

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

Жданова О.М.
Чеховська Л.Я.

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В СВІТІ ТА В
УКРАЇНІ**

Лекція з навчальної дисципліни

«Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»

для студентів спеціальності 014.11 – середня освіта (фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

„2” вересня 2019 р. протокол № 2

Зав.каф. _____

Жданова О.М.

Львів 2019

План:

Вступ

1. Витоки фітнесу
2. Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі
3. Теперішній стан та перспективи розвитку фітнес-індустрії
4. Кадрове забезпечення вітчизняної фітнес-індустрії

Висновки

Вступ

Фітнес – образ життя, спосіб спілкування з навколишнім світом.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фітнес має давню історію, в його основі лежать різні вправи і системи фізичних вправ, які виконувались під музику. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку хорошої постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Сьогодні у багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації.

1. Витоки фітнесу

Фітнес має давню історію та різні описані версії виникнення. Відзначено два напрямки зародження і формування фітнесу – східний та західний.

Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку хорошої постави, ходи, пластичності рухів, сили і витривалості. Одним із різновидів давньогрецької гімнастики була орхестрика – гімнастика, яка базувалася на танцювальних рухах. Її справедливо можна вважати попередницею усіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем. Узагальнена інформація щодо історії розвитку фітнесу представлена у табл. 1.

Таблиця 1.

Історія становлення фітнесу

Засновники	Сутність	Період
Ф.Дельсарт	запропонував «виразну гімнастику», яка передбачала вміння красиво і виразно співати, володіти мімікою, жестами, рухами і позами	сер. XIXст

Ж.Демені	зосереджував увагу на ритмі і гармонії рухів, гнучкості та спритності. В основі - правильна техніка виконання рухів: напруження необхідних груп м'язів і розслаблення другорядних. Всі рухи повинні бути безперервними, амплітудними і виконуватися в усіх напрямках	кінець XIX - початок XX ст.
Б.Менсендик	запропонував жіночу функціональну гімнастику. В основу покладені ритмічні рухи, які безпосередньо пов'язані з ритмом дихання, що є важливою функцією організму. Розвиток сили, зміцнення здоров'я і виховання мистецтва руху є основними завданнями	XIXст
Е.Жак-Далькроз	запропонував «ритмічну гімнастику», оскільки відкрив почуття ритму у фізичній активності людини	початок XX ст.
М.Бекман	запропонував джаз-гімнастику	60-і роки XX ст.
К.Купер	запропонував циклічні аеробні вправи	60-ті роки XX ст.
Дж.Соренсон	запропонував аеробні танці	70-роки XX ст.
Альберто Перес	запропонував zumba - поєднання аеробіки і танцю	80-ті XX ст.
Фахівці США	запропонували нові види: степ, слайд, резист-а-бол, аква-аэробіку	80-ті поч.90-х
Грегорі Легхтман, Деніс Невіль	запропонував Kangoo jumps – інтенсивне кардіотренування у спеціальних пружинних черевиках	90-ті
Чеські інструктори	Запропонували Sky Jumping - поєднання кардіо та силового навантаження з вправами на баланс та розтяжку	XXІст.
Кристофер Харрисон	запропонував Fly йогу (поєднання елементів йоги, пілатесу, акробатики, лікувальної гімнастики)	XXІст.

Західна версія бере свій початок в Америці й більшість науковців батьківщиною методології фітнесу вважають саме її. У 1960 р. президент США Ф.Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовленість американців, заснував Президентську раду з фітнесу до складу якої увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів в області фітнесу, а також політики з різних штатів. Саме він закликав федеральний уряд приймати більш активну участь у розвитку національних фітнес-програм. Значний внесок у розвиток та поширення фітнесу зробив Джек Лалейн. Він розробив вправи з аквааеробіки, силових тренувань, був винахідником кількох тренажерів та пропагував здоровий спосіб життя.

До східної версії деякі автори відносять виникнення сучасного фітнесу на основі ідеології древніх оздоровчих систем. В основі відмінності двох названих напрямків є різниця менталітетів, філософій, національних особливостей фізичних вправ та технік, різні механізми управління рухами.

Джерелами західної версії були танці, запозичені з ритуалів, психофізичного досвіду стародавньої людини, яка прагнула пізнавати свою сутність, лікувати себе та інших. У європейській системі фітнесу принциповою була та залишається естетика тіла, якій багато уваги приділяли у Древній Греції та Римі, підтвердженням чого є стародавні скульптури.

