

Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена

# Классификация фитнес-программ и их специфические особенности



**Лектор:** д.п.н., профессор Сайкина Е.Г.

- **Классификация** (от лат. classis- разряд, класс и facio-делаю, раскладываю)- это система соподчинённых понятий (классов, объектов) в какой либо области знания или деятельности человека, используемая как средство установления связей между этими понятиями или классами объектов, а также для точной ориентации в них.



- В общероссийском классификаторе видов экономической деятельности, продукции и услуг фитнес- программы представлены по следующим направлениям:
  - аэробные классы;
  - силовые классы;
  - классы смешанного формата;
  - программа «Mind & Body» («разумное тело»);
  - танцевальные программы;
  - элементы восточных единоборств.

# КЛАССИФИКАЦИИ

## фитнес-программ по определенным признакам

- **В зависимости от цели** фитнес-программы делятся на:  
рекреационно-гедонистические,  
профилактико-оздоровительные,  
лечебно-коррекционные,  
реабилитационно-восстановительные,  
спортивно-ориентированные,  
кондиционно-развивающие.
- **по возрастному признаку**: программы для детей дошкольного возраста, школьного, молодежи, людей среднего возраста, пожилых и для разновозрастных (смешанных) групп

# Классификация программ по технической оснащённости

## ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

*Без предметов*, снарядов,  
снаряжения (классическая,  
танцевальная аэробика)

*С утяжелителями и  
амортизаторами*  
(гантели, штанги, резиновые  
амортизаторы, эспандеры и т.  
д.)

*С предметами*  
(скакалки, гимнастические  
палки, обручи, мячи и др.)

*Комбинированные*  
(с использованием  
разного оборудования)

*На специальных  
снарядах*  
(степ, фитбол, слайд, BOSU и  
др.)

*На специальных тре  
нажёрах* (беговые дорожки,  
велотреки, гребные  
тренажёры, эллиптические и  
др.)

# Классификация программ по функциональному воздействию



## НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСС-ПРОГРАММ

**Программы по классической аэробике**  
(Hi, Low, Hi-Low)

**Танцевальные программы**  
(фолк, фанк, латина, диско, джаз и др.)

**Программы по стретчингу**

**Программы на специальных тренажёрах**  
(кардиотренажёры, силовые тренажёры)

**Программы на специальном оборудовании**  
(степ, фитбол, слайд, BOSU и др.)

**Программы с утяжелителями**  
(боди-бары, памп, эспандеры, амортизаторы и др.)

**Циклические программы**  
(оздоровительный бег, ходьба, велокросс)

**Программы игровой направленности**

**Программы Mind-Bodi**  
(тай-ци йога-аэробика, цигун, гирокинезис, и др.)

**Программы, построенные на основе восточных единоборств и боевых искусств**  
(тай-бо, кибо, боксинг, Мортал-комбат и др.)

