

пodejmowaniu decyzji o wyborze zwiedzanego miasta rowniez kryteriami behawioralnymi.

#### *Literatura:*

1. Geografia turystyczna swiata / Pod. red. J. Warszynskiej. - Cz<sup>^</sup>sc 1, Wyd. : PWN, Warszawa, 2000.
2. Strategia rozwoju turystycznego dla Edynburga do konca 2020 roku, Edinburgh 2020, The Edinburgh Tourism Strategy. - Режим доступу: <http://www.etag.org.uk/assets/edinburgh%202020%20the%20edinburgh%20tourism%20strategy%20pdf.pdf>, 2012. - S.l.
3. Strategia rozwoju turystycznego Glasgow do 2016 roku, Glasgow's Tourism Strategy to 2016, str. 4-5. Режим доступу: [http://www.visitscotland.org/pdf/glasgow\\_tourism\\_strategy.pdf](http://www.visitscotland.org/pdf/glasgow_tourism_strategy.pdf)
4. Tauber R. Metodologia Badan w dziedzinie rekreacji i turysyki / R.Tauber, W.Siwinski //Wyzszej Szkoly Holelarstwa i Gastronomii. - Poznan, 1999.

## **ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ**

**Василь Беспаленко**

*Львівській державний університет фізичної культури,  
Університет «Львівський Ставропігон»*

**Постановка проблеми.** Сучасний Фітнес, що це - модне слово, яким прийнято називати усе, що стосується різноманітних напрямків в оздоровчій системі фізичного виховання населення? Ультрапозитивне бажання пересічного громадянина, який бачить себе причетним до відвідування фітнес-центру? Бажання мотивованих індивідуумів бути здоровими та володіти гарним пропорційним тілом? Чи це бізнес, засобами якого заможній магнат має наміри заробити статки, на природній потребі особи жити яскравим, повноцінним життям і бути самодостатньою? Чи це спорт? Один із нових видів спорту, який прагне знайти своє місце серед інших видів спорту, при тому не являючись гіршим? Можливо, це дерево-дичка, яке виросло на околиці сучасного мегаполісу і нікого ні до чого не зобов'язує і плодів від якого ніхто і ніколи не скоштує?

Фітнес! Де і коли він виник? Куди прямує? І чи є тенденції його розвитку? Чи стане Фітнес видом спорту в недалекому майбутньому, власне

Олімпійським видом спорту? Хто насправді розвиває цей напрямок в сучасній сфері культури, спорту, соціуму? Чи потрібні професійні спеціалісти з цього напрямку фізичного виховання, чи то спорту, хоч як би їх ми не називали - інструктори, тренери, консультанти? Які заклади вищої школи повинні взяти на себе обов'язок з навчання і випуску кваліфікованих спеціалістів? А чи індивідуальне здоров'я пересічного громадянина, клієнта фітнес-центру може бути віддане на відкуп нео-свічених коментаторів Інтернет-«культури»? Чи повальна мода на цей унікальний природний феномен «Фітнес» пройде так само несподівано, як проходить весняна гроза? Зненацька собі з'явилась і зненацька зникла? Де розроблені і затверджені методичні програми для різних вікових груп населення, які можуть бути рекомендовані для роботи в групах, секціях, тренажерних залах, сучасних Фітнес-центрах, навчальних закладах? Програми, які дадуть бажані результати в суттєвому оздоровленні широких верств населення! Програми, які врахують індивідуальну специфіку функціонального стану кожного індивідуума і кожної людини персонально!

Усі перераховані питання, які ми зазначили в постановці даної проблеми, слухні і потребують відповідей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У природі не існує жодного підручника з Фітнесу, рекомендованого Міністерством освіти і науки. Або вони не можуть відображати повною мірою поставленої задачі та існуючих на даний час вимог. Або існуючих в вузьких специфічних межах і не можуть собою уявляти розгорнутого бачення проблем у даній сфері досліджень і вивчення.

Основними літературними джерелами, присвяченими тенденціям розвитку (оздоровчого, чи то спортивного Фітнесу) є часописи IFBB, (Інтернаціональна Федерація Бодібілдингу) «Mascle a. Fitness»; Журнал «Закритого акціонерного товариства», «Железний Мир»; «Енциклопедія тілобудови і Фітнесу» Джо Вейдера; «Енциклопедія Бодібілдингу» Арнольда Шварценеггера; книги для Фітнес-тренера «Основи персонального тренування» під редакцією Роджера В. Ерла та Томаса РБехля; Офіційні видання WFF; WBBF; «Спортивний Фітнес».

**Мета даних досліджень.** Показати необхідність теоретичного та наукового аналізу феномену Фітнесу, як одного із ключових напрямків розвитку сучасної фізичної культури, сучасного соціуму, у забезпеченні якісних оздоровчих систем, здатних дати кожному пересічному громадянину очікуване здоров'я, забезпечення самодостатності особистості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз; аналіз спеціальної наукової, методичної літератури; аналіз практичних досліджень; аналіз специфічних документальних матеріалів; метод синтезу, поєднання наукового та практичного досвіду.

