

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматривается появление в России феномена американской, а впоследствии международной культуры — фитнеса. Определяются предпосылки интеграции термина «фитнес» в отечественную науку и практику. Сделаны попытки научно обосновать понятие «фитнес» и определить его роль и место в физической культуре.

E. Sikina

FITNESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

The emergence in Russia of fitness, an American, and later an international culture, is regarded. The integration of the term of “fitness” in Russian science and practice is discussed. An attempt is made to explain the meaning of the term and to identify its role and place in physical education.

Известно, что инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса. Инновации всё бо-

лее приобретают статус генерального индикатора цивилизованности того или иного общества и всё чаще становятся предметом научного осмысления.

Широкое использование в современных научных исследованиях новой терминологии («инновационный процесс», «инновационная активность», «инновационный характер», «инновационный потенциал», «инновационная деятельность», «инновационная парадигма» и др.) подчёркивает направление общественного развития России XXI века.

Социокультурный запрос определили необходимость развития и распространения инноваций в сфере физической культуры.

Анализ содержания инновационных форм и средств физической активности населения различных стран показывает, что на данном историческом этапе физическая культура человека трактуется не только как совокупность физических качеств личности, но и как определённый стиль жизни, имеющий здоровье в качестве важного ценностного ориентира индивида.

Решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Отсюда вытекает сущность концепции по формированию ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, который становится основой современного общества. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья.

Вместе с тем появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы и, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индуст-

рии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии, имеющие свою специфику.

Широкое распространение фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств человека. На данном этапе развития фитнес всё активнее внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы с населением, но и в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в различных вузах страны. Однако этот процесс встречает определённые трудности.

Одной из важнейших проблем, требующих своего решения, является формирование единого понимания самого термина «фитнес», который на сегодняшний день является полисемантической лексемой, не имеющей чётко очерченных границ своих дефиниций. Соответственно это затрудняет его принятие определённой частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры. Все изложенное вызывает необходимость определения и обоснования понятия фитнеса и его места в системе физической культуры.

Предмет изучения и становления любой научной дисциплины начинается с формирования её понятийно-терминологического аппарата, свода понятий, определяющих характерные признаки той или иной науки (основные закономерности, объекты изучения и т. д.) [5].

В науке понятие рассматривается как отражение в сознании человека характерных признаков и связей того или

иного явления (процесса), как совокупность современных знаний об этих явлениях (процессах).

Однако следует подчеркнуть, что любая научная дисциплина в разных исторических и социально-экономических условиях может иметь разное дефинитивное наполнение, иногда опровергая то, что ещё недавно было безусловным. В каждой отрасли знаний может наступить такой момент, когда между термином и понятием, которое он выражает, возникает противоречие за счёт пополнения последнего новыми данными науки и практики.

Американский термин «фитнес», возникший в конце XX века и ставший сегодня популярным, является одним из таких понятий.

Отчасти это объясняется тем, что в изучение области фитнеса все интенсивнее вторгаются как фундаментальные, так и частные науки медико-биологического, социально-психологического циклов. В настоящее время фитнес становится предметом исследования правоведения, менеджмента и др., где используется свой понятийный аппарат для обозначения данного феномена. В то же время существует и ряд других причин.

Сегодня в нашей стране и за рубежом этот термин широко используется, однако его значение не всегда понятно даже специалистам в области физической культуры.

По нашему мнению, это происходит потому, что явления, обозначаемые одним и тем же термином «фитнес» в США и России, не идентичны. В американском обществе «фитнес» рассматривается гораздо шире и может в разных контекстах заменять понятия «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т. п. В отечественной теории и методике физической культуры

каждому из этих терминов присуще свое, отличное от других смысловое определение.

Слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым).

Как утверждает В. Е. Борилкевич [1, с. 45–47], по своему целевому назначению «фитнес» ближе общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура». Однако это широкое понятие в значительной мере является декларативным, как бы утверждающим значимость физической активности для жизни человека.

Концептуальная база «фитнеса» имеет более конкретное содержание и является важной составляющей философии успеха, которая предполагает необходимость определённого уровня готовности преодолевать жизненные трудности — физические, психологические, эмоциональные.

Как указывают Э. Хоули и Б. Френкс [6], смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от «физической пригодности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX века — от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты».

Если обратиться к истории возникновения современного фитнеса, то можно выделить несколько значимых эволюционных этапов в определении его дефиниций. В США до середины 1960-х годов термин «фитнес» не использовался, все обозначаемое им укладывалось в понятие «физическая культура», но значительный рост различных заболеваний

у американцев, особенно сердечно-сосудистой системы, обусловил поиск оздоровительных технологий.

Первая книга Кеннета Купера «Аэробика», вышедшая в 1968 году, имела огромный успех, и в дальнейшем её переводили более чем на 40 языков мира. Американский врач, ученый К. Купер, признанный основателем современного фитнес-движения и «отцом аэробики», пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения.