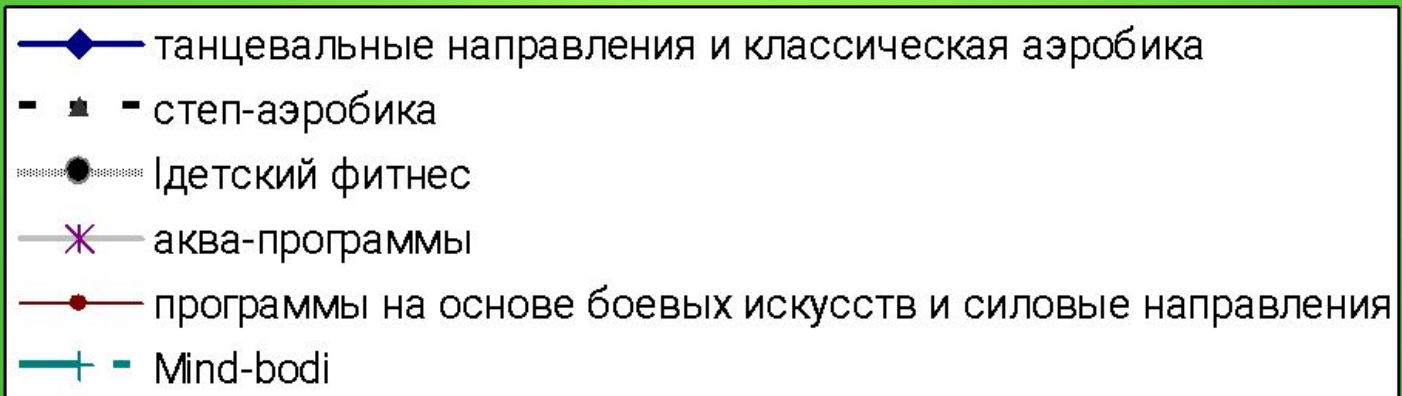
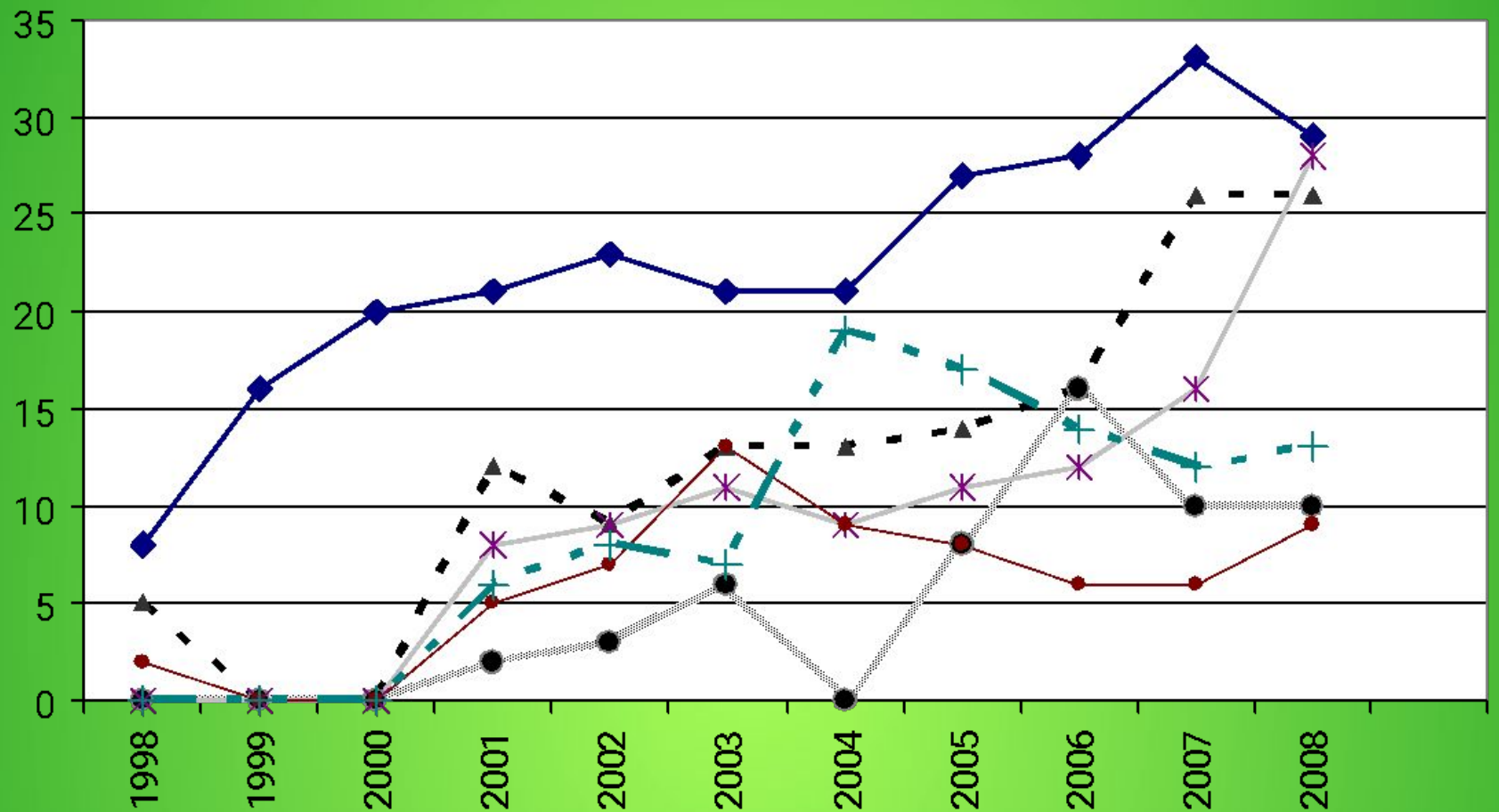
**Комплексные программы (комбинированные)**

