

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovyе->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

1. (Специфические) Особенности целевой аудитории и способы формирования интереса (потребительского спроса) к занятиям фитнесом.
2. Основные показатели физического состояния, учитываемые для разработки программы тренировки.
3. Пример тренировочной программы и разработка особых рекомендаций для поддержания здоровья.

1. Особенности целевой аудитории и способы формирования интереса (потребительского спроса) к занятиям фитнесом.

Специфика целевой аудитории складывается из таких компонентов, как:

половая принадлежность – женщины;

возрастные ограничения – от 30 до 40 лет;

привычки – малоподвижный образ жизни, сидячая работа, возможно наличие вредных привычек, например, курение, переедание, отсутствие сбалансированного рациона питания, отсутствие четко регламентированного распорядка дня...;

район проживания – предпочтение будет иметь место проведения занятий недалеко от дома/ работы;

род занятий – офисная сидячая работа/ домохозяйки;

свободное время – ограниченный промежуток несколько раз в неделю;

уровень дохода – средний, возможно выше среднего;

род мотивации к занятиям в зале – эстетическая, физкультурно-спортивная, развлекательные, престижные, оздоровительные;

цели занятия - стремление улучшить состояние здоровья, предупредить и избавиться от ряда болезней, похудеть, подготовка к успешному протеканию беременности и родов; научиться красиво двигаться,

улучшить осанку, походку, внешний вид, устранить дефекты фигуры; дать нагрузку мышцам, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развить двигательные качества, достичь определенного результата в другом виде спорта; желание повысить престиж, блеснуть в обществе, развлечься, избавиться от скуки, получить положительный энергии, общение, знакомства с другими людьми...

Популяризация здорового образа жизни, пользы двигательной активности привлекает молодежь.

Стремление к внешнему совершенству фигуры, красоте движений, активному жизненному стилю зачастую имеют прямую связь с современным течением моды, возможностью самоутверждения в обществе, успешной карьерой.

В качестве способов привлечения в занятия женщин в возрасте от 30 до 40 лет можно рассматривать фирменный стиль и запоминающийся логотип, интернет-сайты, реклама в социальных сетях (парсинг целевой аудитории), контекстная реклама клуба, зала, занятий спортом. Так же средствами привлечения внимания к тренировкам могут быть наружная реклама, SEO, СМИ, телевизионная реклама, сарафанное радио, контент маркетинг, рекламные рассылки мессенджеров, проведение акций типа приведи друга.

Список литературы

Абрамов Р. Н. Инновативные социальные практики повседневности и потребления в контексте новой культуры заботы о себе: на примере московских фитнес-клубов / Р. Н. Абрамов, А. И. Болотова // Вестник Омского университета. Серия «Социология». 2018 № 1/2. 37–62 с.

Амосов Н.М. Физиологическая активность и сердце. / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. - К.: 2011г.- 109с.

Андреева, Е.В. Методика построения оздоровительных программ / Е. В.Андреева. - М.: 2013 – 4с.

Басов, А. Россия в Великих Луках. По версии РАББА. Архитектура тела и развитие силы/ А. Басов. – М.: 2015 - 12с.

Бартенева Н. Е. Вовлеченность клиентов в занятия фитнесом как детерминанта их мотивации / Н. Е. Бартенева // Современное развитие науки: вопросы теории и практики: сб. материалов по итогам II-ой междунар. науч.-практ. конф. Москва, 1 июля 2016 г. Москва: Из-во НИЦ «Империя», 2016г., 119-121 с.

Бордовских, Ю. Фитнес на двоих [Текст] / Ю.Бордовских. - М.: Эксмо, 2016 г. - 221 с.

Венгерова Н. Н. Характеристика российского рынка фитнес-услуг [Электронный ресурс] / Н. Н. Венгерова // Фитнес: теория и практика. Электронный научный журнал. 2015 № 3, <http://fitness.esrae.ru/9-47/>

Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К. Д.Волков. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2017 - 28 с.

Дубровский, В. И. Физиология физического воспитания и Спорта / В. И. Дубровский, В.М.Смирнов. - М.: Владос. Пресс. 2012 381- 382с.

Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес – тренировки / Д.Г. Калашников, В.И. Тхаревский. - М.: Учеб. персон. тренера. ООО «Франтера», 2013.- 182с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

5D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8