У 1960 році американський фахівець профілактичної медицини Кеннет Купер вперше впровадив термін «аеробіка», оскільки під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування, яке було визнано найефективнішим для зміцнення серцево-судинної системи. Основи цього тренування були викладені у книгах «Аеробіка», «Нова аеробіка», «Аеробіка для жінок» та ін. Розроблені К. Купером аеробні програми і норми рухової активності спочатку включали різні види циклічних рухів (ходьбу, біг, плавання, катання на велосипеді тощо), а згодом - й інші популярні види аеробних вправ. У зв'язку з тим, що засновані у 1970-х рр. К. Купером програми передбачали аеробне тренування під музику, всі подальші програми і

напрямки сучасного оздоровчого фітнесу можна вважати похідними від аеробіки. К.Купера вважають батьком сучасного фітнесу.

2. Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі

До початку 80-х років у Радянському Союзі терміну “фітнес” не існувало – лише «спорт» і «фізична культура». Однак у середині 80-х рр. минулого століття фітнес потрапив до СРСР, почавши тут свій розвиток. Так, у 1984 році на телебаченні виходить перша радянська програма «Ритмічна гімнастика», яка отримала велику популярність у 1985-1989 роках. Програма передбачала виконання фізичних вправ під ритмічну музику. Поштовхом для проведення названої діяльності був «аеробний бум»: поширення серед населення на відеокасетах комплексів фізичних вправ голлівудської зірки Джейн Фонда та створення системи «24 години фітнесу». Радянська версія фітнесу, як було зазначено вище, носила назву «ритмічна гімнастика». Телевізійні трансляції продовжувалися до початку 90-х років і були припинені із розпадом Радянського Союзу. Тоді ж на зміну назві «ритмічна гімнастика» прийшла зарубіжна назва «аеробіка». Перший спортивно-оздоровчий клуб (фітнес-клуб) на теренах СРСР був відкритий у Ленінграді (1990 р.).

Перші роки незалежності супроводжувалися в Україні кризовими явищами, зокрема в економіці. Економічна ситуація призвела до росту соціальної напруженості. Саме тоді стали з'являтися напівлегальні примітивні тренажерні зали, в яких молоді люди вчилися нарощувати і зміцнювати м'язи. Однак, більша частина суспільства сприймала їх негативно і пов'язувала з тими організаціями, котрі мали проблеми із законом. Інтерес українського населення до фітнесу почав формуватися у 1991 р., який став початком відліку часу розвитку української фітнес-індустрії та розповсюдження терміну «фітнес».

У 1994р. утворився Український Фітнес Союз, який у 1996 році змінив назву на Українську Федерацію Фітнесу, яка популяризує і розвиває як

спортивний, так і оздоровчий фітнес в Україні. Федерація Фітнесу співпрацює з IFSB і представляє Україну на міжнародній арені.

3. Теперішній стан розвитку фітнес-індустрії

Становлення ринку фітнес-послуг почалося в кінці 90-х років. Так, в Україні перший фітнес-клуб «Київ Спорт Клуб» (КСК) з'явився в 1998 році. Це був клуб американського зразка з їх менеджментом. Велика кількість бажаючих стати членами «World Class» сприяла відкриттю нових клубів. На початку 2000-х років конкуренції між фітнес-клубами, практично, не було. Починаючи з 2005р. ринок фітнесу активно почав зростати на 15–20% у рік. До 2007-го року в Україні вже налічувалося більше 200 фітнес-клубів. З кожним роком їх кількість збільшувалася. Однак статистична інформація продовжує свідчити про недостатній рівень рухової активності українців. Адже на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 – 5 занять на тиждень тривалістю не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років.

Зазначимо, що показник забезпечення населення фітнес-послугами в Україні становить лише 2,9% або близько 1 205 000 чоловік від усього населення. Наприклад, в сусідній Польщі цей показник досягає 7,9% (3 млн осіб), середньоєвропейський – 14,3%, а в США – близько 20% (55 млн осіб).

Слід зазначити, що в країні зростає кількість фітнес-клубів і мереж фітнес-центрів, які були і залишаються найбільш привабливими для значної кількості населення. У 2016 році центром фітнес-послуг України став Київ, де зосередилися 26% фітнес-клубів. Загалом в Україні на початок 2018 року функціонувало 1569 фітнес-клубів.

Створюються умови для збільшення числа прихильників оздоровчого фітнесу в Україні, тому резерви у фітнес ринку – великі. У держави є потенціал для зростання і розвитку фітнес-індустрії, але слід створювати привабливі умови для інвесторів, подбати про законодавство, яке передбачатиме податкові преференції для спортивних закладів, інші пільги.

