

## **ЗМІНИ ІНТЕРЕСУ ДО РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ У ПЕРІОД 2004-2018 РОКІВ**

**Жук В. О.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Стаття присвячена аналізу пошукових запитів Google та тенденцій зміни зацікавленості населення України різними видами фітнесу у період 2004-2018 років.

**Ключові слова:** інтереси, Google Trends, фітнес, зацікавленість, кросфіт, CrossFit.

**Вступ.** В дослідженнях М. Mameshina, І. Maslyak, V. Zhuk [16, 17] вказується, що одним з головних факторів формування інтересу до занять фізичною культурою у молоді є використання інноваційних технологій. Використання сучасних та цікавих видів рухової діяльності один з чинників мотивованого фізичного виховання [1, 4, 8, 9].

Як зазначено у роботах J. Ginsberg, M. H. Mohebbi, R. S. Patel, L. Brammer, M. S. Smolinski and L. Brilliant [15], T. Preis, D. Reith and H. E. Stanley [18] та інших, обґрунтованим вважається дослідження запитів населення у пошукових системах мережі Інтернет. У дослідженні В. О. Жука [6] вказано про незупинне зростання інтересу людей до фітнесу. Саме тому дослідження інтересів населення України до різних видів фітнесу з використанням Google Trends є актуальним.

**Мета дослідження:** визначити зміни інтересу населення України до різних видів фітнесу за останні 15 років.

**Завдання дослідження:** проаналізувати науково-методичну літературу з теми новітніх видів фітнесу; провести моніторинг наявних у спортивних клубах фітнес-програм; обрати найпопулярніші запити за даними Google Trends;

виявити тенденції зміни зацікавленості населення України різними видами фітнесу.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у декілька етапів. По-перше, на основі даних, що наведені у мережі Інтернет та у розкладі тренувань спортивних клубів, було складено перелік фітнес-програм. Для аналізу цих даних було обрано популярні фітнес клуби міста Харкова. Також проаналізована науково-методична література з питання затребуваних сучасних видів фітнесу. По-друге, за допомогою Google Trends виявлені найпопулярніші запити у категорії «краса та фітнес». Гугл тренди – публічний web-додаток компанії Google, сервіс відображає, як часто певний термін знаходиться у пошуку по відношенню до загального обсягу пошукових запитів в конкретній місцевості за певний час. Було використано методи аналізу, синтезу, індукції, дедукції, методи математичної обробки даних та контент-аналіз.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

На основі аналізу розкладу тренувань у популярних фітнес клубах міста Харкова було складено перелік фітнес-програм. Відповідно до даних Т. Ю. Круцевич [10], цей перелік було класифіковано (табл. 1).

*Таблиця 1*

#### **Перелік фітнес-програм популярних фітнес клубів міста Харкова**

Класифікація фітнес-програм	Назва фітнес-програм
Фітнес-програми силової спрямованості	Power fit, Abl+abs, Hot iron, Силовий тренінг, Body Sculpt
Фітнес-програми аеробної спрямованості	Sky jumping; Bbellydance, Step, Slide, Аеробіка та її різновиди, Pump, Фітнес міх
Комплексні фітнес-програми	Функціонал, Функціональний тренінг, TRX, Bosu, Interval training, CrossFit
Заняття ментального фітнесу	Mind body, Fitness-yoga, Pilates, Stretching, Mind move, Fly yoga, Йога-латес, Гнучка сила, Стріп+стретч

Зважаючи на той факт, що публічний web-додаток Google Trends може порівнювати лише до п'яти результатів одночасно, було обрано найбільш популярні запити з наведених вище. Досліджувані результати у конкретному запиті ранжуються за стобальною шкалою, яка відображає популярність теми по відношенню до всіх інших запитів.

Отримані данні, що відображено у гистограмі (рис. 1), свідчать про високу популярність запиту «Аэробика» за останні 15 років. На другому місці за кількістю запитів йде «Ab1 + abs». Потім за кількістю запитів йде Pilates, CrossFit, та замикає цю п'ятірку TRX. Усі інші з наведених у табл. 1 фітнес-програм поступалися темі «TRX».

