

# История развития фитнеса в России и в мире

Составитель:  
Артемьева Ж.С. – педагог ДО  
лица №144 Санкт-  
Петербурга



Некоторые думают, что история фитнеса вмещает в себя не больше века. Но на самом деле его корни уходят ещё в древний мир, ведь и тогда люди любили и умели заботиться о своем теле. Вот только их методы несколько отличались от современных.

# Фитнес в доисторические времена

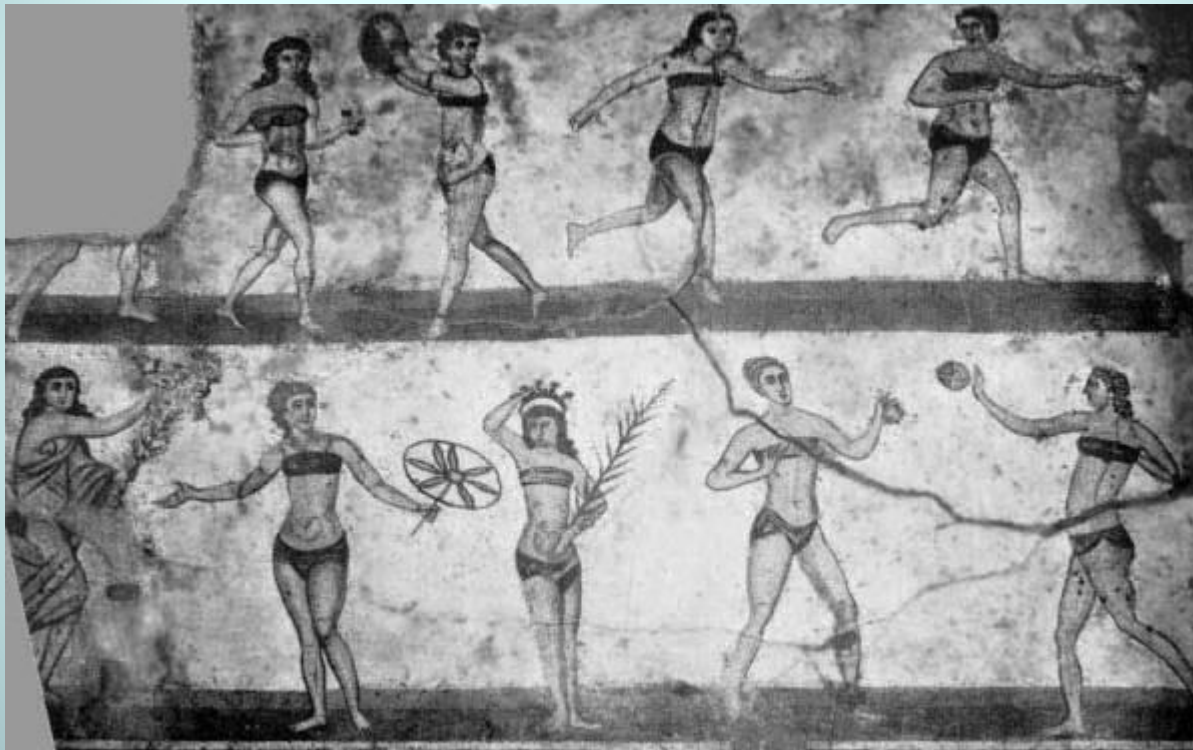
Необходимость в дополнительных физических упражнениях для поддержания хорошей формы появилась у людей сравнительно недавно.



В древние времена такая проблема даже не могла рассматриваться как насущная. Люди больше страдали от голода, чем от последствий переизбытка. Хорошая физическая форма вырабатывалась с помощью тяжелого физического труда и охоты. Слабые просто не выживали.

# Античный спорт

История возникновения фитнеса, в современном понимании этого слова, началась в Античной Греции. Тело человека было его «визитной карточкой». Общей философией стало стремление к совершенству, в том числе и физическому.



Мальчики, а в некоторых городах, таких как Спарта, ещё и девочки, с детства занимались в палестрах – специальных школах, где обучались бегу, прыжкам, метанию копья и диска, борьбе и езде на колесницах.

В более зрелом возрасте каждый продолжал совершенствовать свое тело самостоятельно. Хорошим стимулом были регулярно проводимые соревнования.



Интересно, что многие знаменитые ученые, врачи, люди искусства того времени прославились ещё и как атлеты. Платон, Сократ, Еврипид, Софокл, даже Пифагор – все они гордились своими спортивными достижениями не меньше, чем философскими.

Отдельная глава древнего мира – Олимпийские игры. Они были настолько важными, что на время их проведения останавливались войны, а посланников, разносящих весть о грядущих соревнованиях, не имел право тронуть никто. И ведь не трогали...

Необходимо также упомянуть и о другом интересном явлении античной Греции – термах. В них посетители могли заниматься спортом, париться в банях, купаться в бассейне с теплой или прохладной водой. Также при многих термах работали массажисты и другие специалисты по красоте тела. Посетители терм проводили в них много времени, общаясь друг с другом. Таким образом, термы были наиболее близки по духу к современным фитнес-клубам.

