quality of life of men and women in modern society Based on SF 36. Teoria ta metodika fizicnogo vihovania, 21 (3), 211-218.
23. Chekhovska L. Theoretical and methodological foundations of organizational and personnel support of the health fitness system in Ukraine: author's ref. Dissertation of Doctor of Science in Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv, 2020. 39 p.
24. Shushkina O. Individualization of health fitness classes with women 21-25 years old, taking into account the ovarian-menstrual cycle: abstract. diss... cand. Sciences in Physical Education and sports 24.00.02. Dnipro, 2021. 24 p.
25. Krutsevich T., Trachuk S., Panhelova N., Kedrych N (2021). Assesment of Healthy Liteštily and Quality of life of men and women in modern society Based on SF 36. Teoria ta metodika fizicnogo vihovania, 21 (3), 211-218.

Пангелова Наталія

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net, тел. +380979227234
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Круцевич Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4901-6148>

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com, тел. +38(067)7922022
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>