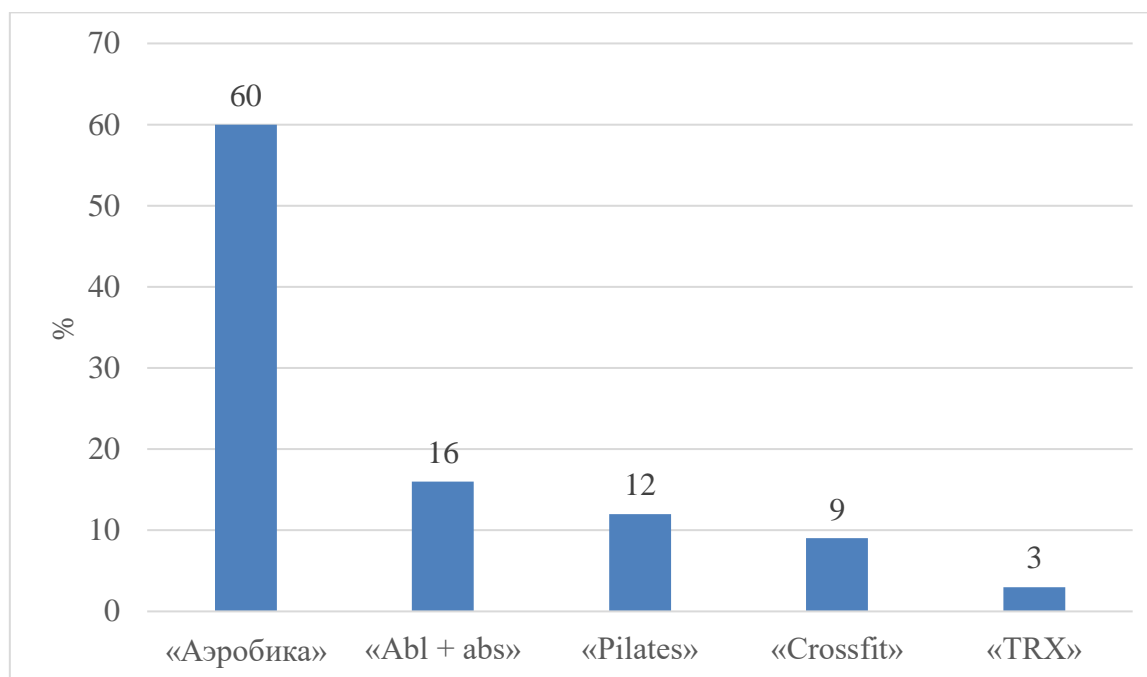


Рис 1. Розподіл у процентах за кількістю запитів, обраних для дослідження на території України з 2004 по 2018 рік за даними Google Trends.

Результати більш детального аналізу запитів у період з 2004 по 2018 рік наведено у наступному графіку (рис. 2). Аналізуючи отримані данні можна зробити висновок, що пошукові звернення за темою «Аэробика» пік популярності мали у 2005 році. Після цього кількість запитів з теми аеробіка зменшується, окрім 2008-2010 років, коли цікавість до цієї теми знов почала

збільшуватись. Та після 2011 року бачимо падіння інтересу до аеробіки, яке продовжується і зараз. Найнижчий показник зацікавленості цією темою на території України у 2018 році. Починаючи з 2017 року «Аэробика» поступається за популярністю запиту «CrossFit», і зараз перебуває на другому місці відповідно даних Google Trends.

