

A woman in athletic wear is captured mid-jump in a city setting. She is wearing a white hooded jacket, a black sports bra, black shorts, and white sneakers. Her arms are raised, holding the hood of her jacket. The background shows a stone wall and a blurred city street with a person walking in the distance.

Занятия спортом на Западе считаются неотъемлемой частью жизни любой обычной женщины. В Украине такая практика — скорее исключение из правила. Почему так мало украинок ходят в фитнес-клубы и для чего же нам нужен спорт, выясняла Марина ПРИМЕНКО.

ФОРМА счастья

Получив задание редакции написать статью о том, почему мы не ходим в фитнес-клубы, я сразу же заинтересовалась, посещают ли фитнес-клуб сотрудники ELLE. Оказалось, что из 18 женщин, работающих в редакции, постоянно ходят в спортзал только две. Но они все без ума от спорта и прекрасно осведомлены о том, что он помогает бороться с лишним весом, а при сидячей работе просто необходим для здоровья. Им всем, как одной, нравится мысль о том, что медики и психологи считают спорт одной из форм счастья. «Ведь доказано, что во время тренировок организм вырабатывает эндорфин!», — чуть ли не хором кричат редактора. Но какая-то «темная сила» не позволяет большинству из них проводить свободное время за этим полезным и приятным занятием. Некоторые, конечно, пытаются: покупают абонемент в фитнес-клуб, но, посетив одно-два занятия, больше не ходят. Об этом же говорит и международная статистика: около 30% клиентов фитнес-клубов прекращают занятия в течение первого месяца. Я попросила женщин разного возраста и социального положения ответить на вопрос, почему они не занимаются регулярно спортом. Оказалось, что 31% мешает лень, 20% не хватает времени, еще у 20% нет компании, для 12% отсутствует подходящий клуб, у 8% недостаточно денег, 5% так устают на работе, что на спорт не остается сил, а у 4% нет необходимости (имеют хорошую фигуру). И тем не менее в жизни каждой из нас находится место активному образу жизни: это может быть небольшая зарядка по утрам или бег, качания пресса дома перед телевизором, хождение по лестницам, гонки на офисных стульях или толкания тележек в супермаркете.

первое чувство

Неважно, что вас подталкивает пойти в фитнес-клуб. Любовь к

спорту во мне зародил замечательный фильм Нэнси Мейерс «Чего хотят женщины», а именно, разработанный по сценарию картины рекламный ролик Nike. «Собираясь на пробежку, вы не становитесь перед зеркалом и не думаете, понравится ли ваш наряд асфальту. Вам не нужно выслушивать его шутки и смеяться в ответ. Асфальт не замечает покрашенных губ, глаз. Ему все равно, сколько вам лет. И вы можете встретиться с ним, когда сами этого захотите. Самое главное, чтобы вы

время от времени выходили на пробежку». Кроме того, не хотелось бы в перспективе пополнить ряды 90% украинок, склонных к заболеванию гиподинамией. И я решила сделать спорт частью своей жизни. А моя подруга Лиза полюбила его еще и потому, что он помог ей избавиться от комплексов. В то время, как она училась, ее сверстницы ходили на танцы, а потом блистали на дискотеках. Лиза же танцевать не умела и ужасно этого стеснялась. Посещать танцевальный кружок она не могла,

так как денег в семье не было. И вот как-то девушка увидела по телевизору программу с шейпингом. После этого график ее жизни изменился: в определенное время она спешила к голубому экрану. Усилия Лизы увенчались успехом: ей стали говорить, что она хорошо танцует. И это придало девушке уве-

ренности в себе. Она поняла, что не стоит опускать руки, а из любой ситуации обязательно найдется выход.

дорого и сердито

По данным компании ProFitness Consulting, занимающейся реализацией проектов фитнес-центров и работающей в общей сложности над 50 объектами по всей территории Украины, на рынке фитнес-услуг выделяют 4 сегмента: «демократичный» (от 50 до 80 долларов в месяц, так называемые «подвальные качалки», для которых характерны один-два вида услуг, низкие потолки, плохая вентиляция), «бизнес» (от 50 до 150 долларов в месяц, большие клубы в отдельных зданиях, рассчитанные на верхнюю прослойку демократичного класса — в Украине фитнес-центров этого сегмента нет), «элитный» (от 1 000 до 8 000 долларов за абонемент на год) и «VIP-сегмент» (15 000 долларов за год) — большие спортклубы, расположенные преимущественно за городом и похожие на базы отдыха. К сожалению, многие украинские клубы, которые позициони-

Для демократичных спортзалов или так называемых «подвальных качалок» характерны один-два вида услуг, низкие потолки и плохая вентиляция.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

- www.sportforall.gov.ua — сайт Всеукраинской сети центров физического здоровья населения.
- www.fitnessonline.com — фитнес-советы и новости, фитнес-калькуляторы.
- www.fit.com.ua — on-line журнал «В стиле фитнес» (программа расчета питания, множество советов по фитнесу).
- www.fitnessru.com — виртуальный фитнес-клуб (фитнес-кулинария, справочники, статьи по фитнесу и спорту, медицине и здоровью).
- www.run-sport.kiev.ua — все о спортивном беге.
- www.sport.iatp.org.ua — проект «Здоровье. Физкультура. Спорт» для тех, кто хочет научиться вести здоровый образ жизни.
- www.netwellness.org — учебные услуги по велнесу.

