

УДК 370(476)

## ФИТНЕС КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ

(Полоцкий государственный университет)

*Исследуются отдельные, наиболее важные положения теории фитнеса, признанного лидера современной физкультурно-оздоровительной практики. Фитнес рассматривается как инновационный вид оздоровительной физической культуры. При этом особое внимание уделяется анализу фитнес-программ и их главной отличительной характеристике – фитнес-технологиям. Представлен ряд возможных классификаций фитнес-программ, базирующихся на различных признаках. Выделены причины интеграции фитнеса в отечественную физкультурно-спортивную практику.*

**Введение.** В разные периоды исторического развития человеческого общества спорт и физическая культура оставались неотъемлемой его частью. С античных времен и по сегодняшний день физические упражнения служат средством достижения внутренней гармонии и внешней красоты человека.

Многочисленными исследованиями доказана взаимосвязь между образом жизни, объемом и характером повседневной физической активности человека и его здоровьем, умственной и физической работоспособностью (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, Э.Г. Булич, И.И. Брехман и др.). Несомненным достижением явилось научное обоснование в работе с детьми оздоровительной ценности физических упражнений (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.П. Матвеев, Р.Е. Мотылянская), приемов и способов регулирования (нормирования) физической нагрузки в динамике учебного дня, месячного цикла обучения (Я.С. Вайнбаум, А.А. Виру).

В настоящее время считается, что решающим фактором укрепления здоровья признана позиция самого человека. Отсюда вытекает сущность новой концепции формирования ценностно-мотивационных установок личности, ориентированных на здоровый стиль жизни, на достижение высоких результатов в собственном физическом и духовном развитии, улучшении самочувствия.

Анализируя формы и средства, применяемые для повышения физической активности населения, Т.С. Лисицкая, отмечает, что на современном этапе физическая культура человека характеризуется не только как совокупность физических качеств личности, но и как носитель определенного стиля жизни [1, с. 173]. Сохранение здоровья становится важнейшим ценностным ориентиром индивида.

Некоторые ученые (например, В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева) считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике виды физкультурно-спортивной работы, в том числе и с детьми школьного возраста, уже не отвечают современным потребностям и должны быть заменены или модернизированы [2]. Поэтому в настоящее время ведется поиск новых, более эффективных форм повышения физкультурно-спортивной активности, позволяющих сохранить здоровье человека, повысить уровень развития его физических качеств, содействовать гармонизации личности. Предполагается также, что внедрение прогрессивных технологий, инновационных методик в организацию физкультурных занятий позволит более результативно решать задачи не только оздоровительной, но и образовательной, и воспитательной направленности.

Появление инновационных видов оздоровительной физической культуры связано с развитием ее массовости, прежде всего с возникновением и распространением фитнеса. Что явилось отражением как изменившихся потребностей современного человека в двигательной активности, стремлении к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития его физических и психических качеств.

Результаты научных исследований и практической деятельности американского врача, ученого К. Купера, признанного основателя современного фитнес-движения и «отца аэробики», стали основой фитнес-идеи, которая получила практическое воплощение в многочисленных компаниях за здоровый образ жизни [3]. Автор пропагандировал профилактику заболеваний вместо их лечения, определив главный принцип фитнеса – «нагрузка ради здоровья».

Сегодня можно говорить о создании фитнес-индустрии практически во всех развитых странах мира, в том числе и в Республике Беларусь: подготовка кадров, производство специального оборудования, наличие профильных центров, создание специализированных телевизионных программ и т.д.

**Основная часть.** Большинство разработчиков теоретических и методических основ организации фитнеса указывают на то, что слово «фитнес» произошло от английского глагола «to be fit» – быть в форме, хорошо себя чувствовать, быть здоровым. Анализ значительного числа определений данного понятия, позволяет сделать вывод о том, что все они по своей сути отражают те признаки, которые указывает в обобщенном виде Е.Г. Сайкина: «фитнес – целенаправленный процесс оздоровления, основанный

на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них» [2, с. 187].

