

4. Федорченко В. К. Теоретичні та методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2005. 43 с. URL: https://tourlib.net/aref_tourism/fedorchenko.htm.
5. Sushchenko O., Akhmedova O., Stryzhak O. The use of interactive training technologies in teaching academic disciplines for students of tourism specialities. Access to science, business, innovation in digital economy. 2021. Vol. 2(1). P. 28-39. DOI: [https://doi.org/10.46656/access.2021.2.1\(3\)](https://doi.org/10.46656/access.2021.2.1(3)).

УДК 339.2:659.113

АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Ю.В.Паришкара, кандидат педагогічних наук, доцент
А. Лупійко, студентка

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фітнес, вправи, індустрія фітнесу, степ-аеробіка, аква-фітнес, аква-аеробіка, танцювальна аеробіка.

Сьогодні тисячі людей по всьому світу займаються фітнесом. Навряд чи можна проігнорувати це явище нашого життя або недооцінити ту роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Фітнес (англ. fitness, від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі) у широкому значенні поняття – це загальна фізична підготовленість організму людини (мова йде про гарне самопочуття і здоров'я людини в цілому) [1].

Поняття «фітнес» (to be fit – бути у формі) – це комплекс програм, який уключає в себе різноманітні вправи, танцювальні рухи, елементи гімнастики, елемент східних єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше. Фітнес поєднує не лише рухову активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань. Термін «фітнес» виник в Америці й дуже швидко увійшов у інтернаціональну професійну лексику фахівців фізичної культури і спорту та став широко використовуватися в Україні [1; 2].

Найбільш близьким за значенням до поняття «фітнес» в українській мові є поняття «фізична культура». Слід відзначити, що, крім характеристики певного фізичного стану організму (фізичного фітнесу), його зміст містить і комплекс заходів (фітнес-програми), які забезпечують досягнення цього стану. Сьогодні фітнес-індустрія пропонує широкий вибір засобів оздоровлення, включаючи СПА-процедури, ароматерапію, масаж [3].

У 2020 році ідентифіковано діяльність 1569 фітнес-об'єктів, з яких 56 % – фітнес-клуби, 10 % – фітнес-студії, по 9 % – клуби бойових мистецтв та пілатес-студії, 7% – жіночі фітнес-клуби, по 3 % – йога-студії та студії танців, 2 % – басейни. Більшість із них працює у великих містах: Київ (26 %), Харків (11 %), Одеса (7 %), Дніпро (6 %), Львів (5 %), Запоріжжя (4 %), тощо.

У 90-ті роки ХХ століття відставання у фітнес-індустрії України було на двадцять років від світової, а з розвитком інтернет-технологій, більшої доступності інформації це відставання скоротилося, але все одно часто

перевищує 5 років для великих міст України. Фітнес в Україні може вийти у популярність завдяки наступним видам активності:

Степ-аеробіка. Це один з видів оздоровчого фітнесу, у якому використовуються спеціальна степ-платформа висотою 10-20 см. Платформа виготовляється із міцного каркасу, який може витримати навантаження до 600 кг, що дозволяє виконувати кроки та підскоки в різних напрямках. В основі лежать базові кроки аеробіки, що робить рухи доступними майже всім. Для зміни інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Це дозволяє разом займатися людям із різним рівнем підготовленості.

Танцювальна аеробіка. У ній використовуються танцювальні рухи на основі базових кроків аеробіки. Види танцювальної аеробіки розрізняють залежно від стилю танцю, який використовується, і можуть бути такими: фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, латина-аеробіка, сальса, афро-джазаеробіка, боді балет та інші. Танцювальна аеробіка приваблює через свою емоційність і є високоефективним засобом розвитку координаційних якостей.

Аква фітнес і аква аеробіка. Основними компонентами аква-фітнесу є ігри у воді, дистанційне плавання, нетрадиційні форми рухової активності, що мають назву аква-аеробіка. Через активізацію важливих функціональних систем організму, високу енергетичну вартість вправ та феномен гравітаційного розвантаження здійснюється оздоровлення у аква-фітнесі. Заняття таким видом фітнесу дозволено усім людям незалежно від віку та характерний широкий спектр спрямованості: лікувальнопрофілактична, рекреативна, кондиційна.

Аква-аеробіка є одним з найбільш універсальних засобів впливу на організм з метою підвищення рівня фізичного стану. За рахунок особливих умов та широкого спектру адаптованих вправ зростає їх ефективність. Заняття аква-аеробікою здійснюються індивідуально та у групах, з дітьми, дорослими, з вагітними, мають високу інтенсивність тренувань і широкий діапазон навантажень.

Отже у вузькому сенсі фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє зміцнити форми тіла та його масу. Вона включає в себе тренування у поєднанні з раціональним харчуванням. Сьогодні все частіше говорять про фітнес як про спосіб і стиль життя, що дозволяє зберігати та зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму й самопочуття. Він неодмінно асоціюється з успіхом і постійним прагненням до досконалості.

Список використаних джерел

1. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнестренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М.М. Василенко. Київ : «Центр учбової літератури», 2018. 495с.
2. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9.
3. Короваєва Б. М. Знання про засоби фізичної культури у майбутній професійній діяльності фахівця фітнесу та рекреації. Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій: збірник наукових праць / ред.: А.М. Вергун та ін. Київ : КНУТД, 2022. С. 79-81.