Слід зазначити ще одну нову тенденцію – відкриття українськими підприємцями клубів в європейських країнах. Прикладом може слугувати українсько-італійська мережа клубів LaVici Fitness.

Українська фітнес-індустрія може бути перспективною, якщо будуть створені привабливі умови для інвесторів та умови для розвитку масових занять руховою активністю. Одна з таких умов – законодавство, яке буде передбачати податкові преференції для фітнес закладів.

4. Кадрове забезпечення сфери фітнесу

В Україні, як і в країнах Європи та США, професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів може здійснюватися у закладах вищої освіти та у комерційних організаціях – «школах фітнесу».

Постановою Кабінету Міністрів України № 1719 у 2006 р. було затверджено напрями підготовки бакалаврів 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010202 – «Спорт», 6.010203 – «Здоров'я людини» та у 2010 р. Постановою № 787 введено в дію спеціальність «Фітнес та рекреація», за якими здійснювалася підготовка фахівців у закладах вищої освіти за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліст і магістр.

Відповідно до наказу № 618 від 28.05.2013 р., було введено в дію Галузевий стандарт вищої освіти галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямку підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини». Тобто була започаткована система підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Це було зумовлено соціальним запитом на якість та асортимент оздоровчих послуг, популяризацією оздоровчого фітнесу, його різноманітністю, легалізацією професії «фітнес-тренер», яка введена у Національний класифікатор професій України ДК 003:2010.

Постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266 було змінено й затверджено новий перелік галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти. Нажаль, зазначена

вище спеціальність «фітнес і рекреація» була вилучена. Заклади вищої освіти, отримавши автономію академічних прав, почали створювати затребувані освітні програми у межах ліцензованих спеціальностей.

Більшість ЗВО в рамках галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 – «Фізична культура і спорт» першого або/і другого рівнів вищої освіти здійснюють набір на освітню програму «фітнес і рекреація», яка ще не пройшла ліцензування та акредитацію. Тому на сьогодні існує проблема щодо підготовки та атестації фахівців для роботи в оздоровчому фітнесі.

Підготовка спеціалістів у різних фітнес-центрах, фітнес-клубах здійснюється з орієнтацією на отримання прибутку – головної мети фітнес-індустрії.

На пострадянському просторі, на думку фахівців, не вистачає професійно-підготовлених тренерів для роботи в сучасних тренажерних залах, кваліфікованих спеціалістів з достатнім багажем знань, досвідом та практикою.

Висновок. В лекції розглянуто витоки фітнесу, формування його організаційно-методичних засад в США, розповсюдження в інших країнах. Особлива увага приділена пострадянському простору, в тому числі – Україні. Зроблена спроба аналізу стану фітнес-індустрії та перспектив її розвитку на теренах нашої країни. Особлива увага приділена кадровому забезпеченню сфери фітнесу, від якого залежить якість занять, що пропонуються населенню, та їх оздоровчий ефект.

Література Основна

1. Берест, О.О. (2016), «Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів, Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О.Довженка. Педагогічні науки, Вип.31, С.113–12
2. Бойко Г.Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії // Вісник НТУУ-КПІ Філософія. Психологія. Педагогіка. - Вип. 1, 2009. - С.121-125.
3. Василенко, М.М. (2013), «Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Вип. 107, Т. 1, С.85–89

4. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М.М. Василенко. – Київ : «Центр учбової літератури», 2018. – 495с.
5. Василенко, М.М. (2014), «Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності», Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, Запоріжжя, Класичний приватний університет, Вип. 38 (91), С.119–125
6. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
7. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні
8. // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
9. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6, 2018
10. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О.К. Корносенко. - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – 396 с.
11. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. (2017) «Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу», Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 7(89), С.19–22.
12. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – N 2(58). – С. 107–112
13. Чеховська Л.Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С.358-363.
14. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
15. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
16. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L. Chekhovska, O. Zhdanova, M.Chekhovska // Kultura fizyczna, 2018. - №4

Допоміжна

1. Класифікатор професій ДК 003:2010 : наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі від 28.07.2010 №327. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>
2. Магера О.В., Оздоровчий фітнес як педагогічне поняття // Матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції ???
3. Приймак М. Проблеми кадрового забезпечення фітнес-клубів України в сучасних ринкових умовах// Молода спортивна наука, 2016. Т. 4. - С. 133-138.
4. Твердохліб, О., Кузьменко Н., Лускань О. (2010), «Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні», Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.6, С.295-299.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. – Вип. 85 "Спортивна діяльність": Наказ Міністерства молоді та спорту України [28.10.2016]. – № 4080. – Режим доступу : http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm
2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
3. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty>

