

УДК 796.015

DOI: 10.23951/2307-6127-2019-4-163-172

## АНАЛИЗ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

*И. В. Соколова*

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург*

Рассматриваются вопросы реализации групповых программ в фитнес-клубе. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы позволили изучить основные характеристики различных видов групповых занятий, проводимых в фитнес-клубе. На основании данных научной литературы и интернет-ресурсов была предложена педагогическая характеристика различных видов уроков по оздоровительной аэробике, основные направления групповых программ объединены по одному основополагающему принципу – целевой направленности воздействия на организм занимающихся; все программы разделены на шесть групп: интервальные занятия, силовые направления, танцевальные направления, занятия с использованием специального оборудования и направления на растяжку и релаксацию; в каждой программе выявлены моторная плотность, частота сердечных сокращений в основной части занятия, процентное соотношение силовой и циклической части занятия, методы проведения занятий; путем анкетирования клиентов фитнес-клуба выявлены основные причины и мотивы для посещения групповых программ; анкетирование клиентов фитнес-клуба, посещающих групповые занятия, позволило проанализировать внешние мотивы выбора вида занятий, выявлены тенденции к посещению групповых программ в фитнес-клубе в зависимости от возраста: с увеличением возраста занимающихся интерес к танцевальной аэробике значительно падает (от 34 до 11 %), тогда как направления, связанные с растяжкой и релаксацией, становятся более востребованными (4 и 31 % соответственно). Направления, связанные с развитием выносливости, и интервальная тренировка заметнее востребованы в возрастных категориях 21–30 (13 и 24 %) и 31–40 лет (11 и 29 %); выявлены наиболее популярные направления у различных возрастных групп (до 20 лет; от 21 до 30; от 31 до 40; от 41 до 50 лет и старше); проведен сравнительный анализ и ранжирование групповых программ в Санкт-Петербурге, США и Германии (по данным интернет-источников), опираясь на данные интернет-источников, возможно прогнозировать перспективу развития различных программ по оздоровительной аэробике в России.

**Ключевые слова:** *групповые программы, фитнес-клуб, педагогическая классификация групповых программ, популярность у различных возрастных категорий, мотивация посещения групповых программ.*

Целью исследования являлось изучение востребованности основных групповых программ в фитнес-клубе.

Задачи:

- охарактеризовать основные виды групповых программ;
- выявить мотивы посещения выбранных направлений;
- провести сравнительный анализ посещения групповых занятий в зависимости от возраста;
- выявить наиболее приоритетные направления групповых программ.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

– анкетирование клиентов фитнес-клубов проводилось с целью изучения мотивации посещения различных направлений групповых программ. Всего в анкетировании приняли участие 120 человек в возрасте от 18 до 62 лет;

– теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы осуществлялись с целью изучения характеристики различных видов групповых занятий, проводимых в фитнес-клубе. На основании данных научной литературы и интернет-ресурсов была предложена педагогическая характеристика различных видов уроков по оздоровительной аэробике.

Одним из самых популярных средств оздоровительной физической культуры в настоящее время является фитнес [1, с. 168]. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии носят преимущественно оздоровительную направленность [2, с. 51]. Традиционно основополагающими элементами фитнеса являются аэробика, степ-аэробика, бодибилдинг и йога, а также аквааэробика и оздоровительное плавание. Эти направления являются базовыми для российского фитнеса [3, с. 55]. Существующая в настоящее время классификация видов групповых занятий в фитнес-клубе позволяет сконструировать и проводить разнообразные занятия по различным программам. В этих условиях необходим анализ тенденций развития фитнеса в стране и за рубежом, проведение мониторинга различных стилей фитнеса и современных нетрадиционных форм и средств развития физической культуры [4, с. 172]. Некоторые авторы отмечают, что современный этап развития физической культуры характеризуется «интенсивным обновлением своего содержания, расширением инновационных средств, методик, технологий и программ» [5, с. 262]. Изучение многочисленных направлений групповых программ в фитнесе позволило выделить и дать педагогическую характеристику основным из них. К сожалению, любой фитнес-клуб имеет право сам давать названия видам занятий в зависимости от их наполнения и содержания, использования спортивного оборудования, интенсивности и т. д. Однако большинство фитнес-клубов предпочитают устоявшиеся и общепринятые в системе оздоровительной аэробики классификации уроков [6, с. 1662]. Некоторые авторы предлагают следующую классификацию групповых программ:

- силовые программы;
- программы развития специальной выносливости;
- программы по оздоровительной аэробике;
- психорегулирующие программы;
- смешанные или комбинированные программы [7, с. 117].