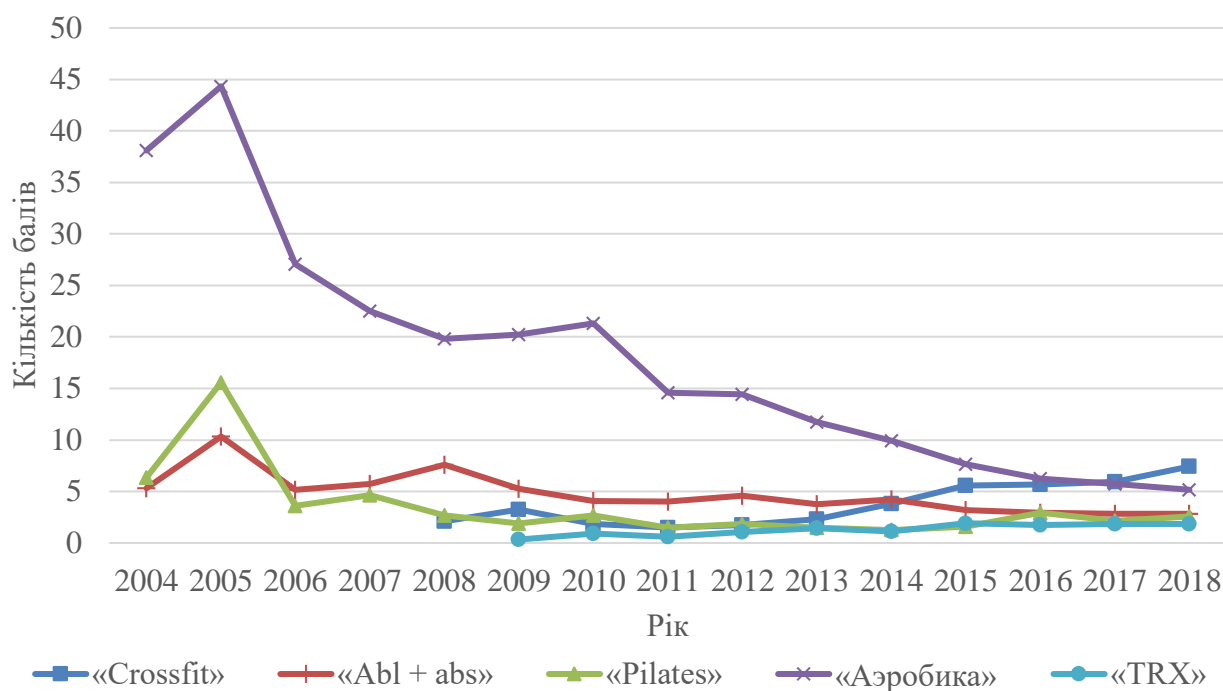


Рис. 2. Графік запитів з тем CrossFit, Abl+abs, Pilates, Аеробіка, TRX, на території України в період з 2004 по 2018 рік за даними Google Trends.

«Ab1+abs» вид тренувальних занять, який поєднує у собі дві фітнес-програми силової спрямованості: «Abdominal Buttocks Legs» – спрямована на тренування м’язів черевного пресу та нижніх кінцівок, а також «Abdominal Back Spine» – тренування м’язів черевного пресу та спини. Запити з цієї теми піку популярності також мали у 2005 році, потім був деякий спад інтересу. У 2008 році ця тема знову була більш актуальною, та після цього року зацікавленість цим видом фітнес-програм, відповідно даних Google Trends, повільно продовжує зменшуватись. Останні два роки показники кількості запитів з цієї теми не змінюються, але за даними Google вони найнижчі за останні 15 років. Станом на 2018 рік тема «Ab1+abs» випереджає за популярністю лише «TRX».

Стосовно запитів з теми «Pilates», також бачимо пік популярності у 2005 році, а після – зменшення інтересу. У 2007 році знову дещо збільшилась популярність цього запиту в Інтернеті, але потім вона хвилеподібно продовжує зменшуватись. Найнижчий показник зацікавленості пілатесом був у 2014 році, після цього, знову ж таки, хвилеподібно зменшується, випереджаючи за кількістю балів у 2018 році «TRX» та «Ab1+abs».

Запити з теми «CrossFit» зараз знаходяться на першому місці за популярністю у пошуковій системі. Кросфіт – це новий вид рухової та змагальної діяльності, який відносять до комплексних фітнес-програм. Включає у себе циклічні (біг, плавання, гребля, велоспорт тощо), та ациклічні (важка атлетика, пауерліфтинг, елементи гімнастики, подолання перешкод, переміщення важких снарядів тощо) види спорту [3, 5, 7, 11, 13]. За даними Google, цікавитись темою «CrossFit» на території України почали у 2008 році. Найнижчий рівень інтересу до кросфіту спостерігався у 2011 році, найвищий – у 2018. Починаючи з 2011 року, добре видно тенденцію для подальшого збільшення зацікавленості цим видом діяльності. Що підтверджує дані досліджень Т. М. Бала, А. С. Сванадзе [2], А. С. Петрова [12], В. І. Шандригось, Г. А. Шандригось [14] тощо.

Останній за популярністю на території України, за зверненням до цієї теми у Інтернеті, є «TRX». Повна назва системи занять з петлями TRX – Total Body Resistance Exercises (дослівний переклад «вправи по опору всього тіла»). Ці петлі і система занять з ними початково була розроблена для підтримки рівня фізичної підготовленості підрозділу Морської піхоти, за відсутності спеціального інвентаря та в обмеженому просторі. Система спрямована на тренування комплексного характеру. За даними Google Trends, запит «TRX» на території України відображається з 2009 р. Інтерес до цієї теми хвилеподібно збільшувався до піку популярності у 2015 році. Після цього – знизився у 2016 році, потім знов дещо збільшився, та останні два роки перебуває без змін на одному рівні.

