

ФИТНЕС – НОВОЕ ПОНЯТИЕ НОВОГО ВРЕМЕНИ

*Швец Сергей Владимирович,
соискатель кафедры Истории физической культуры, спорта и Олимпийского
образования (ГЦОЛИФК)*

Целью данной статьи является выявление ключевых характеристик и свойств для определения понятия «фитнес» и возможного дальнейшего использования, как в научных и профессиональных изданиях, так и в широкой печати. В будущем, как базис, для подготовки научно-методических, педагогических и правовых документов, связанных с развитием фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, здоровье, здоровый образ жизни, массовый спорт, физическая культура

Фитнес – самая популярная форма оздоровления населения, существующая во всём мире, что с полной уверенностью позволяет называть его планетарным. Несмотря на широкое распространение в мире, в современной России, существует терминологическая путаница и различное толкование понятия «фитнес», а это в свою очередь, оказывает влияние на все аспекты его интеграции в общество, как социального явления нового времени. Определение понятия «фитнес» позволит использовать его в научных, профессиональных и публицистических изданиях.

Если обратиться к западным источникам, прежде всего англо-американским, откуда пришло название, то его связывают с двумя образующими: существительным *fit* – (дословно) «приспособленный» и суффиксом *-ness*, суффикс действия, качества или состояния [9] Из чего следует, что слово «фитнес» с английского можно трактовать как «приспосабливаться». Т.е., «приспосабливаться» к изменениям окружающей среды.

Схожее толкование можно найти и в российских словарях иностранных слов: Фитнес - [англ. fitness - пригодность, соответствие] - амер. здоровый образ жизни; по мнению американцев, признаками ф. являются физическая активность, сбалансированное питание, отказ от курения и спиртных напитков, достаточный сон и т. п. [3].

Ряд авторов, посвящающих свои публикации проблематике исследований в фитнесе, так и определяют понятие «фитнес», основываясь лишь на переводе с английского. Фитнес – дословно (пригодность, приспособленность) это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. [8].

Термин «фитнес» в современной трактовке объединяет достаточно разнообразные виды физической активности. Собственно, и само слово фитнес (fitness) с английского языка переводится по-разному: это и «соответствие», и «готовность» и просто производная английского выражения to be fit «быть в форме». [6].

Фитнесс – (англ. to be fit – быть в форме) – объединяет различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические и фито-процедуры и др., но основное содержание фитнеса составляет двигательная активность (Оксфордский толковый словарь , 2003) [0]

Дословный перевод, как видно из приведённых примеров, не отражает полноту слова «фитнес» и вынуждает авторов давать самостоятельные пояснения и дополнения.

Анализируя литературу российских авторов, затрагивающих проблему определения понятия «фитнес», следует отметить, что многие из них так же указывают на то, что данное понятие в нашей стране до сих пор не имеет чёткой формулировки. [2, 4, 6]. И все авторы сходятся во мнении, что необходимо единое понимание термина «фитнес» и интеграцию фитнеса в отечественную науку и практику.

При этом, каждый автор придаёт понятию «фитнес» различные свойства и новые описания, численность которых превышает десяток, что усложняет процесс определения понятия.

Ю.В. Татура приводит несколько подобных описаний, но, к сожалению, не выделяет то единственное, что можно было бы принять за основное.

Фитнес – это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля за весом тела, сердечно-сосудистых возможностей, позитивного физического и психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска и развить потенциальные физические способности;

– это образ жизни, позволяющий сохранять и укреплять здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни;

– это образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека. Он включает в себя занятия в тренажёрном зале, и аэробику, и правильное питание – одним словом, это образ жизни, который принято называть «здоровым»;

– это стиль жизни. Здоровый, активный, красивый, обаятельный. Фитнес непременно ассоциируется с успехом в жизни и молодостью. [5]

Под этим термином понимается как совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, так и современная форма двигательной активности и её отдельные критерии. [2]

Несмотря на достаточно широкий спектр определений понятия «фитнес», каждое из них в отдельности только частично может являться характеристикой, но не полностью отражать само понятие. Некоторые определения объединяет то, что они имеют выраженную цель, направленность, а именно – это ориентация на достижение человеком оптимального для него уровня физических качеств посредством сбалансированного питания, чередования регулярной двигательной активности с отдыхом для восстановления.