Из представленных видов программ были сгруппированы основные направления групповых занятий в фитнес-клубе. Основные и наиболее часто встречающиеся представлены в табл. 1.

Всем вышеуказанным групповым программам была дана характеристика по следующим критериям: моторная плотность, метод проведения занятий, характер выполнения упражнений, возможность использования отягощений и ЧСС в основной части урока. Все это позволило сконструировать педагогическую характеристику основных групповых программ (табл. 2).

Для анализа внешних мотивов выбора вида занятий было проведено анкетирование клиентов фитнес-клуба, посещающих групповые занятия. В анкетировании приняли участие более 120 человек, средний возраст которых составил 31,2 года (рис. 1).

Опираясь на данные анкетирования, можно предположить, что возраст основного контингента, посещающего групповые занятия по различным видам в фитнес-клубах, составляет от 31 до 40 лет (57 %). Занимающиеся младше 20 лет – 8 %, старше 40 лет – 33 %.

Таблица 1

Основные направления групповых программ в фитнес-клубах

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
<b>Силовые направления</b>		
Body Sculpt	Вид силовой тренировки, направленный на развитие всех групп мышц, на развитие силовой выносливости и на создание мышечного рельефа. Во время тренировки используются различные виды силового оборудования: отягощения разных весов, амортизаторы, выбор которых зависит от уровня подготовленности	Для любого уровня подготовленности
Bums+ABS	Вид силовой тренировки, направленный на прицельную проработку ягодичных мышц и мышц брюшного пресса	Для любого уровня подготовленности
Upper Body	Силовой аэробный класс, состоящий из комплекса силовых упражнений, направленных на развитие и проработку мышц плечевого пояса, рук, груди, мышц спины и мышц брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования	Для любого уровня подготовленности
Lower Body	Силовой аэробный класс, состоящий из комплекса силовых упражнений, направленных на проработку мышц ног, ягодиц и мышц брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования	Для любого уровня подготовленности
Cross Fitness	Программа упражнений на силу и выносливость, состоящая из аэробных упражнений (с весом собственного тела) и упражнений из тяжелой атлетики	Для подготовленных
<b>Танцевальные направления</b>		
Belly Dance	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости и пластичности. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из стилей восточного танца	Для любого уровня подготовленности
Dance Class	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости, пластичности и выносливости. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из современных стилей: hip-hop, jazz funk, house, vogue и др.	Для любого уровня подготовленности
Zum Dance	Танцевальный фитнес-класс на основе латиноамериканских и современных ритмов. Zum Dance – это простые и зажигательные танцы	Для любого уровня подготовленности
Latina Dance	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости, пластичности и выносливости. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии одного из латиноамериканских танцев: samba, cha-cha-cha, salsa, bachata, rumba, jive и др.	Для любого уровня подготовленности
<b>Направления на растяжку и релаксацию</b>		
Flex	Комплекс упражнений, направленный на растяжку и релаксацию. Подобные регулярные групповые тренировки помогут повысить тонус мышц, улучшить координацию, восстановить осанку, сделать движения пластичными	Для любого уровня подготовленности
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц и суставов тела. Специальные упражнения способствуют улучшению координации движений и подвижности суставов, развитию гибкости позвоночника, укреплению опорно-связочного аппарата	Для любого уровня подготовленности
Pilates	Упражнения по системе Pilates направлены на укрепление мышц тела с минимальной нагрузкой на позвоночник	Для любого уровня подготовки
Yoga Basic	Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Занятия йогой направлены на гармонизацию тела и души	Начальный уровень подготовки
<b>Интервальные занятия</b>		
Step Interva	Интервальный класс, состоящий из комплекса аэробных и силовых упражнений, направленных на проработку основных групп мышц, сжигание жирового компонента и улучшение координационных способностей	Для подготовленных

