

УДК 796.011.3

Журавльов Ю. Г.¹, Трухачов А. В.²

¹ канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ.гр. БК-233 НУ «Запорізька політехніка»

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Фітнес (від англ. fitness, від дієслова "to fit" - підходити, бути в хорошій формі) включає загальну фізичну підготовленість організму людини, що відображає його здоров'я і самопочуття в цілому. У більш вузькому сенсі, фітнес є комплексом оздоровчих методик, спрямованих на зміну форм тіла і ваги з метою досягнення та довгострокового утримання бажаних результатів [1]. Історія фітнесу зародилася у США за часів Другої світової війни. Незважаючи на те, що термін "фітнес" почав активно використовуватися близько 1940-х років, перші програми тренувань формувалися набагато раніше. У період післявоєнного відновлення, коли національне здоров'я стало важли-

вою проблемою, фітнес набув нового рівня значущості. Одним із ключових моментів в історії розвитку фітнесу в США було створення Ради з фітнесу за президента Д. Ейзенхауера в 1956 році. Ця рада, що зібрала в собі 20 видатних фахівців у галузі фітнесу та політичних представників різних штатів, відіграла важливу роль у популяризації здорового способу життя та спортивної активності серед американського населення.

Фітнес з'явився в Україні лише близько 30 років тому. До початку 1980-х років поняття "фітнес" не існувало, а основні цілі та завдання в галузі оздоровлення вирішувалися на рівні спортивних секцій, створених при школах, будинках культури та ін., а також спеціальних спортивних шкіл вищих досягнень. Історія розвитку сучасного фітнесу в Україні нерозривно пов'язана з роками перебудови, що характеризуються занепадом фізичної культури, низьким рівнем фізичної підготовленості та загального стану здоров'я населення. Фітнес як явище з'явився в Україні лише після набуття країною статусу незалежної держави. Однак до середини 1990-х років він не набув значного поширення. Це насамперед пов'язано з ринковими перетвореннями в українській економіці, які не дозволяли населенню широко займатися спортом, недостатнім інформуванням населення про переваги занять фітнесом, а також відсутністю повноцінної інфраструктури, через яку могли б поширюватися ідеї фітнес-спорту. Перший повноцінний фітнес-клуб в Україні, "Київ Спорт Клуб" (КСК), з'явився лише 1998 року, ставши клубом американського зразка.

Наступного десятиліття фітнес в Україні набув широкого поширення. Одним із основних факторів, що вплинули на це, стала зміна способу життя населення. Під впливом глобальних тенденцій піклування про здоров'я та зовнішній вигляд, українці стали все більш усвідомлено підходити до питань харчування, активного способу життя та фізичної форми. Помітне зростання інтересу до фітнесу було відзначено у містах, особливо у столичному Києві та інших великих містах України. Проте рівень зацікавленості населення у фітнесі все ще поступався показникам західних країн. В Україні в цей період фітнесом займалося лише 2% населення, тоді як у Нідерландах та Іспанії – 12 %; у США – 20 %; у Німеччині – 7,7 % [3]. У період останніх років культура фітнесу в Україні зазнала значних змін. Крім стабільного зростання зацікавленості у фітнесі населення, у 2018 р. було створено єдину Федерацію бодібілдінгу та фітнесу України, що входить до складу Міжнародної федерації бодібілдінгу та фітнесу (IFBB), яка на цей час координує просування культури фітнесу, а також проведення змагань.

Таким чином фітнес, незважаючи на свою недовгу історію розвитку в Україні, набув широкого поширення, отримав централізовані координуючі органи, що афілійовані з міжнародними, і міцно закріпився як важливий атрибут здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теорія методика фізичного виховання. –2008. –С. 320–354.
2. Ващук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 3. - С. 7-9.
3. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019 / А.В. Воробйова // Спортивна наука та здоров'я людини. - 2019. - № 1. - С. 10-17.
4. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. - 2012. - № 1-2. - С. 79-89.