У 80-х рр. ХХ ст. прагнення значної частини американського суспільства до здорового способу життя забезпечило популяризацію фітнесу та розвиток фітнес-індустрії. Зокрема, у США фітнес вийшов на високий рівень комерціалізації й давав можливість додаткового заробітку й професійного кар'єрного зростання. Саме суспільні запити на компетентних фітнес-тренерів спонукали до розробки системи підготовки таких фахівців. З цією метою в 1983 р. у місті Шерман-Оукс (штат Каліфорнія) була створена Американська Асоціація аеробіки і фітнесу (АФАА), яка започаткувала освітні семінари з програмою теоретичної і практичної підготовки. Результати складання іспитів засвідчували сертифікатами рівень кваліфікації слухачів. Окрім Ради, право

сертифікувати персональних тренерів отримала і Американська Асоціація аеробіки і фітнесу.

У 1988 р. Американська Асоціація аеробіки і фітнесу провела перший семінар у Японії і стала членом освітнього факультету з фітнесу цієї країни. У 2002 р. в місті Пекіні (Китай) відбувся перший семінар з підготовки фітнес-тренерів.

Прагнучи залучити до занять більшу кількість клієнтів, завоювати визнання, рекламуються все нові й нові фітнес програми. Розробками фітнес-технологій займаються переважно спеціалісти США, Великобританії й інших країн Європи. Так, у структурі таких організацій як Міжнародна організація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової діяльності й танцю (IDEA), Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS) та ін. створені спеціальні підрозділи, які займаються розробкою та впровадженням передових фітнес-програм.

Наприкінці 20-го ст. з'являються наукові періодичні видання "IDEA Fitness Journal" та «Health and Fitness Journal», у яких розглядаються проблеми здоров'я, впливу фізичних вправ та раціонального харчування на самопочуття людини, так само як публіцистичні видання для широкого загалу читачів, такі, як «Muscle and Fitness», «Men's Health», «Zest», «Wellness» тощо [468]. Про становлення, розвиток та вагомість фітнесу свідчить видання термінологічних словників: «Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise» (1997), «The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine» (1998), «The Oxford Dictionary of Food and Nutrition» (1995), «Dictionary of Sport Science and Exercise» (2006). Впродовж 20-го ст. з'являється багато вузькоспеціалізованих термінів: sit-up, workout, nutritionist, dancercise, boxercise, dropout, onset muscle soreness, interval training, positive failure, ketosis, passive exercise, aerobic threshold, spotter, carbohydrate loading, dead-lift тощо.

Нескладно прогнозувати подальший розвиток і розповсюдження фітнесу в різних країнах світу, тому що немає найменших передумов до того, щоб він вийшов із моди. Навпаки, все більше людей усвідомлюють необхідність занять руховою активністю та здорового способу життя [388].

Найбільшою складовою сучасного фітнесу є аеробіка. З неї і бере свій початок фітнес. Вперше термін «аеробіка» був використаний видатним американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером (Kenneth H. Cooper). Наприкінці 1960-х рр. під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування, орієнтованого на широке коло тих, хто займається. Основи цього тренування були викладені у книгах «Аеробіка», «Нова аеробіка», «Аеробіка для жінок» та ін.

Пізніше К. Купер додав у свою програму інші популярні види аеробних вправ: катання на роликівих ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. Він рекомендував займатися фізичними вправами три рази на тиждень по 20–30 хв. з такою інтенсивністю, щоб навантаження на серце складало 70–80 % від максимально можливого.

Оздоровчий фітнес як напрямок вперше з'явився у США, коли у 1960 р. президент Ф. Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовку американців, заснував Президентську раду з фітнесу.

80-і роки – початок комерціалізації цієї системи. До розробки програм аеробіки залучаються не тільки фахівці, а і актори. Першою з них була відома американська кіно зірка Джейн Фонда. Трохи згодом з'явилися аеробні програми у Франції: «Вероніка», «Давана», «Аеробний танець», які демонструвала Синді Ромм, «Тримінг» – М.Шарель та ін. Високий рівень акторської майстерності ведучих телевізійних передач, їх «рухова ерудиція» сприяли швидкій популяризації аеробіки.