Таким образом, в соответствии с данным определением, фитнес в первую очередь – это целенаправленный процесс. И как всякий процесс, его структура должна включать следующие компоненты: цель, задачи, содержание, форму, методы, средства и условие, в которых он осуществляется. Главная цель – оздоровление, которое обеспечивается решением задач, таких как: поддержание, укрепление и сохранение здоровья; приобщение к здоровому образу жизни; снижение риска заболеваний; получение удовольствия от занятий.

Важной характеристикой фитнеса является его добровольность, то есть изначально здесь заложена идея сознательного выбора способа активности. При этом активность рассматривается как необходимое условие нашей жизни и может быть при определенной организации и наличии желания доступна всем.

Исходя из приведенного выше определения, к фитнесу можно отнести различные физические упражнения, современные виды двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление, а главным принципом – нагрузка ради здоровья. Некоторые методисты предлагают также рассматривать бег, катание на роликах, коньках, плавание, велосипедные прогулки как индивидуальный фитнес [4].

Фитнес обладает достаточной специфичностью по отношению к другим видам физической культуры. Эта специфичность проявляется не только в решаемых задачах, но и в предметном и личностном компонентах, включающих духовные и материальные ценности.

В связи с этим Б.В. Бастафьев предлагает рассматривать фитнес по критерию соответствия конкретным видам человеческой деятельности, связанным с целенаправленным социальным процессом физического развития людей [2]. Такой подход позволяет автору рассматривать предметную часть фитнеса через специфический результат материального и духовного труда, который используется как средство и способ организации фитнеса, направленный:

- на систематическое оздоровление человека;
- коррекцию существующих недостатков его физического развития;
- профилактику различных заболеваний;
- повышение работоспособности, функциональных возможностей организма;
- восстановление утраченных сил после нервно-эмоционального, психического и физического напряжения;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Предлагается к материальным ценностям фитнеса в его предметной форме относить фитнес-клубы, фитнес-центры, тренажерные залы и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих процесс оздоровительной тренировки, а также различных фестивалей, конвенций с целью пропаганды здорового образа жизни. В свою очередь, духовными ценностями следует считать: учебные пособия, книги, методические рекомендации, публикации, в которых рождается и раскрывается современная теория фитнеса и оздоровительной тренировки, приводятся тесты для определения функционального состояния занимающихся, их физической подготовленности и физического развития [2]. Без предметных ценностей невозможен целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования людей, без личностных – осуществление практической деятельности.

Таким образом, «фитнес» – это, скорее, сложное собирательное понятие, которое нельзя однозначно определить.

По данным И. Линн, М.П. Ивлева, А.В. Григоренко и других, насчитывается более 200 видов двигательной активности, проявляемых в разных направлениях фитнеса, что затрудняет разработку его единой классификации [5].

В качестве основного средства реализации фитнес-идеи, фитнес-цели выступают разнообразные *фитнес-программы*, которые необходимо рассматривать как организованную последовательность деятельности, направленной на содействие развитию фитнеса (подготовленности) [6; 7].

Все программы по фитнесу имеют общие характеристики, отличающие их от других оздоровительных программ (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки со скакалкой, утренняя гигиеническая, производственная, ритмическая, атлетическая гимнастики):

- *направление на достижение единых целей*: оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и др.;
- *инновационность* (приоритетное использование новых средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- *вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);
- *мобильность* (быстрая ориентация на изменение спроса населения на виды двигательной активности, на появление нового инвентаря и оборудования);

- *адаптивность* (простота и доступность позволяет быстро приспособиться к упражнениям любому контингенту занимающихся);
- *эстетическая целесообразность использования средств искусства* (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца);
- *эмоциональная направленность* (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон, удовлетворенность от занятий);
- *результативность* (гарантия выполнения поставленных задач).