Результаты его научной деятельности заложили основу фитнес-идеи, которая получила практическое воплощение в многочисленных кампаниях за здоровый образ жизни [3]. С момента возникновения фитнеса его ведущим принципом был определен принцип «нагрузка ради здоровья».

Предпосылками интеграции термина «фитнес» в отечественную науку и практику можно назвать:

1. *Необходимость обозначения этим термином нового направления оздоровительных занятий физическими упражнениями, оснащёнными передовыми технологиями.* Открытие в нашей стране большой сети фитнес-центров, клубов, студий, в том числе таких известных, как «World Class», «Gold Gym», «Планета Фитнес», «Олимпийский стиль» и многих других, издание новых журналов «Shape», «Miss Fitness», «Muscle and Fitness», «Fitness» и т. д., проведение фитнес-фестивалей, семинаров, международных фитнес-конвенций — все это способствует внедрению и популяризации фитнеса в жизнь россиян.

2. *Установление контактов с многими международными физкультурно-оздоровительными организациями* [Международная ассоциация оздоровительных, теннисных и спортивных клубов (IHRSA), Европейская конфедерация

«Спорт и здоровье» (CESS), Комитет по развитию спорта Совета Европы (CDDS), Международная ассоциация танцевальных упражнений (IDEA) и др.] обусловило необходимость единого понятийного аппарата, общепринятой терминологии.

3. *Наличие международного понятийно-терминологического аппарата, включающего много производных слов и понятий от термина «фитнес»: фитнес-клуб, фитнес-индустрия, фитнес-технологии, фитнес-программы, фитнес-инструктор и др., а также использование международных англоязычных терминов при проведении занятий различными направлениями фитнеса.*

4. *Тенденции слияния и взаимопроникновения существующих на Земле культур, преодоление языковых барьеров, перспектива объединения стран в единое мировое сообщество, то есть отражение глобалистских идей современной цивилизации.*

5. *Мотив престижности, признак причастности к избранному кругу, к образованности.* Использование его в речи, так же как и других англицизмов, стало признаком причастности к избранному кругу, хорошего образования, знаком того, что человек идет в ногу со временем.

Однако следует отметить, что, хотя термин уже более 15 лет широко используется в обиходе россиян, по вопросу трактовки и различного написания слова «фитнес» до сих пор ведётся полемика, и согласие среди учёных ещё не достигнуто. Это можно объяснить некоторой неопределенностью его значения и взаимосвязями с понятиями, уже имеющими место в физической культуре.

Проведенный теоретический анализ подтвердил, что за последние 10 лет

значение слова «фитнес» очень часто менялось, многие появившиеся за это время его определения не отражают суть явления, нередко вводят в заблуждение, что вызывает и терминологическую и методологическую путаницу: в одном случае термин трактуется как новое социальное явление или физическое состояние человека, в другом случае — как совокупность средств и методов, направленных на достижение физической подготовленности, или как формат массовой физической культуры, или как комплексные программы оздоровления, основанные на средствах и методах бодибилдинга.

Однако, проанализировав большое число предлагаемых разными авторами определений, мы считаем, что наиболее полно отражает суть такого сложного понятия, как фитнес, определение, предложенное В. Е. Борилкевичем [1, с. 45–47]: «Фитнес является понятием многомерным, включающим более широкий спектр признаков, нежели просто уровень физического состояния».

Изменение социокультурной и экономической ситуации, смена образовательных и научных парадигм на современном этапе развития общества обнаружила необходимость переосмысления функционального назначения фитнеса в формировании личности, её мировоззрения, развития адаптивных способностей. Также сегодня возрастает необходимость четкого, научно обоснованного понятия фитнеса.

Известно, что терминологическое понятие становится общепринятым в том случае, если оно: 1) не противоречит современным нормам речевой практики; 2) имеет широкую употребительность; 3) закреплено в словарях, учебниках и другой научной и научно-практической литературе; 4) отвечает требованиям

коммуникативной целесообразности [4, с. 39, 41].

На наш взгляд, термин «фитнес» в полной мере отвечает всем этим требованиям, так как:

- во-первых, он соответствует мировым речевым стандартам, не нарушая принятых речевых норм в России;
- во-вторых, имеет употребление и широкое распространение через СМИ, сети Internet, широкую рекламу и популярность в значительной части российского и международного сообщества;
- в-третьих, необходим для международных контактов между специалистами в данной сфере, так как имеет свой единый понятийный аппарат и употребляется представителями разных стран;
- в-четвёртых, использование термина «фитнес» как терминологического понятия отражено в учебных пособиях, в учебных программах, в диссертационных работах, в названиях высших учебных заведений и учреждений дополнительного образования, в научных и научно-практических статьях ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, в названиях спортивных федераций.

Таким образом, с лингвистической точки зрения, правомочность употребления понятия «фитнес» не вызывает сомнения.

В результате анализа использования термина в научных публикациях и периодической печати было обнаружено, что значение его приобрело, по сравнению с первоначальным, новый смысл и, на наш взгляд, фитнес целесообразно рассматривать как новое явление, как социально-культурный феномен XX века, все перспективы которого определены заботой человека о своем здоровье.