Окончание табл. 1

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
Spinning Interval	Интервальная велотренировка на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (развитие скорости и скоростной выносливости) на пульсе от 65 до 90 % от максимального пульса. Нагрузка высокой интенсивности	Для подготовленных
Направления на развитие выносливости		
Spinning Recovery	Велотренировка. Восстановительное занятие на пульсе от 55 до 65 % от максимального пульса	Для любого уровня подготовленности
Walking Medium	Равномерная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, наиболее подходит для снижения массы тела за счет жирового компонента; пульсовая зона 60–70 % от максимального	Для подготовленных
Spinning Strength	Силовая велотренировка на пульсе 75–85 % от максимального пульса, направленная на развитие силовой выносливости. Нагрузка высокой интенсивности	Для подготовленных
Занятия с использованием специального оборудования		
SU	Аэробный класс на специальной нестабильной двусторонней платформе. Bosu – это уникальный тренажер на равновесие, баланс и координацию	Для любого уровня подготовленности
Fit-Ball	Урок на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный	Для любого уровня подготовленности
PUMP	Особый вид силовой тренировки, на которой прорабатываются и приводятся в тонус все основные мышцы. Тренировка проходит с особым драйвом и приносит гораздо больше результатов и удовольствия, чем монотонное поднятие тяжестей. Занятие ведется с использованием специального оборудования – мини-штанг весом от 10 до 30 кг	Для подготовленных

Таблица 2

## Педагогическая характеристика программ по оздоровительной аэробике

Название урока	Моторная плотность, %	Метод проведения занятий	Характер выполнения упражнений, %		Использование отягощений	ЧСС (в основной части урока), уд./мин
			Циклические	Силовые		
Body Sculpt	95	Поточный, блоковый	30	70		135
Bums+ABS	95	Поточный, блоковый	80	20		145
Upper Body	95	Поточный, блоковый	10	90		150
Lower Body	95	Поточный, блоковый	10	90		140
Cross Fitness	95	Поточный, блоковый	10	90	Можно	145
Belly Dance	90	Поточный, блоковый	90	10		130
Dance Class	90	Интервальный	90	10		140
Zum Dance	90	Повторно-серийный	90	10		120
Latina Dance	85	Повторно-серийный	95	5		120
Flex	95	Поточный	100	0		80

Окончание табл. 2

Название урока	Моторная плотность, %	Метод проведения занятий	Характер выполнения упражнений, %		Использование отягощений	ЧСС (в основной части урока), уд./мин
			Циклические	Силовые		
Суставная гимнастика	90	Поточный	95	5	Можно	90
Pilates	90	Поточный	70	30	Можно	110
Yoga Basic	95	Поточный	95	5	Можно	110
Step Interval	95	Интервальный	50	50		145
Spinning Interval	95	Поточный	50	50	Можно	150
Spinning Recovery	100	Повторный	65	35		150
Walking Medium	100	Поточный, блоковый	60	30	Можно	140
Spinning Strength	95	Повторный	90	10	Можно	100
SU	95	Поточный, блоковый	30	70	Можно	120
Fit-Ball	90	Поточный, блоковый	20	80	Можно	120
PUMP	95	Поточный, блоковый	5	95	Можно	140

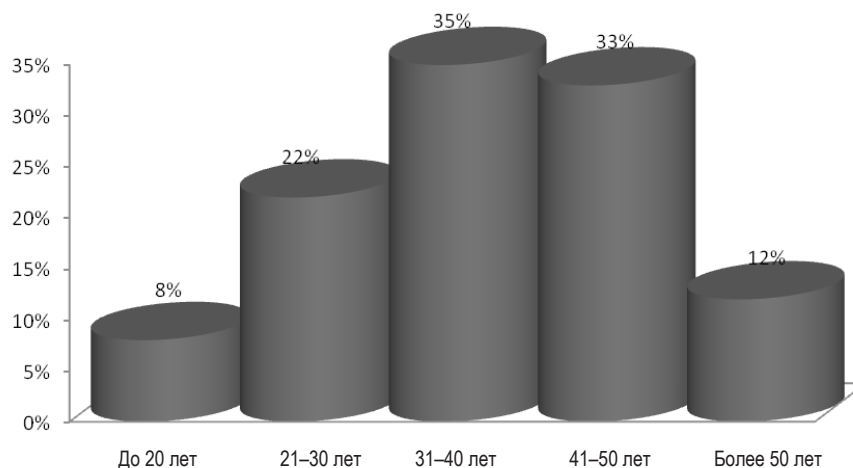


Рис. 1. Возрастные ограничения посещения групповых программ в фитнес-клубе

По результатам исследования, проведенного компанией Symbol-Marketing, самой активной группой посетителей фитнес-клубов являются женщины до 30 лет. Мужчины реже посещают фитнес-центры и в основном в возрасте до 35 лет [8]. Это подтверждают данные и научной литературы. Возрастные группы респондентов представлены в разной пропорции, но вместе с тем охвачены все основные возрастные категории посетителей [9, с. 171]. Авторы указывают, что контингент посетителей в возрасте от 30 до 40 лет составляет 37,5 %.