Большинство авторов, занимающихся типологией фитнеса, в качестве основного классификационного признака используют характеристики именно фитнес-программ. Однако некоторые классификации можно рассматривать как условные, то есть признаки, по которым они осуществляются, часто имеют весьма обобщенный характер. Например, В.И. Григорьев и В.С. Симонов предлагают дифференцировать все фитнес-программы по следующим направлениям: аэробные классы; силовые классы; классы смешанного формата; программа «Mind & Bodi» («разумное тело»); танцевальные программы; элементы восточных единоборств [8]. Однако данное деление не дает полного представления о фитнес-программах, а позволяет лишь обеспечить общую ориентировку в содержании физических упражнений.

На основании результатов анализа научно-методической литературы и исследований Л.В. Сидневой, Т.А. Кудры определен ряд возможных классификаций фитнес-программ, базирующихся на различных признаках (цель, возраст, содержание и т.д.) [6; 7].

Исходя из мотивации, уровня физического развития, здоровья, физической подготовленности, занимающимся могут быть предложены программы занятий, решающие разные цели и задачи. В зависимости от цели фитнес-программы делятся на такие: рекреационно- и профилактико-оздоровительные; лечебно-коррекционные; реабилитационно-восстановительные; кондиционно-развивающие.

Фитнесом занимаются представители самых разных возрастных групп, поэтому фитнес-программы отличаются по содержанию и физической нагрузке. Следовательно, их можно классифицировать и по возрастному признаку: программы для детей дошкольного возраста, школьного, молодежи, людей среднего возраста, пожилых и для разновозрастных (смешанных) групп.

Значительное количество занятий по фитнесу проводится с использованием разнообразного инвентаря и оборудования, что позволяет классифицировать их по признаку технической оснащенности (рис. 1).

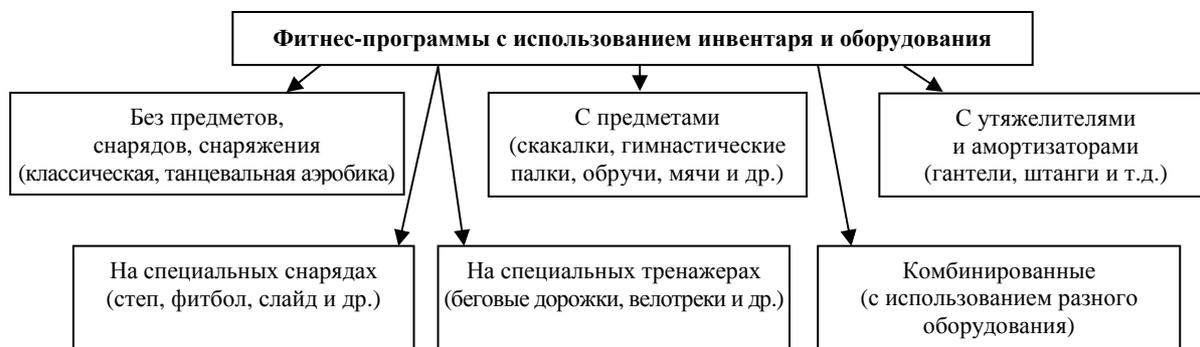


Рис. 1. Классификация программ по технической оснащенности

Учитывая то, что в фитнес-программу подбираются физические упражнения, которые оказывают определенное воздействие на организм и психику занимающихся, их можно также классифицировать и по данному признаку (рис. 2).



Рис. 2. Классификация фитнес-программ по направленному функциональному воздействию на организм занимающихся

Все фитнес-программы можно также классифицировать в зависимости от места проведения (танцевальный зал, бассейн, тренажерный зал, зал восточных единоборств и др.), а также по другим признакам, например, в зависимости от организации занятий (групповые, персональные) или от направленности используемых упражнений (циклические, гимнастическо-танцевальные, атлетические, с элементами восточных оздоровительных систем и единоборств, игровые, комплексные) и т.д.

Благодаря развитию фитнеса появился еще один весьма популярный термин в физической культуре – «*фитнес-технологии*», который встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах.

Фитнес-технологии – прежде всего технологии, обеспечивающие результативность занятий фитнесом.

Более точным, на наш взгляд, определением является следующее: «фитнес-технологии» – это совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования [9].

