

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

А. В. Борисенко (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *С. Г. Мазько*,
ст. преподаватель

На современном этапе развития общества понятие «фитнес» приобретает более широкое смысловое значение, чем это было в конце XX века. Если ранее «фитнес» позиционировался как стремление поддерживать себя в хорошей форме, то теперь это многогранное социокультурное явление.

На протяжении истории своего развития средства поддержания и улучшения физической формы изменяли свою целевую направленность. Современные исследователи [1] выделяют шесть основных этапов: «беговой», «аэробный», «концептуальный» (развитие силовых направлений), «ментальный», «функциональный», слияние физической и реабилитационной тренировки.

Мы проанализировали разнообразие предлагаемых услуг фитнес-клубов города Могилева, изучая каталоги интернет-ресурсов. По количеству фитнес-клубов на 100 000 тысяч человек в Могилеве – 18 клубов, что является высоким показателем. Для сравнительного анализа изучаемой сферы услуг в областных центрах мы изучили статистику представленной информации на одном самом посещаемом Интернет-ресурсе Беларуси Relax.by. Оказалось, что здесь наибольшее количество фитнес-клубов представлено в Бресте (66), далее по рейтингу – Гомель (36), Могилев (27), Витебск (24), Гродно (16).

Выявлены разнообразные направления спортивных услуг в городе Могилеве. Первое место занимают тренажерные залы, силовые программы и танцевальные направления (более 70%). На втором месте – ментальный фитнес (йога, пилатес) (45%). Единичными услугами представлены целевые программы для коррекции веса с применением методики «шэйпинг», бодифлекс, коланетика, Port de Bras. Программу

адаптивной физической культуры предлагает один спортивный центр «Анатомия». Совместные занятия вместе с детьми можно посетить в трех клубах.

Исходя из полученных данных, мы можем утверждать, что в Могилеве представлен широкий спектр направлений фитнеса, который дает возможность подобрать программу и заниматься как в групповом, так и в индивидуальном формате.

Литература

1. **Якубовский, Д.А.** Существующие представления о фитнесе: этапы развития, определения, виды, аспекты рассмотрения / Д.А. Якубовский, А.В. Лашук, Е.С. Жадан // Мир спорта. – 2020. – № 4. – С. 68–72.