

УДК 796/799

Горбатенко Д.Э.

студент

3 курс, факультет «Экономика, сервис и предпринимательство»

Институт сферы обслуживания и предпринимательства

(филиал) ДГТУ

Россия, г. Шахты

Научный руководитель: Зазулина Е.В.

старший преподаватель

Россия, г. Шахты

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА В РОССИИ

Аннотация: В данной статье рассматривается метод оздоровления общества – широкое внедрение в образ жизни россиян разнообразных средств и форм двигательной активности. Представлены некоторые особенности фитнес - индустрии в России, а также наиболее популярные виды современного фитнеса с подробной характеристикой. Указана статистика занимающихся фитнесом людей. Выявлены перспективы развития фитнес-клубов.

Ключевые слова: фитнес-индустрия; разновидности фитнеса; фитнес-услуги; пилатес; степ-аэробика.

Gorbatenko D.E.

student

3rd year, Faculty of Economics, Service and Entrepreneurship

Institute of the service sector and entrepreneurship (branch) DGTU

Russia, Shakhty

Scientific adviser: Zazulina E.V.

Senior Lecturer

Russia, Shakhty

MAIN TYPES OF MODERN FITNESS IN RUSSIA

Abstract: This article discusses the method of improving society - the widespread introduction into the lifestyle of Russians of various means and forms of physical activity. Some features of the fitness industry in Russia are presented, as well as the most popular types of modern fitness with detailed characteristics. Indicates statistics involved in fitness people. The prospects for the development of fitness clubs.

Keywords: fitness industry; types of fitness; fitness services; Pilates; step aerobics.

Неблагоприятные тенденции довольно резкого ухудшения состояния здоровья населения нашей страны вследствие ограничения двигательной активности, неправильного питания, вредных привычек, стресса, загрязнения окружающей среды ставят перед необходимостью находить способы для их предотвращения.

Одним из главных методов оздоровления общества, является широкое внедрение в образ жизни россиян разнообразных средств и форм двигательной активности, рекомендуемых современной фитнес-индустрией, которая существует в России более 20 лет. Сегодня на рынке фитнес-услуг в России насчитывается приблизительно 3500 клубов. Значительная часть объёма фитнес-услуг сосредоточена на рынках Москвы и Санкт-Петербурга. В других крупных городах-миллионерах данная ситуация значительно хуже. В одной только Москве по ориентировочным данным на сегодняшний день действует около 950 заведений, оказывающих фитнес-услуги, 30% из которых приходятся на долю сетевых брендов [1]. При этом практически полностью пользуются спросом фитнес-клубы эконом-класса.

Исходя из слов главы Ассоциации профессионалов фитнеса Дмитрия Калашникова в России, следует, что в последние годы фитнес-индустрия в нашей стране неизменно повышается приблизительно на 20% в год,

открываются новые клубы, появляются новые бренды. Резерв роста российского рынка фитнес-услуг сосредоточен, прежде всего, в развитии среднего ценового сегмента [2]. Высокие перспективы имеют клубы, которые предоставляют безграничные возможности для семейного фитнеса, предлагая своим потребителям широкий спектр услуг, новейшие групповые и индивидуальные программы, эксклюзивные разработки и оборудование, которые соответствуют мировым стандартам. Не случайно в последнее время крупные сети уделяют особое внимание развитию данного сегмента.

По данным статистики в нашей стране из всего числа занимающихся фитнесом около 60% составляют женщины и 40% мужчины. Более активной частью занимающихся фитнесом является возрастная группа лиц в возрасте 20-29 лет. Но при этом на сегодняшний день образовывается потребитель фитнес-услуг более старшей возрастной группы. Уже сейчас на клиентов старше 40 лет приходится 13,2%. А дальнейшее общественное развитие фитнес-культуры в ближайшие 10 лет потребует от фитнес-клубов разработки специальных программ "50 плюс" [2]. Наиболее популярным видом групповых занятий являются кардиотренировки, а особенно востребованным видом услуг в клубе являются персональные тренировки. Элементами классического фитнеса являются: аэробика, степ-аэробика, бодибилдинг и йога, а при наличии в фитнес клубе бассейна - аквааэробика и оздоровительное плавание. Эти виды являются основными направлениями современного фитнеса. Фитнес-индустрия развивается очень быстрыми темпами и в мире постоянно появляются новые средства и формы проведения занятий. По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть представлены в различных направлениях фитнес-технологий [3]. Очень популярными и эффективными из них являются: пилатес,

танцевальная аэробика, трекинг, сайкл, памп-аэробика, функциональная тренировка.

Пилатес (Pilates) – это направление в фитнесе, которое успело обрести популярность во всем мире. Данное направление получило название в честь своего основателя Джозефа Пилатеса. Пилатес - это безопасный комплекс упражнений без ударной нагрузки, который направлен на растяжку и укрепление основных мышечных групп в закономерной последовательности, не оставляя без внимания мелкие слабые мышцы. Как и любой другой вид физической нагрузки, пилатес улучшает гибкость суставов, эластичность связок, силу, выносливость, координацию и психические качества, но важное отличие пилатеса от всех других видов – небольшая вероятность получения травм и негативных эмоций. Эти упражнения проводятся со специальными тренажерными устройствами. Это может быть изотоническое кольцо, фитбол, резиновые амортизаторы.