По мнению С.О. Филипповой, рассматривая переход – миграцию технологий из одного вида физической культуры в другой, целесообразно для большей определенности и в силу «размытости» границ вида использовать термин «формат» [10]. Традиционно в русском языке, он обозначает размер, а точнее, границы описываемого явления. Поэтому автор делает вывод о возможности использования его для обозначения условных границ как видов физической культуры и такого сложного явления, как фитнес, в виде дефиниции «технологии, разработанные в формате фитнеса», то есть «фитнес-технологии» [10]. Такой подход указывает на то, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п.

Анализируя причины появления фитнес-технологий, их истоки и содержание, установлено, что больше всего они используются в фитнес-индустрии, которая, развивается быстрыми темпами, беря для решения своих задач все самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре. К внешним причинам, определившим и определяющим создание фитнес-технологий, следует отнести изменяющийся социокультурный запрос – растущая потребность современного общества в красивых и здоровых людях. Внутренней же причиной явилось изменение аксиологических (ценностных) ориентаций самих членов общества.

Однако следует отметить, что фитнес-технологии, появляющиеся в фитнес-индустрии, выходят далеко за ее пределы и находят свое применение во всех видах физической культуры: базовой (школьная, вузовская и т.д.), фоновой (рекреационная и реабилитационная).

**Заключение.** Появление фитнеса в Беларуси необходимо рассматривать с позиции культурной изменчивости. Поэтому можно выделить ряд причин его интеграции в отечественную физкультурно-спортивную практику. К ним следует отнести:

- необходимость адаптации к изменившимся условиям бытия (как к внешним, так и к внутренним);
- необходимость разрешения накопившихся внутренних противоречий в духовной и телесной культуре;
- наличие прогрессивной направленности в идеологии фитнеса как культурного явления;
- проявление творческой инициативы многих людей, занятых в этой сфере деятельности;
- подготовленность специалистов к данной деятельности.

В целом развитие фитнеса в Республике Беларусь является ответом на новые потребности, обусловленные меняющейся социокультурной ситуацией. Значимой тенденцией в современном обществе выступает усилившийся процесс социокультурной дифференциации, который сопровождается появлением субкультур и различных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств физической культуры, включая как традиционные, так и нетрадиционные, все более ориентируются на удовлетворение культурных запросов различных слоев общества.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Т. 1. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 230 с.
2. Столяров, В.И. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью: обзоры / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 21–26.

3. Лисицкая, Т.С. Организационно-педагогические аспекты развития фитнес-аэробики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, Б.К. Ивлиев // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. науч. тр., 2003. – Т. 3. – С. 30–31.
4. Столяров, В.И. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью: обзоры / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 21–26.
5. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
6. Международная система подготовки специалистов по аэробике / И. Линн [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 12. – С. 54–57.
7. Кудра, Т.А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья: моногр. / Т.А. Кудра. – Владивосток: МГУ имени адмирала Г.И. Невельского, 2002. – 222 с.
8. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания: учеб. пособие / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М.: Тривант, 2000.
9. Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.
10. Свирса, А.А. Фитнес-программы на занятиях физического воспитания / А.А. Свирса, А.В. Мухина // Физическая культура в здоровье школьника: материалы междунар. межвуз. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 22 дек. 2003 года. – СПб., 2004. – С. 95–96.
11. Филиппова, С.О. Понятие «фитнес-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» / С.О. Филиппова // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: материалы междунар. науч.-практ. конф., посв. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Рерцена, 2006. – С. 11–23.

Поступила 24.04.2015

#### THE ISSUE OF CERTAIN PROVISIONS OF THE THEORY OF FITNESS

*O. LUTKOVSKAYA*

*The main propositions of fitness theory are analyzed in the article. Fitness is a leader among modern health-improving practices. Fitness is considered as innovative kind of health-improving physical culture. Special attention is given to the analyses of fitness programmes and their distinctive characteristic-fitness technology. A set of possible classifications of fitness programmes, based on various criteria, are described in the article. The article highlights the reasons of fitness integration into domestic sports practice.*