На наш взгляд, 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.

К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной деятельности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, *целью которых является оздоровление, а главным принципом — «нагрузка ради здоровья».*

По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть представлены в различных направлениях фитнес-технологий. Наиболее полно они реализуются в сфере фитнес-индустрии, где и возникла значительная их часть. Многие являются инновациями на основе сочетания новых видов двигательной активности с современным инвентарём и оборудованием, с использованием музыкального сопровождения в том или ином качестве (звуколидер, психолидер, фон).

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры — в образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой

для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

При этом следует особо подчеркнуть роль фитнес-индустрии как первичной основы в процессе появления инновационных оздоровительных технологий. С этой точки зрения мы считаем возможным рассмотреть фитнес-индустрию как мультимедийную матрицу по отношению к инновационным оздоровительным технологиям по нижеследующим причинам:

Сегодня развитие фитнес-индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества фитнес-клубов, разработкой фитнес-технологий и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения (то есть широкая стратификация), сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное — привлечением широкого круга потребителей фитнес-услуг, что коррелирует с изменением стиля жизни молодёжи и взрослого населения.

Их появление является определённым процессом, а протекание любого процесса, как известно, требует два энергетических полюса: активный — импульс, приходящий извне, и пассивный — воспринимающий этот импульс, реагирующий на него и созидающий, отдающий во вне нечто новое (по принципу «стимул — реакция»). При этом также требуются определённые условия для обеспечения нормального протекания процесса.

Внешним импульсом для создания инновационных оздоровительных технологий является изменившийся социокультурный запрос — потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентаций людей и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они, вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры, под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и ложатся в основу фитнес-технологий.

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии носят преимущественно оздоровительную направленность.

На основании исследования В. И. Григорьева, В. С. Симонова [2] основных групп направлений фитнеса, а также проведенного нами анализа содержания международных фитнес-конвенций за последние 9 лет и списка предлагаемых фитнес-услуг в ведущих фитнес-клубах Санкт-Петербурга, нами были определены пять основных подходов к созданию фитнес-технологий: эклектический, синергетический, традиционно ориентированный, синтетический и диверсификационный.

Одним из ведущих является *эклектический подход*, который реализуется в фитнес-индустрии созданием и развитием фитнес-технологий, основанных на культурных этнических традициях разных стран и народов.

Синергетический подход выражается в том, что на основе интегрируемых технологий из разных видов физической культуры и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются но-

вые технологии, во главе которых лежит принцип системности.

В свою очередь, фитнес-индустрия не отказывается и от востребованных исторически сложившихся и признанных занятий теми или иными видами двигательной активности, лишь добавляя внешние, современные, привлекательные атрибуты. Этим реализуется *традиционно ориентированный подход*.

Однако, отражая тенденции внешнего мира к объединению, формирование идейно-содержательной основы фитнес-индустрии может реализовывать *синтетический подход*, сочетая в себе как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной активности и различные технологии.

В свою очередь, для удовлетворения разнообразных потребностей людей и способности к маневрированию в изменяющихся социокультурных и экономических условиях фитнес-индустрия максимально широко по сравнению с другими видами физической культуры использует *диверсификационный подход* (то есть множественность вариантов одного вида занятий фитнесом).

В целом процесс создания различных инновационных оздоровительных технологий в фитнес-индустрии подчиняется *принципу спиралеобразного развития*, присущему общей схеме развития человеческого общества в глобальном масштабе, и выглядит следующим образом.

Социокультурный запрос — поиск в традиционных оздоровительных системах, в технологиях других видов физической культуры, в авторских методиках, в научных разработках нужной идеологической основы: интеграция — модернизация — создание на имеющейся основе инновационной технологии — трансляция во внешний мир в виде новой фитнес-услуги — интегра-

ция в другие виды физической культуры (рекреация, образование, реабилитация, спорт) — получение отзыва об эффективности транслируемой технологии — корректировка — новый виток развития той или иной оздоровительной технологии на более высоком качественном уровне.

Можно отметить, что процесс формирования идейно-содержательной основы фитнес-индустрии находится в постоянном процессе развития, стремительно обновляясь в условиях быстро изме-

няющегося мира, что характерно для любого социокультурного явления эпохи постмодерна в целом.

Таким образом, рассмотрев изменения семиотических представлений о фитнесе, фитнес-индустрию как первооснову создания фитнес-технологий, можно сделать вывод, что фитнес является социокультурным феноменом в области физической культуры, инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития инноваций.



Схема возникновения и интеграции фитнес-технологий

Список литературы

1. *Борилкевич В. Е.* Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2.
2. *Григорьев, В. И.* Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. СПб., 2006.
3. *Кудра Т. А.* Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография. Владивосток, 2002.
4. *Пономарев Г. Н.* Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. 2002.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. М., 1979.
6. *Хоули Э. Т.,* Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000.