**Программы в воде**

**Программы с предметами**  
(скакалка, мяч, модули и др.)

# Классификация по направленности фитнес-программ







# Специфические признаки фитнес- программы

**Направленность на достижение целей фитнеса** (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

**Инновационность** (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

**Интегративность и модификационность** (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

**Вариативность** (разнообразии средств, методов, форм проведения занятий);

**Мобильность** (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

**Адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность:**

**Эстетическая целесообразность** (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

**Эмоциональная направленность** (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

**Результативность, удовлетворённость от занятий.**

# Основные направления подготовки специалистов по фитнесу

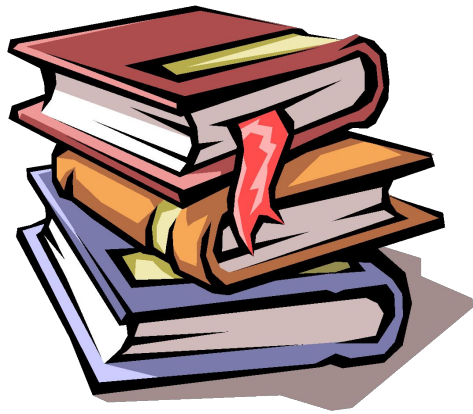


**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**





# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТНЕСА

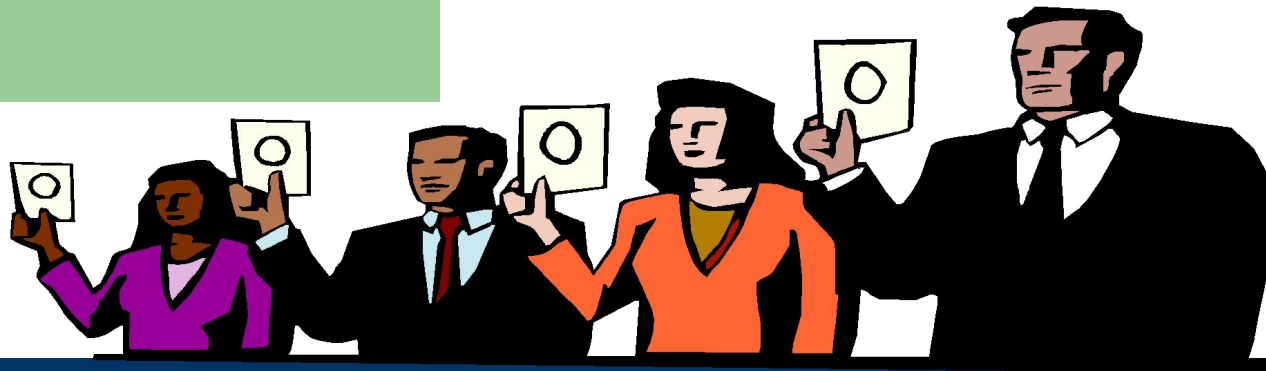


# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТНЕСА

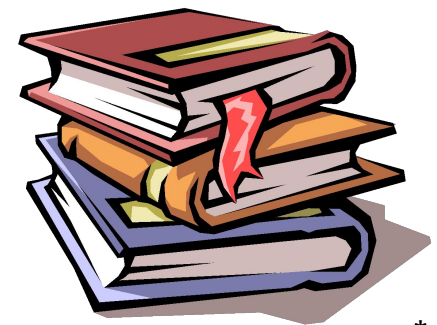


Лектор: д.п.н., профессор  
Сайкина Е.Г.





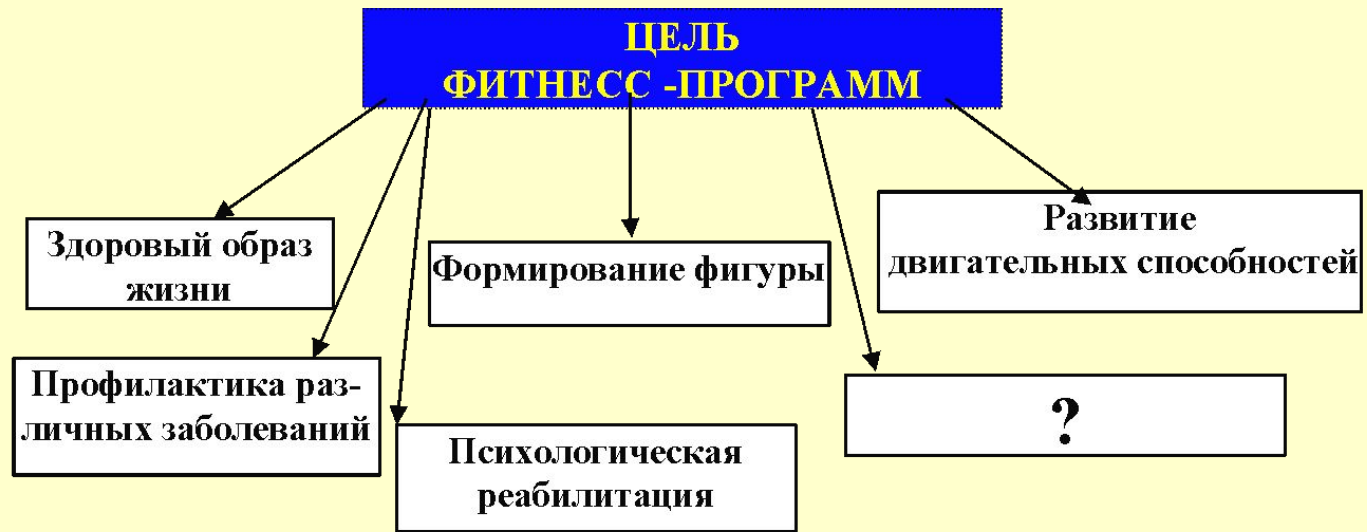
# РЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТНЕСА



