

УДК 796

Кириченко О.В.¹, Григор'єв Д.А.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-511 НУ «Запорізька політехніка»

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ФІТНЕСУ

Перш ніж починати вивчати історію фітнесу потрібно зрозуміти що таке фітнес, його плюси, що він являє собою, які є різновиди і чим відрізняється від звичної нам фізкультури.

Фітнес - це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати, це фізкультура або фізичні навантаження, які органічно поєднує в собі заняття спортом, активний спосіб життя, правильне харчування і здоровий оптимізм. Основне завдання фітнесу – не досягнення спортивних показників, а зробити життя людини повноцінним, радісним і здоровим.

Заняття фітнесом дають дуже багато плюсів для здоров'я людини, наприклад: нормалізацію метаболізму, травлення, зміцнення серцево-судинної, кісткової, м'язової систем, підвищення імунітету, зниження стресових впливів на організм, зменшення нервного напруження, поліпшення загального самопочуття, приплив сил, бадьорості, підвищення працездатності, вироблення активної життєвої позиції, і це далеко не всі його плюси.

Завдяки заняттям фітнесом, ви станете витривалішими, сильнішими та гнучкішими. Все в комплексі сприяє розвитку впевненості у собі, стимулює до підкорення нових вершин. Людина прагне якомога повніше реалізувати себе, а значить, стає успішнішою.

Як писав Глахан Л. М. у 2000 році: «Принципова відмінність нового «фітнесу» від фізкультури полягає в тому, що тепер ми самі повинні оплачувати власну хорошу фізичну форму. І це абсолютно нормально для нашого сучасного життя. Єдина проблема, яка виникає у всієї нашої країни в цілому, це те, що фітнес-клуби не готують майбутніх спортивних чемпіонів».

Фітнес має дуже багато різних напрямків, але я перерахую найголовніші з них. Стретчінг (розтяжка), бодібілдинг (м'язи), аква-аеробіка.

Хто стоїть у джерел зародження фітнеса точно не відомо, але є декілька версій історії фітнесу.

Антична. По цій версії мета фітнеса - внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в 5 віці до н. е. древні греки, присвячуючи себе заняттям спортом і перетворивши атлетику в свого роду мистецтво. Це було заняття для вибраних. Більш того щоденні багатогодинні тренування зробили атлетику професією - античні богоподобні атлети тратили весь свій час на тренування, щоб перемагати на Олімпійській грі. Трохи пізніше, у 2 віці н. е. мистецтво атлетизма досягло Рима, і атлетичні змагання стали там

любимими народними видовищами. Все це вже було, правда, дуже давно. Все, що наша цивілізація має на сьогоднішній день - все звідти, від древніх греків, від древніх римлян. Мистецтво, наука, філософія, світосприймання - закони архітектури і геометрії, принципи віршування і погляд на мир Платона, основи фізики, хімії, медицини, основа європейських мов (без якої немислимий і російський) і інше. А тепер ще і це - Фітнес. Слово нове, але значення старе.

Американська. «Офіційно» фітнес з'явився в США біля 30 років тому, хоч перші фітнес - програми сформувалися під час другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувалися з отягощеннями, зміцнювали м'язи преса, підтягалися. Потім ці найпростіші вправи стали класикою і з роками були вдосконалені фітнесом-професіоналами.

У 70-е роки 20 віку тести фізичного стану різних груп населення виявили масу проблем зі здоров'ям багатьох американців. І ці проблеми збільшувалися пропорційно поліпшенню якості життя. Люди приходили з роботи, включали телевізор, пили пиво. І якщо у великих містах ще була якась альтернатива такому «образу життя», то в провінції справа йшла з рук геть погано. І тоді при президентові США була створена Рада по фітнесу, до якої увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів в області фітнесу, а також політики з різних штатів. Головною задачею цієї ради була популяризація фітнесу.