руются как элитные, на самом деле больше приближаются к категории «бизнес». А вот пользующихся огромным спросом фитнес-центров среднего класса в Украине сейчас нет. И причин тому несколько. Во-первых, они не выгодны застройщикам. Сейчас куда лучше отдать помещение супермаркету за 60–70 долларов за кв. м, нежели фитнес-центру, который может предложить всего 15 долларов за кв. м. Во-вторых, они не выгодны инвесторам. Зачем им возводить «демократичный» фитнес-центр, когда можно за те же деньги построить условно «элитный» и окупить его через полтора-три года. В то время как «демократичный» будет окупаться целых шесть лет. Более того, инвесторам, готовым вкладывать деньги в такие центры, не дают землю. «У нас появился зарубежный инвестор, который рассматривает вариант долгосрочной перспективы создания

утверждена многообещающая Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2007–2011 годы. Путем разработки и реализации разных мероприятий нам обещают увеличить количество вовлеченных в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые работы людей на 20%. Но это в будущем, а сейчас на развитие спорта из бюджета выделяется лишь 0,5% средств, что в три-четыре раза меньше средне-европейских показателей. Сергей Кучерук, эксперт в области фитнес-консалтинга, прогнозирует появление фитнес-центров сред-

спорт станет досугом, и мы будем выезжать в лес не для того, чтобы разжечь костер и поесть мяса, а для того чтобы покрутить педали и поиграть в футбол — тогда можно будет говорить о сильной нации».

Специалисты советуют: чтобы не бросить клуб после первых двух занятий, необходимо:

■ Не покупать абонемент сразу на год — чем дольше срок, тем больше вы будете откладывать занятия на потом.

■ Не нужно строить сразу грандиозных планов. Просто начинайте заниматься и потихоньку увеличивайте нагрузку.

■ Не ходите в клуб с подружкой. Конечно, вместе и поболтать можно, и плясать веселее, и моральная поддержка... Но ведь болтать лучше за чашечкой кофе, чем во время качания прессы. И однажды, направляясь в спортзал, у вас может возникнуть соблазн заглянуть в любимое кафе, а потом еще раз и еще...

Соблюдая эти несложные правила, вам будет проще идти к заветной цели, и скоро ваше фото появится на клубной доске почета!

Фитнес-центров среднего класса в Украине сейчас нет. Они не выгодны застройщикам, инвесторам, правительству.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Рекомендует Светлана Липинская, практикующий психолог и хореограф, руководитель центра психологии танца «Имидж-Дэнс»:

■ **Обязательно должна присутствовать мотивация.** Для этого нужно выбрать такой вид физической активности, который бы вам нравился.

■ **Тренируйте силу воли.** Спорт, физическая культура, танец —

на чем бы вы ни остановились — будут развивать у вас волевые качества. Только заниматься необходимо регулярно.

■ **Ставьте реальные цели, которые возможно достичь, и двигайтесь к ним постепенно.**

■ **Первая маленькая победа над собой придаст вам уверенности в своих силах и послужит стимулом продолжать вести активный и здоровый образ жизни.**

сети из 12 клубов по всей Украине и готов инвестировать на 6–10 лет вперед, — рассказывает генеральный директор ProFitness Consulting Денис Пивнев, — но у него возникли проблемы с землей под застройку».

а им все равно

Правительство Украины сейчас мало заботит отсутствие у населения интереса к спорту. Только в октябре 2006-го была

него класса через 2–3 года. По его словам, размещать их нужно в спальных районах. Например, в Харьковском массиве Киева, где сейчас нет ни одного клуба, или в Житомире, где на 300 тысяч населения всего 3 бассейна.

одинокaя программа

«В Украине низкая культура потребления фитнес-услуг, — говорит Денис Пивнев. — Вот когда для нас

ода спорту

«Если говорить об общественном значении спорта, это просто часть жизни, без которой сложно обходиться, для того чтобы сама жизнь была полноценной и разносторонней», — утверждает Евгений Зинченко, спортивный журналист и телеведущий. Редакция его программы «ПроСпорт» несет в массы не просто цифры, а эмоции побед и поражений, надежд и разочарований.

Пьер де Кубертен, основатель Олимпийских игр, писал в своей поэме «Ода спорту»: «Ты доказал, что вечное движение не мечта, не утопия. Оно существует. Вечное движение — это спорт». Стоит ли следовать его идеалам, решать каждому из нас. Но попробуйте сделать спорт частичкой своей жизни, и вы почувствуете, что она станет лучше. □