

## Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Поняття “фітнес” (*to be fit* – бути у формі) – це комплекс програм, який уключає в себе різноманітні вправи з аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, східних единоборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше (Ковальова, 2012). Фітнес поєднує не лише фізичну активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (уключаючи медичне).

Термін “фітнес” виник в Америці й дуже швидко увійшов в інтернаціональну спортивну лексику та став широко використовуватися в Україні. Також можна стверджувати, що термін “фітнес” у своєму розумінні не є ідентичним в обох країнах. У США “фітнес” розглядається ширше й деякою мірою навіть замінює поняття “фізична культура”, “фізична підготовка”, “здоров’я” тощо. У вітчизняній теорії та методиці фізичної культури кожному із них надається своє змістове значення.

Термін “фітнес”, який уведений у США, насамперед визначав фізичну природність. Проте, як указують Е. Хоулі й Б. Френкс, значення слова “фітнес” поступово еволюціонувало до визначення соціального явища, культурного феномену ХХ ст., – від “фізичного здоров’я людини, яке виражається в її природності до фізичної роботи” до “прагнення до оптимальної якості життя, уключаючи соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти” [3; 4; 8].

У нашій країні інтерес до занять із фітнесу припав на кінець 80-х років минулого століття й був пов’язаний із тим, що фізична підготовка та здоров’я стали розглядатися як основа особистого успіху, можливості бути красивим і благополучним.

Термін “фітнес” швидко увійшов в інтернаціональну спортивну лексику й став широко використовуватися в Росії та Україні.

Розробками фітнес-технологій займаються переважно спеціалісти США, Великобританії й інших країн Європи, але в останні роки стали з’являтися наукові роботи з фітнесу й у пострадянських країнах [6]. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлено в роботах Ю. В. Менхіна й А. В. Менхіна (2002), Т. А. Кудри (2002), В. Є. Борілкевича (2003), В. І. Григор’єва, В. С. Сімонова (2006) та ін.

Так, наприклад, Л. В. Сіднев, С. А. Галіянц (2000) під фітнесом розуміють комплексні програми оздоровлення, які ґрунтуються, як правило, на засобах і методах бодібілдингу. Проте більшість науковців (Е. Хоулі, Б. Дон Френкс, 2000; Т. А. Кудра, 2002 та ін.) не визнають такий пріоритет і вважають надавання переваги одному компоненту (атлетизм, аеробіка, стретчинг й ін.) не припустимим [6]. На думку Ю. В. Менхіна й А. В. Менхіна (2002), фітнес можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчого напрямку, погоджених з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю й особистою зацікавленістю.

Зі свого боку, М. Зібарьов (2001) указує, що фітнес – не просто заняття спортом, а ціле життя зі своєю філософією та правилами, яке допоможе отримати гарну фігуру й добре самопочуття.

Аналіз науково-методичної літератури й інтернет-ресурсів засвідчив, що наявні визначення, на наш погляд, не повною мірою відображають суть фітнесу, при цьому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методичної плутанини.

**Завдання** дослідження – проаналізувати передумови розвитку й становлення фітнесу в Україні.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури показав різні версії виникнення та розвитку сучасного фітнесу. Західна версія виникнення бере свій початок в Америці й більшість науковців основоположником методології фітнесу вважають США [5]. До східної версії деякі автори відносять виникнення сучасного фітнесу на основі ідеології древніх оздоровчих систем [7]. Вони стверджують, що історія виникнення бере початок в античному минулому. Однак, слід відзначити, що більшість дослідників вважають, що сучасний фітнес пов’язаний з історією розвитку США та що саме американці є основоположниками й провідниками ідеології фітнесу. Найширше висвітлив історію виникнення фітнесу на Американському континенті Т. А. Кудра (2002).

У Росії та в Україні фітнес з'явився відносно недавно – більш ніж 20 років назад. До початку 80-х років поняття “фітнес” не існувало, а цілі й завдання оздоровлення розв'язувалися засобами фізичної культури. Діти та підлітки, які проявляли свої здібності, займаючись у різноманітних секціях при школах, будинках культури й ін., мали можливість продовжувати заняття в спортивних школах вищих досягнень. Усі, хто не мав особливого таланту до спорту, міг займатися для свого задоволення та підтримки хорошої фізичної форми в секціях при школі.

Історія розвитку й становлення сучасного фітнесу в Росії та в Україні, безумовно, пов'язана з роками перебудови, що характеризувалося часом занепаду фізичної культури, фізичної підготовленості й стану здоров'я населення [5]. На фоні цього у світі проходила активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації, яка сприяла його популяризації в різних країнах, у тому числі й у нас. У 1991 р. Джейн Фонда їздила до Кавказу з організатором ігор доброї волі Т. Тернероли, відвідала Москву та під час візиту продемонструвала свою нову оздоровчу програму з аеробіки, яка називалася “Джейн Фонда. Випробний термін” й викликала зацікавленість до цього радянською населення. Саме цей період в історії можна вважати початком відліку часу для розвитку фітнес-індустрії в нашій країні.