При анализе ответов на второй вопрос анкеты было выявлено (рис. 2), что наиболее популярными в фитнес-клубах Санкт-Петербурга являются занятия силового характера и упражнения на растяжку и релаксацию.

Полученные данные были проранжированы, а затем проведено сравнение с данными по популярности групповых программ в США и Германии (табл. 3).

Анализируя полученный рейтинг, можно увидеть сходство в выборе тех или иных программ по оздоровительной аэробике. Конечно, в первую очередь это объясняется тем, что отставание России по развитию фитнес-бизнеса составляет приблизительно 5–6 лет. Таким образом, опираясь на данные тех или иных фитнес-клубов в Европе или Америке, анализи-

руя популярность и тенденцию к ее изменению, можно прогнозировать популярность различных программ по оздоровительной аэробике в России [10, с. 84]. В США популярностью пользуется кроссфит (функциональный тренинг высокой интенсивности), американцы очень любят йогу. В фитнес-клубах Германии очень популярны круговые тренировки с использованием специального набора тренажеров [11].



Рис. 2. Соотношение популярности направлений групповых программ

Таблица 3

Сравнение рангов популярности различных групповых программ в фитнес-клубе

Групповые программы	Санкт-Петербург	США	Германия
Интервальные занятия	4	3	4
Силовые направления	2	1	1
Танцевальные направления	4	5	6
Занятия с использованием специального оборудования	3	6	5
Направления на растяжку и релаксацию	1	2	2
Направления на развитие выносливости	5	4	3

Результаты анкетирования в различных возрастных категориях показывают, что обладание тех или иных видов аэробики по популярности не одинаково (рис. 3).

На полученной диаграмме четко видно, что в возрастной категории до 20 лет наиболее популярными являются танцевальные программы (34 %), программы на растяжку и релаксацию (29 %) и интервальная тренировка (29 %), тогда как в возрастной категории более 50 лет наибольшей популярностью пользуются программы на растяжку и релаксацию (31 %) и групповые занятия с использованием оборудования (32 %). Для возрастной категории от 31 года до 40 лет (самой многочисленной) наиболее приемлемы программы интервальной тренировки (29 %) и силовые направления (25 %). Отмечается, что интерес к танцевальной аэробике с увеличением возраста занимающихся значительно падает (от 34 до 11 %), тогда как направления, связанные с растяжкой и релаксацией, становятся более востребованными (4 и 31 % соответственно). Направления, связанные с развитием выносливости, и интервальная тренировка заметнее востребованы в возрастных категориях 21–30 (13 и 24 %) и 31–40 лет (11 и 29 %).