**Результати дослідження.** Результатами досліджень може служити огляд ключових та основних складових моментів, які формують поняття сучасного Фітнесу:

природне бажання кожної людини володіти гарним тілом і добрим здоров'ям. Цей новий, сучасний тип людини, який відрізняється високим особистим рівнем мотивації та соціальної культури; той феноменальний компонент, який несуть заняття Фітнесом, де в одному тренуванні об'єднуються аеробні та анаеробні навантаження, які обумовлюють високий рівень обмінних процесів в організмі і, як наслідок, підвищують імунітет, рівень енергетики, працездатності, психоемоційного комфорту; унікальний феномен всебічного впливу різноманітних форм навантажень на організм людини, який пропонує методика занять Фітнесом;

перевага процесів анаболізму над процесами катаболізму в організмі і реальне продовження життєвого потенціалу кожного, хто займається Фітнесом;

Необхідно вважати, що природне прагнення до гармонійного розвитку особистості було притаманне людині з давніх часів! Можемо згадати історичні факти древньої Спарти, де кожен громадянин займався фізичними вправами для досягнення ідеальних пропорцій тіла. Про виникнення Олімпійських Ігор, де рівень розвитку спортивних досягнень не відділявся від поняття гармонії і краси людського тіла. Так в Древній Греції також і жінки могли змагатись між собою, практично в тих самих видах спорту, що і чоловіки. Називались ці змагання «Герай» і були присвячені богу Зевсу та богині Гері.

Можемо віднести до витоків Фітнесу впроваджену на початку ХХ століття систему силових тренувань з обтяженнями Георгія Сандо- ва. Танцювальну аеробіку приблизно в той же час впроваджувала Ай- сідора Дункан. Та початком розвитку модерн-балету, який пропагувала Маріам Грехем в США. Перші регулярні тренування і публічні виступи фітнесистки Броне Дубар були зафіксовані у 1928 році у Нью-Йорку.

Навіть Атлетична гімнастика, яка досить успішно розвивалась в Радянському Союзі з 1960 по 1990 роки, повною мірою належала до оздоровчого силового напрямку Фітнесу.

У 1970 році, після 20 років моделювання, вдосконалення і виготовлення тренажерів, перший їх винахідник Артур Джонс (США), створив свого «Голубого монстра» - комбінований тренажер довжиною 15 футів. Він складався з чотирьох, єдиних у своєму роді тренажерів, пофарбованих у голубий колір. Цей тренажер привернув до себе увагу під час проведення конкурсу «Містер Америка». «Любительський спортивний союз» AAU, США дав високу оцінку першому в історії Бодібілдин- гу комбінованому тренажеру. З цього часу почалася «ера тренажерної техніки». Водночас були створені аналоги перших тренажерів аеробного напрямку: бігові доріжки, велотренажери, степ-тренажери і, згодом, Орбітреки. На даний час існує понад 200 різноманітних тренажерів, які складають основну базу сучасних фітнес-центрів, тренажерних залів та Фітнес-клубів.

У 1983 році IFBB (Інтернаціональна Федерація Бодібілдингу) свій часопис «Muskle» перейменував на «Muskle a. Fitness» і вже з цього часу в змаганнях «Містер Олімпія» присутні категорії фітнесу. В спортивних колах розуміють, що не всі люди прагнуть тренуватись на досягнення спортивних результатів в бодібілдингу. Тому для всіх, хто бажає займатись виключно для свого задоволення і власного здоров'я, в тренажерних залах формуються групи Фітнесу, які з часом перетворюються у сучасні фітнес-центри.

Необхідно зазначити, що у сучасному спорті Фітнес розвивають тільки федерації Бодібілдингу. І якщо в інших версіях (NABBA; WAB- BA; IFBB) присутні тільки декілька категорій чи номінацій жіночого та чоловічого Фітнесу, то у «Всесвітній Федерації Фітнесу» таких Фітнес- категорій понад сорок. А віковий діапазон учасників змагань сягає від 5 до 80-ти років, і більшість з них займаються оздоровчим Фітнесом. 38

Першою федерацією Фітнесу, яка була офіційно зареєстрована в Державному реєстрі, можна вважати «Національну Асоціацію Бодібілдінгу та Фітнесу».

До сучасного Фітнесу зараховують види Фітнесу, які проводяться в групових та індивідуальних заняттях у фітнес-центрах та в домашніх умовах: скейборд; біг підтюпцем; серфінг; оздоровче плавання; аеробіку; ритмічну гімнастику; шейпінг; степ-аеробіку; танцювальну аеробіку; пілатес; йогу; балліденс; танці живота; каланетику; аква-аеробіку; стрип-пластику; фітбол; стретчинг; бодіфлекс; crossfit; depextreme; zen- balance; symengy 7 sustem; animalyoga; PNA-система для схуднення.

Так, у сучасному фітнес-центрі пропонують й ще зовсім недавно невідомі: Боді-шейп; степ-прес; боді-скаппе; латину; боді балет; фіт-болл; функціональний тренінг; ідеальну талію; тай-бо; силову аеробіку; стрункі ніжки; аппер-боді; 90-60-90; танцювальний клас; танець живота; TBW; спін-вайк; класичний фітнес. Всього 38 видів Фітнесу.

Однак необхідно зазначити, що сучасні фітнес-центри не підлягають контролю з боку жодної установи щодо змісту їх «оздоровчої» діяльності. Цими питаннями не цікавляться Міністерства охорони здоров'я, освіти, молоді та спорту. Парламент держави.

**Висновки.** Оздоровчі фізичні навантаження в Фітнесі - це вид нової культури, які за допомогою різноманітних форм рухливої активності, спрямовані на активний відпочинок, відновлення сил, збереження та зміцнення здоров'я, отримання задоволення від самого процесу занять, покращення фізичного та психоемоційного стану. Перспективи подальших досліджень:

наукові засади впливу на організм людини аеробних та анаеробних навантажень;

технології, методика, методи та принципи сучасного Фітнесу, спрямовані на формування пропорційної тілобудови та суттєвого покращення здоров'я і функціонального стану людини; дослідження тих факторів впливу на організм індивідуума, які сприяють досягненню поставлених цілей та очікуваних результатів;

фактори контролю, самоконтролю, необхідності медичного супроводу як невід'ємні складові оздоровчого та спортивного Фітнесу.