Танцевальная аэробика (Dance) - укрепляет мышцы, преимущественно нижней части тела, активизирует работу сердечно-сосудистой системы, совершенствует координацию движений и осанку, а также сжигает лишние калории. Огромная нагрузка приходится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела. Характерным для этого вида аэробики является применение различных танцевальных движений под музыку, которые соответствуют определенному стилю танца. К этому виду аэробики относятся: фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп, латинаэробика, джаз-модерн, афро-джаз и другие

Степ-аэробика образовалась в 90-х годах прошлого века. Главной ее характеристикой является применение специальной степ-платформы, производство которой стало формироваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Степ - платформа позволяет совершать различные шаги, подскоки на нее и через нее в разных направлениях,

использовать для выполнения упражнений, предназначенных для брюшного пресса, спины. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, а также проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности, то есть индивидуализировать процесс [4].

Трекинг (Trekking) - групповая тренировка на беговых дорожках с интервалами. Эффект от тренировки достигается с помощью изменения угла наклона и скорости беговой дорожки. Данная тренировка подойдет как любителям спокойной ходьбы, так и любителям бега потому что программа специально разработана для тренировки бегунов и ходоков одновременно.

Сайкл (Cycle) – гимнастика, имитирующая велогонку. Её разработчиком является американский велосипедист Джонни Голдберг. Эта тренировка выполняется на специальных велотренажерах под ритмичную музыку или подходящий видеоролик. Огромная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и на мышцы ног позволяет развивать выносливость и корректировать массу тела. Количество калорий, сжигаемых на сайкле, в 2 раза больше, чем на беговой дорожке.

Памп-аэробика (Pump) - это силовая аэробика с мини-штангой, которая весит от 2 до 20 килограммов. Данная физическая нагрузка выполняется без остановок в течение 45 минут под ритмичную музыку. Элементы танца из нее исключены. Вместо них добавлены различные жимы, наклоны и приседания. Тренировочный эффект аэробики со штангой, без сомнения, очень высок, однако рекомендуется она только физически подготовленным людям [5].

Функциональная тренировка (Functional training) - это совершенно новое открытие фитнес-тренеров. С помощью этой тренировки занимающийся приобрести желанные формы за короткие сроки, так как оказывает воздействие на работу всего организма, а не только его

отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование всех систем и органов человека. Главным принципом функционального тренинга является адаптация к нагрузкам, благодаря которым у занимающегося развивается функциональная сила, гибкость, стабильность, равновесие и координация. Данный вид тренинга является идеальным способом максимально увеличить спортивную подготовку. Также он характеризуется значительным жиросжигающим эффектом. В каждом упражнении прорабатываются мелкие и крупные мышцы одновременно, поэтому одно упражнение идет за два – за счет увеличенного сжигания калорий.

Bosu balance trainer – тренажер, непростой для привыкания и использования в тренировочном процессе, но его пользу можно ощутить всего лишь после нескольких занятий. Название его происходит от английского “Both Side Use”, что означает “Используется с обеих сторон”. Bosu balance trainer по форме похож на половину мяча. Суть тренировки Bosu состоит в занятии на неустойчивой поверхности. Задача становится сложной, если перевернуть тренажер жестким основанием вверх.

Кинезис (KINESIS) - уникальное изобретение. На нем можно заниматься всем, независимо от возраста и физического здоровья. Он хорошо подходит для реабилитации и восстановления травмированных спортсменов, а также лицам с ограниченной подвижностью, инвалидам. Структура тренажера «Кинезис» позволяет тренировать все мышечные группы, а также развивать гибкость, координацию, баланс. А главное тренажер позволяет получить массу положительных эмоций и чувство удовлетворённости.

TRX - это система тренировок при помощи функциональных петель, которые и называются TRX. Кроме силы развивает координацию движений и гибкость. Этот комплекс функциональных тренировок был придуман морскими пехотинцами США и доработан Fitness Anywhere.

Применяя систему TRX можно выполнять сотни безопасных упражнений на силу, выносливость, гибкость, равновесие, лично выбирая интенсивность.

По результатам анкетного опроса занимающихся в фитнес-клубах можно сделать вывод о том, что респонденты высокое предпочтение отдают силовым тренажерам - 44,2% от общего числа респондентов, аэробике - 32,4% и групповым силовым урокам - 23,4% [5].

Таким образом, одним из способов решения проблемы ослабления мышечной деятельности и состояния недостаточной двигательной активности всего организма с ограничением темпа и объема движений, а также связанных с ними заболеваний, является широкомасштабное развитие фитнес-индустрии. В процессе анализа сложившейся ситуации в данной сфере, было установлено, что на настоящем этапе развитие фитнеса в нашей стране имеет положительную тенденцию.

Использованные источники:

1 Заржецкая, О. Рынок фитнес-услуг укрепляет позиции по Всемирной паутине / О. Заржецкая // Турбизнес. – 2009. – № 7. – С. 36.

2 Дегтярева, Д.И., Турчина, Е.В. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии / Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3. – с. 91-95.

3 Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры/ Е.Г. Сайкина// Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – с. 182-190.

4 Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова. -Екатеринбург: Урал, 2015. – 144 с.

5 Ериков, В.М. Характеристика фитнес-индустрии в России и основных направлений современного фитнеса / В.М. Ериков// Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. – 2013 . – № 3. – с. 208-214.