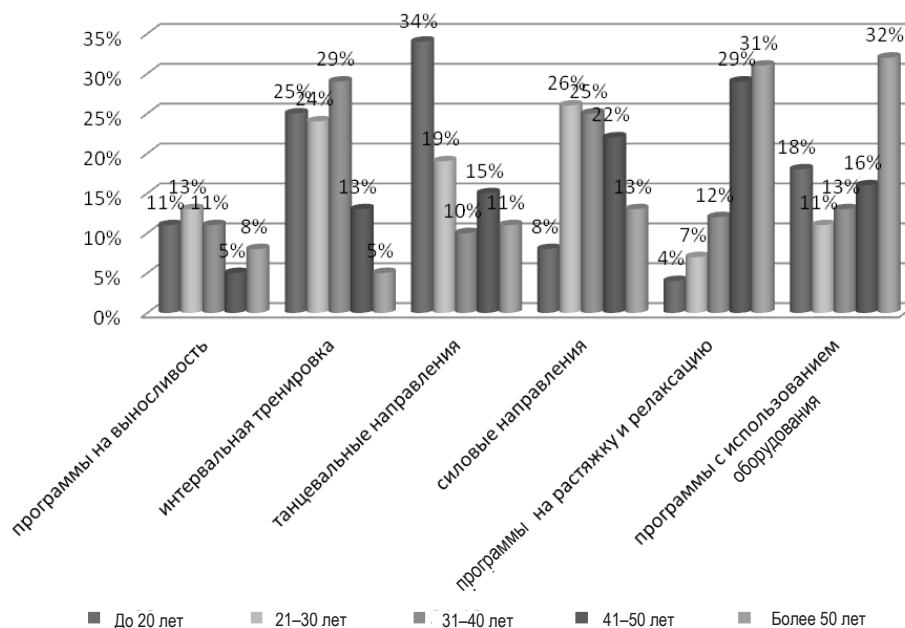


Рис. 3. Соотношение популярности групповых программ в зависимости от возраста

Ответы на вопрос «Почему Вы приходите именно на этот вид групповых занятий?» распределились следующим образом (рис. 4).

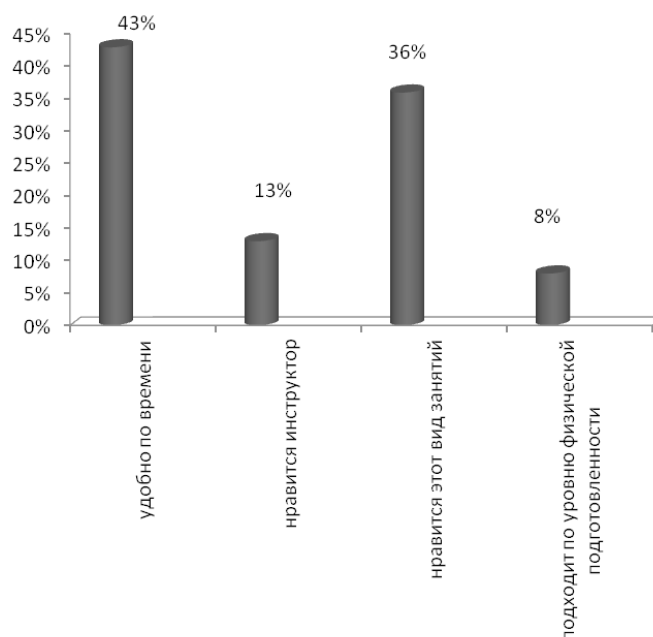


Рис. 4. Соотношение мотивов посещения различных видов аэробики

Из полученной диаграммы видно, что большинство клиентов фитнес-клубов (43 %) приходят на занятия в первую очередь в зависимости от рабочего графика и выбирают направление, которое совпадает со свободным временем. Посещают групповые занятия, опираясь на свои предпочтения (приходя именно на тот вид занятий, который им больше нравится), 36 %, и только 8 % опрошенных приходят на занятия, ориентируясь на уровень своей физической подготовленности. Из всего количества опрошенных только 13 % приходят целенаправленно на занятия к определенному инструктору.

**Выводы:**

1. Групповые программы в фитнес-клубах представлены различными видами, которые можно объединить в шесть основных направлений:

- интервальные занятия;
- силовые направления;
- танцевальные направления;
- занятия с использованием специального оборудования;
- направления на растяжку и релаксацию;
- направления на развитие выносливости.

2. Анализируя ответы респондентов, определяющие мотивы посещения различных видов групповых программ в фитнес-клубе, выявлено, что респонденты в большей степени склонны посещать занятия:

- в наиболее удобное время (43 %);
- программы, которые больше нравятся (36 %).

В меньшей степени при посещении занятий клиенты ориентируются:

- а) на инструктора, который проводит занятия (13 %);
- б) соответствие степени своей физической подготовленности виду занятий (8 %).

3. Отмечается, что с увеличением возраста занимающихся интерес к танцевальной аэробике значительно падает (от 34 до 11 %), тогда как направления, связанные с растяжкой и релаксацией, становятся более востребованными (4 и 31 % соответственно). Направления, связанные с развитием выносливости, и интервальная тренировка заметнее востребованы в возрастных категориях 21–30 (13 и 24 %) и 31–40 лет (11 и 29 %).

4. Учитывая тенденции развития различных направлений в фитнесе, следует ориентироваться в развитии современных, модных направлений для быстрого реагирования на спрос в данной области.