Розглядаючи зміст поняття фітнесу, відзначимо, що в Росії та Україні накопичено багато знань у сфері оздоровчої фізичної культури, що надає можливості відкрити нові, малодосліджені шляхи формування здорового способу життя людини.

Водночас, як стверджують П. А. Виноградов, С. І. Гуськов (1991), зарубіжний досвід розвитку оздоровчої фізичної культури, допоможе взяти все позитивне, що відповідає нашим традиціям, інтересам і можливостям (наприклад розробити оптимальні фітнес-програми для старшокласників у позаурочний час).

Оптимізувати прогноз розвитку в Україні фітнесу дає змогу те, що на сучасному етапі він повністю відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

На наш погляд, фітнес повинен увійти у вітчизняну фізичну культуру як інтеграл вітчизняних досягнень у галузі оздоровчої фізичної культури на основі національних традицій і найбільш ефективних для оздоровлення зарубіжних новацій.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Спираючись на аналіз науково-методичної літератури, визначено перспективи та тенденції розвитку фітнесу в Україні, серед яких – активний розвиток дитячого фітнесу; підвищення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; подальші злиття індустрії фітнесу та сфери охорони здоров'я України; інтеграція фітнесу у сфері освіти; підвищення екологічних позицій фітнесу; підвищення мотивації й урізноманітнення фітнес-технологій.

Отже, можна констатувати, що активізація інноваційних процесів у вітчизняній фізичній культурі відповідає сучасному стану суспільного розвитку, відображає тенденції, притаманні соціокультурному простору України ХХІ ст. Важливість аналізу розвитку та становлення фітнесу, має свої позитивні фактори впливу на розуміння цього явища та допоможе в майбутньому правильному практичному використанню в освітній сфері.

#### *Джерела та література*

1. Бойко Г. Л. Досвід розвитку фізичного виховання / Г. Л. Бойко, Н. В. Кузьменко // Вісник НТУУ “КПІ”. – 2009. – Вип. 1.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – С. 320–354.
3. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій / В. Осіпов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 305–310.
4. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги жінок / В. Петрович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 212–216.
5. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.
6. Сайкина Е. Г. Понятие и социально-культурологические аспекты фитнеса / Е. Г. Сайкина // Физическое и психическое здоровье молодёжи изменяющейся России – Петрозаводск, 2005. – С. 36–40.
7. Institute for Research and Education (1996).

8. Хоулі Є. Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Г. Хоулы, Б. Дон Френкс. – Киев : [б. и.], 2004 – С. 34–42.

**Анотації**

*Аналізуючи історичні передумови розвитку та становлення фітнесу, ураховуючи той факт, що в Україні накопичено величезний досвід у галузі оздоровчої фізичної культури, приходимо до висновку, що ці дослідження допоможуть відкрити нові, менш досліджувані шляхи формування здорового способу життя людини засобами фітнесу. Спираючись на наші дослідження, можна констатувати, що нині фітнес має свої історичні засади, які відображають етапи його формування та розвитку. Етапи розвитку фітнесу, поява тих чи інших технологій у фізичній культурі тісно пов'язані з її історичними передумовами. Необхідність вивчення й аналізу різноманітних культур і новітніх досліджень у сфері фізичної культури, при цьому зберігаючи національні традиції, є не менш уживаним аспектом у розвитку та визначенні фітнесу в Україні.*

**Ключові слова:** історія розвитку фітнесу, фітнес, науково-методичний аналіз.

***Людмила Ващук. Предпосылки развития и становления основ фитнеса в Украине.*** *Анализируя исторические предпосылки развития и становления фитнеса, учитывая тот факт, что в Украине накоплен огромный опыт в области оздоровительной физической культуры, приходим к выводу, что эти исследования помогут открыть новые, малоисследованные пути формирования здорового образа жизни человека средствами фитнеса. Опираясь на наши исследования, можно констатировать, что в настоящее время фитнес имеет свои исторические основы, отражающие этапы его формирования и развития. Этапы развития фитнеса, появление тех или иных технологий в физической культуре тесно связаны с её историческими предпосылками. Необходимость изучения и анализа различных культур и новейших исследований в области физической культуры, при этом сохраняя национальные традиции, является немаловажным аспектом в развитии и определении фитнеса в Украине.*

**Ключевые слова:** история развития фитнеса, фитнес, научно-методический анализ.

***Liudmyla Vashchuk. Preconditions of Development and Formation of the Basics of Fitness in Ukraine.*** *After analyzing of historical preconditions of development and formation of fitness, taking into account the fact that in Ukraine it was accumulated huge experience in the scope of health-improving physical culture, we come to the conclusion that these studies will help opening of new and little-investigated ways of formation of healthy lifestyle of a human by means of fitness. By relying on our studies we can state the fact that at present time fitness has its historical basics that reflect the stages of its formation and development. The stages of fitness development, occurrence of these or those technologies in physical culture are closely connected with its historical preconditions. The necessity of studying and analysis of cultures and the newest studies in the scope of physical culture, at the same time saving national traditions is quite an important aspect in the development and establishment of fitness in Ukraine.*

**Key words:** history of fitness development, fitness, scientific-methodological analysis.