**Висновки.** Проведений аналіз науково-методичної літератури та діяльності популярних фітнес клубів міста Харкова дав змогу скласти перелік затребуваних групових фітнес-програм за різними напрямками.

Данні, що наведені у Google Trends, дозволили обрати серед наявних у фітнес індустрії тренувальних програм найпопулярніші за кількістю запитів на території України теми у категорії «краса та фітнес».

Результати дослідження свідчать про стрімке зниження інтересу до аеробіки на території України починаючи з 2005 року. Загалом 2005 рік за даними Google Trends був рекордним за зверненнями в інтернет з приводу аеробіки, Pilates, Abl+abs. Але на сьогодні добре простежується тенденція зниження зацікавленості цими темами.

Фітнес-програма «TRX» перебувала на піці своєї популярності у 2015 році, зараз також простежується зменшення інтересу до цієї теми. Однак, останні два роки зацікавленість користувачів Інтернету до тем TRX та Abl+abs перебуває без змін на одному рівні. З усіх обраних до порівняння у даному дослідженні тем, TRX перебуває на найнижчому рівні.

На даний час тенденції до збільшення інтересу простежуються лише з теми «CrossFit», яка у 2018 році набула піку своєї популярності. Починаючи з 2017 року кросфіт зрівнявся за кількістю пошукових запитів з аеробікою. Зараз він займає першу позицію затребуваності у Google Trends.

Зважаючи на вище зазначене, слід підкреслити актуальність теми «CrossFit» і доцільність включення елементів кросфіту до фізичного виховання молоді та інших верств населення України.

**Перспективи подальших досліджень.** Розглянута тема потребує більш детального аналізу даних по регіонам України.

### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О. Ю. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст]: навч. посіб. для студентів ВНЗ.; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків: Точка, 2014. 243 с.
2. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кросфіту як виду спорту. Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я". 2016. С. 20-22.
3. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт–система тренувань. Військова освіта. 2018. С. 73-80.
4. Жук В. А. Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодёжи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 62–69.
5. Жук В. А. Показатели длины и массы тела высококвалифицированных CrossFit спортсменов мужчин. Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я". 2017. С. 33-35.
6. Жук В. О. Зміни інтересу до занять фізичною культурою і спортом в Україні у період 2004-2019 років. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. С. 166-170.
7. Жук В. О. Показники довжини і маси тіла учасниць змагань Чемпіонату світу з Кросфіту (Reebok Crossfit Games 2017). Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 97-102.
8. Жук В. О., Тулінов А. Ю. Використання у повсякденному житті студентської молоді допоміжних засобів фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. С. 103-108.
9. Коломийцева О. Э., Жук В. А. Калланетика в физическом воспитании студенток вуза. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 63-71.

10. Круцевич Т. Ю. Пангелова Н. Є. Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп, л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

11. Маринич Е. Е., Шипилов Р. М., Кулагин А. В. и др. История становления тренировочной системы «Crossfit». Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 12 (54). Часть 4. С. 54–56. doi: 10.18454/IRJ.2016.54.185

12. Петрова А. С. Кроссфит как один из видов направлений спорта. Actualscience. Т.2. №11. 2016. С. 109–110.

13. Степанова І., Дутко Т. Р., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. 2018. С. 88-93.

14. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Кросфіт як напрямок вдосконалення процесу фізичного виховання студентів. 2018. С. 166-171.

15. Jeremy Ginsberg, Matthew H. Mohebbi, Rajan S. Patel, Lynnette Brammer, Mark S. Smolinski and Larry Brilliant (2009). “Detecting influenza epidemics using search engine query data”. *Nature*. **457**: 1012—1014. DOI:[10.1038/nature07634](https://doi.org/10.1038/nature07634)

16. Mameshina M., Maslyak I., Zhuk V. State and problems of physical education in regional general education educational institutions. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2015. №. 3 (47). С. 39–43.

17. Maslyak I. P., Mameshina M. A., Zhuk V. O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2014. Vol. 6 (44). pp. 72–76. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.013

18. Tobias Preis, Daniel Reith and H. Eugene Stanley (2010). “Complex dynamics of our economic life on different scales: insights from search engine query



data”. *Philosophical Transactions of the Royal Society A*. **368**: 5707—5719. [DOI:10.1098/rsta.2010.0284](https://doi.org/10.1098/rsta.2010.0284)