### Список литературы

1. Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В. Индивидуальный подход к совершенствованию основных компонентов физического фитнеса женщин // Вестн. Северо-Кавказского федер. ун-та. 2015. № 4 (49). С. 168–173.
2. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестн. спортивной науки. 2016. № 1. С. 50–53.
3. Серпер С. А. Региональный фитнес и педагогика (на примере Сызрани). Сызрань: Полиграфия, 2017. 139 с.
4. Лутченко Н. Г., Перевозникова Н. И., Иванов В. Г. Тенденции развития фитнеса в системе физической культуры населения // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология: сб. науч. трудов. Ялта: РИО ГПА, 2017. Вып. 51, ч. 5. С. 171–176.
5. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Ишунькин В. С. Кроссфит – новое направление фитнеса в физической подготовке спецподразделений России // Материалы междунар. науч. конф. 2017. С. 262–265.
6. Соколова И. В., Смирнова А. А. Характеристика и классификация основных видов оздоровительной аэробики // XVIII Всерос. студенческая науч.-практ. конф. Нижневартковского гос. ун-та: сб. статей (г. Нижневартовск, 5–6 апреля 2016 года) / отв. ред. А. В. Коричко. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. С. 1662.
7. Шутова Т. Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 117–118.
8. Рынок услуг Санкт-Петербурга. URL: [https://studbooks.net/1178205/menedzhment/rynok\\_fitnes\\_uslug\\_sankt\\_peterburga](https://studbooks.net/1178205/menedzhment/rynok_fitnes_uslug_sankt_peterburga) (дата обращения: 16.04.2019).
9. Филиппов С. С., Антонова Н. И. Исследование информированности посетителей фитнес-клубов о предоставляемых услугах // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 171.
10. Разумахина Е. Г., Антипова Е. В. Социально-педагогическая проблема проведения мониторинга спроса и предложения на услуги физической культуры и спорта для населения // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С. 84.



11. А как у них? – Фитнес в США и Германии. URL: <https://fvsport.com/newssekcija/a-kak-u-nikh--fitnes-v-ssha-i-germanii/> (дата обращения: 16.04.2019).

**Соколова Инна Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (ул. Фучика, 15, Санкт-Петербург, Россия, 192238).  
E-mail: isokok@mail.ru

*Материал поступил в редакцию 18.04.2019*

DOI: 10.23951/2307-6127-2019-4-162-171

## **ANALYSIS OF THE DEMAND FOR GROUP PROGRAMS IN A FITNESS CLUB**

*I. V. Sokolova*

*Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences, Saint Petersburg, Russian Federation*

The article deals with the implementation of group programs in a fitness club; theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature data allowed to study the main characteristics of different types of group classes held in the fitness club. On the basis of the data of scientific literature and Internet resources, a pedagogical characteristic of various types of lessons on wellness aerobics was offered, the main directions of group programs are grouped according to one fundamental principle – the target orientation of influence on an organism of the students; all programs are divided into six groups: interval classes, power directions, dance directions, classes with the use of special equipment and directions for stretching and relaxation; in each program motor density, heart rate in the main part of the class, the percentage of power and cyclic part of the class, methods of conducting classes are revealed; by questioning the clients of the fitness club, the main reasons and motives for visiting group programs are revealed; the survey of fitness club clients attending group classes allowed to analyze the external motives for choosing the type of classes, revealed trends to visit group programs in the fitness club depending on age: with the increase in the age of those involved, interest in dance aerobics falls significantly (from 34 to 11 %), while the areas associated with stretching and relaxation become more popular (4 and 31 %, respectively). Directions related to the development of endurance and interval training are more in demand in the age categories 21–30 (13 and 24 %) and 31–40 years (11 and 29 %); identified the most popular areas in different age groups (up to 20 years; from 21 to 30; from 31 to 40 years; from 41 to 50 and older); conducted a comparative analysis and ranking of group programs in St. Petersburg, USA and Germany (according to Internet sources), based on the data of Internet sources, it is possible to predict the future development of various programs for health aerobics in Russia.

**Keywords:** *group programs, fitness club, pedagogical classification of group programs, popularity at various age categories, motivation of visiting group programs.*

## **References**

1. Grudnitskaya N. N., Mazakova T. V. Individual'nyy podkhod k sovershenstvovaniyu osnovnykh komponentov fizicheskogo fitnesa zhenshchin [Individual approach to the improvement of the main components of women's physical fitness]. *Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta – Bulletin of the North Caucasus Federal University*, 2015, no. 4 (49), pp. 168–173 (in Russian).
2. Saykina E. G. Fitnes-tehnologii: ponyatiye, razrabotka i spetsificheskiye osobennosti [Fitness technologies: concept, development and specific features]. *Vestnik sportivnoy nauki – Sports Science Bulletin*, 2016, no. 1, pp. 50–53 (in Russian).