\*

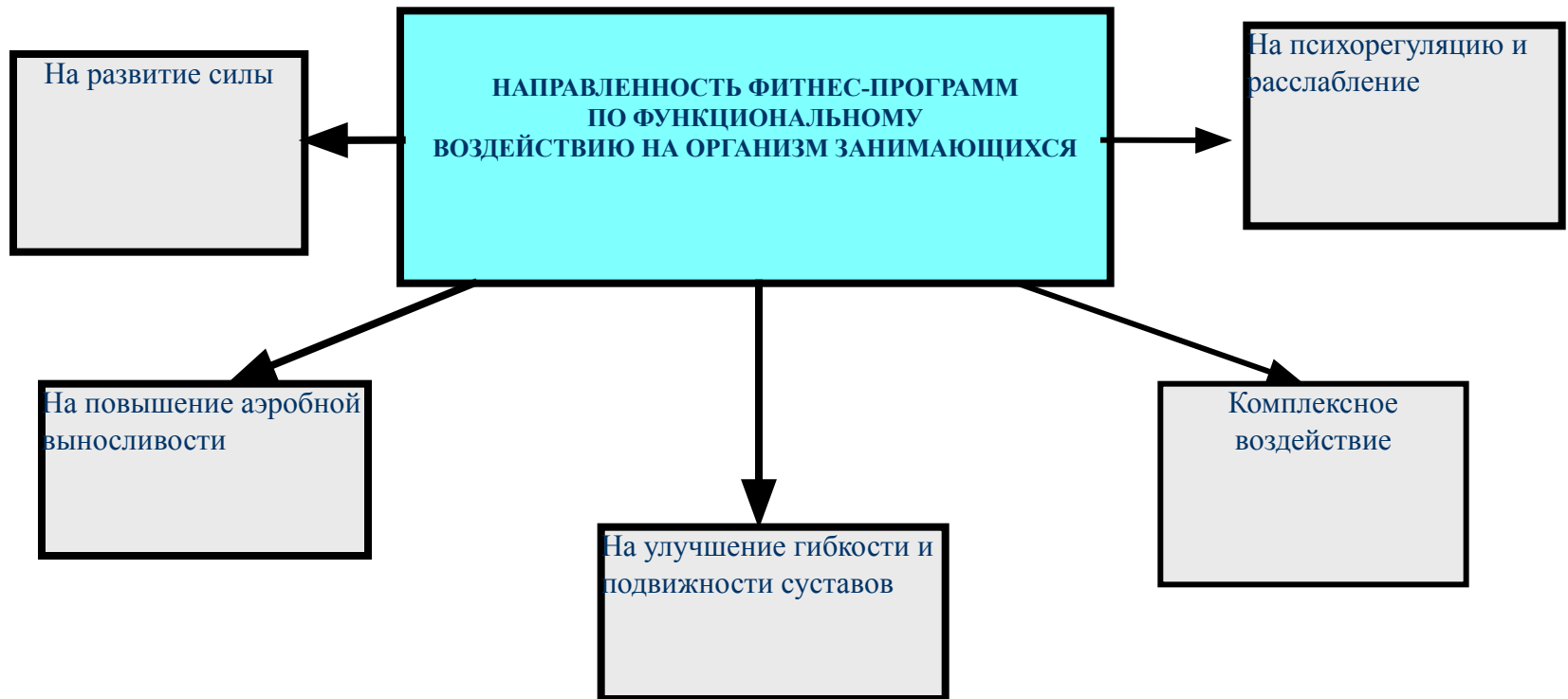
\*

# Классификация программ по целевому признаку





# Классификация программ по направленному функциональному воздействию на организм занимающихся



# Классификация программ по технической оснащённости