Именно в Античности фитнес имел значение, близкое к современному. Он был искусством здоровой жизни, сочетающей в себе занятия спортом, правильный образ жизни, гармонию с миром и между собой.

# Дальнейшее развитие фитнеса

К сожалению, после Античных времен фитнес надолго потерял свою ценность. Изнеженный Рим не хотел злоупотреблять нагрузками, в том числе и физическими. Спорт практиковали только профессионалы, воины и борцы.

В Средние века ситуация только ухудшилась. Обычные сельские и городские жители не имели ни времени, ни желания заниматься своей физической формой.

Единственное исключение – воинская и рыцарская культура. Мальчиков высокого сословья готовили к дальнейшей службе, развивая их физические возможности. Бег, фехтование, конная езда были доступны лишь единицам, но зато ценились высоко.

И эпоха Возрождения с её любовью ко всему античному возродила интерес ещё и к физической культуре.

# Фитнес в наше время

Важную роль в истории развития фитнеса сыграли кулачные бойцы и силачи, которые ездили по городам с цирками и зарабатывали деньги, демонстрируя свою физическую форму и силу. Возможно, именно этот примитивный культуризм сформировал интерес к моделированию собственного тела. И в 1903 году вышла книга «Бодибилдинг», давшая начало целому пласту мировой культуры. Но он все равно оставался довольно редким





Родиной фитнеса, в современном понимании, стала Америка. И причиной были довольно печальные факторы. Рост благосостояния привел к катастрофическому ухудшению физического состояния граждан и количеству случаев ожирения, в том числе и у детей. Проведенные в 50-х годах исследования свидетельствовали, что более 50% детей школьного возраста имеют неудовлетворительную физическую форму, не справляясь даже со средними нормативами. Во Франции того же времени этот показатель составлял около 10%. Ещё больше обострилась ситуация к 70-м годам, когда тревогу начали бить врачи.

Низкая физическая активность, неправильное питание, ожирение – все это являлось причиной неблагоприятной статистики по многим заболеваниям и общему уровню смертности.



Ответом стала правительственная программа по формированию физической культуры и здорового образа жизни. Важной её составляющей считалась доступность фитнеса для всех жителей. В стране не только появились тысяч спортивных клубов, но и были разработаны программы для людей разного пола, возраста, физической подготовки и состояния здоровья.

Важно было сформировать новый образ идеального мужчины и идеальной женщины – сильных, спортивных, подтянутых, загорелых. Именно они надолго поселились в сознании общества. Теперь для того, чтобы быть успешным, нужно было работать над своим телом, как в спортивном зале, так и вне него.

# Отечественная история фитнеса

В Советском Союзе отношение к спорту всегда было особым. Так для молодой социалистической страны важно было иметь сильное и здоровое население, которое при необходимости сможет защитить его с оружием в руках.

Физическая культура прививалась с детства. В школах были обязательные уроки физкультуры, проводилось много соревнований между классами, районами, городами. Спорт был доступен для каждого, кто хотел им заниматься, вне зависимости от возраста. Многочисленные кружки и секции предоставляли такую возможность.



Отдельно стоит упомянуть программу «ГТО» - «Готов к труду и обороне», в рамках которой проводились соревнования для самых разных возрастных групп, от 10 и до 60 лет.



Можно сказать, что фитнес в Советском Союзе развивался уже тогда. Слова такого никто не знал, но «мода» на спортивные достижения и здоровый образ жизни царил уже тогда.

# Фитнес в современной России

Новая глава в истории фитнеса в России открылась с ослаблением «железного занавеса». Вместе с дешевыми боевиками и фильмами ужасов в Советский Союз проникли и первые кассеты с программами тренировки культуристов. Но тяжелая атлетика тогда носила западный привкус, а значит, была незаконной.

Уже в конце 80-х годов стали появляться полулегальные «качалки» - примитивные тренажерные залы, в которых молодые люди учились наращивать и укреплять мышцы. Их рассвет пришелся на 90-е года. Но вместе с успехом качалки получили негативный образ с явным криминальным оттенком.

Одновременно с этим стал развиваться и другой фитнес: официальный и благополучный. В 1989 году в СССР открылся первый фитнес-клуб. Произошло это в Ленинграде, при активном участии крупнейшей сети фитнес-клубов Швеции. Карта была весьма дорогой, что сформировало определенный круг посетителей. Тем ни менее, спрос значительно превышал предложение, и вскоре подобных заведений стало больше.

Постепенно между престижными фитнес-клубами и полулегальными качалками появилась обширная прослойка доступных для широкого круга заведений.



Как правило, они предоставляют более скромный спектр услуг, но зато делают занятия спортом доступным для большинства. Трудно сказать, как будет развиваться история фитнеса дальше, но пока нет ни малейших предпосылок к тому, чтобы он вышел из моды. Наоборот, все больше людей осознают необходимость здорового образа жизни, который в первую очередь включает в себя занятия спортом.

*Спасибо за внимание!*