3. Serper S. A. *Regional'nyy fitnes i pedagogika (na primere g. Syzrani)* [Regional fitness and pedagogy (on the example of Syzran)]. Syzran, Poligrafiya Publ., 2017. Pp. 139 (in Russian).
4. Lutchenko N. G., Perevoznikova N. I., Ivanov V. G. Tendentsii razvitiya fitnesa v sisteme fizicheskoy kul'tury naseleniya [Trends in the development of fitness in the system of physical culture of the population]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Ser.: Pedagogika i psihologiya: sb. nauch. trudov – Problems of modern pedagogical education. Ser.: Pedagogy and psychology: collection of scientific works*. Yalta, RIO GPA Publ., 2017, no. 51, part 5, pp. 171–176 (in Russian).
5. Smirnova Yu. V., Saykina E. G., Ishun'kin V. S. Krossfit – novoye napravleniye fitnesa v fizicheskoy podgotovke spetspodrazdeleniy Rossii [Crossfit new direction of fitness in physical training of special forces of Russia]. *Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*. 2017, pp. 262–265 (in Russian).
6. Sokolova I. V., Smirnova A. A. Kharakteristika i klassifikatsiya osnovnykh vidov ozdorovitel'noy aerobiki [Characteristics and classification of the main types of health aerobics]. *XVIII Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya Nizhnevar'tovskogo gosudarstvennogo universiteta: sbornik statey (g. Nizhnevar'tovsk, 5–6 aprelya 2016 goda)*. Otv. red. A. V. Korichko [XVIII Russian national student scientific and practical conference of Nizhnevar'tovsk state University: collection of articles (Nizhnevar'tovsk, 5–6 April 2016)]. Ed. A. V. Korichko. Nizhnevar'tovsk, NVSU Publ., 2016. Pp. 1662 (in Russian).
7. Shutova T. N. Klassifikatsiya fitnes-programm i tekhnologiy, ikh primeneniye v fizicheskoy vospitanii studentov [Classification of fitness programs and technologies, their application in physical education of students]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2017, no. 2, pp. 117–118 (in Russian).
8. *Rynok uslug Sankt-Peterburga* [The market of services of St. Petersburg] (in Russian). URL: [https://studbooks.net/1178205/menedzhment/rynok\\_fitnes\\_uslug\\_sankt\\_peterburga](https://studbooks.net/1178205/menedzhment/rynok_fitnes_uslug_sankt_peterburga) (accessed 16 April 2019) .
9. Filippov S. S., Antonova N. I. Issledovaniye informirovannosti posetiteley fitnes-klubov o predostavlyayemykh uslugakh [Research of awareness of visitors of fitness clubs about the services provided]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2013, no. 11 (105), pp. 171 (in Russian).
10. Razumakhina E. G., Antipova E. V. Sotsial'no-pedagogicheskaya problema provedeniya monitoringa sprosa i predlozheniya na uslugi fizicheskoy kul'tury i sporta dlya naseleniya [Research of awareness of visitors of fitness clubs about the services provided]. *Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Fizicheskaya aktivnost' podrastayushchego pokoleniya i vzroslogo naseleniya Rossii: вовлечениe в физkul'turno-sportivnuyu deyatel'nost'"* [Collection of materials of the Russian national scientific and practical conference "Physical Activity of the Younger Generation and the Adult Population of Russia: Involvement in Sports Activities"]. Saint Petersburg, FGU SpbNIIFK Publ., 2010. Pp. 84 (in Russian).
11. *A kak u nikh? – Fitnes v SSHA i Germanii* [And how are they? – Fitness in the USA and Germany] (in Russian). URL: <https://fvSPORT.com/newssekciya/a-kak-u-nikh--fitnes-v-ssha-i-germanii/> (accessed 16 April 2019) .

**Sokolova I. V.**, Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences (ul. Fuchika, 15, Saint Petersburg, Russian Federation, 192238). E-mail: [isokok@mail.ru](mailto:isokok@mail.ru)