Наиболее близким к определению понятия следует отнести публикацию В.Е. Борилкевича, в которой он выделяет фитнес, как «динамический многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний». [1]

По мнению автора, значимый вклад в развитие понятийного аппарата в терминологию «фитнеса» были внесены докторами педагогических наук доцентом Сайкиной Е.Г. и профессором Пономарёвым Г.Н., чьё исследование базировалось на деятельностном подходе, в результате которого был выделен целый ряд определений: «фитнес-индустрия», «фитнес-услуга», «фитнес-технологии», «фитнес программа» и «фитнес-культура». [4]

Возвращаясь к публикации В.В. Борилкевича, указывающего на то, что фитнесу присуще динамическое развитие, можно с уверенностью сказать, что в ближайшем будущем, понятийный аппарат в области физической культуры и фитнеса ожидает

появление, определение и использование таких терминов как «фитнес движение» и «фитнес образование»

В дополнение к этому, можно отметить деятельность экспертов Национального фитнес сообщества [10], которые на основании запроса Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 28.07.2010г. № 03-01-15/ 573 для уточнения отличительных признаков понятий «фитнес», «здоровый образ жизни», «пропаганда здорового образа жизни» и рассмотрения вопроса о закреплении их в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ... разработали своё предложение и определение понятия:

Фитнес — физическая активность, которая предлагается в форме услуги и осуществляется в целях оздоровления, улучшения физических навыков и физического совершенствования, реализуемая в соответствии с разработанными программами тренировок, питания и поведения (стандартных и индивидуальных), в подготовленном для этого месте (фитнес-клуб, спортивные сооружения, природные парки и т.п.), с использованием специального оборудования и при участии специалистов (тренеров, врачей, диетологов).

Действительно, основной целью фитнеса, как уже отмечалось выше, является достижение человеком состояния полного физического, психического и социального благополучия, что напрямую соответствует понятию «здоровье» по версии Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). А основным инструментом при решении этих задач является наличие материальной базы и научно-методических разработок, связанных с оздоровлением человека.

Таким образом, предлагается следующее определение понятия «фитнес»:

Фитнес — это двигательная активность, базирующаяся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия — здоровья.

Выводы

Понятие «фитнес», в котором нуждаются не только специалисты фитнес-индустрии, но и широкий круг специалистов, занятых в области физической культуры: учителя, тренеры, студенты и аспиранты физкультурных вузов, а так же учёные, сможет снять один из важнейших сдерживающих факторов развития фитнеса – его многовариативность. А это, в свою очередь, поможет развитию науки в данной области, в т.ч. обоснованию теории и методики фитнеса.

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия "фитнесс" = On Identification of Concept "Fitness" / Борилкевич В.Е. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 2. - С. 45-46
2. Иваненко О.Л. Фитнес-технологии / О.Л. Иваненко, Т.М. Мелихова: учеб. Пособие – Челябинск: УралГУФК, 2007. – с.38
3. Комлев Н.Г. Словарь иностранных слов, 2006
4. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарёв // Теория физической культуры. – 2011. – N 8. – С. 6 – 10
5. Татура Ю.В. Фитнес: тонкости, хитрости, секреты
6. Хоули Э.Т. Френки Б.Д. Оздоровительный фитнес
7. Чистякова Л.М. Понятие «фитнесс» в адаптивной физической культуре / Л.М. Чистякова // Материалы конгресса / Федеральное агентство по ФК и С.// Термины и понятия в сфере ФК. - 2006
8. Шипилина И.А. Самохин И.В. Фитнес-спорт
9. Collins English Dictionary - Complete & Unabridged 10th Edition
10. http://www.fithitcompany.ru/news/new_110427