



## ФИТНЕС – ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

**Ф**итнес – самая популярная форма оздоровления населения, существующая во всём мире, что с полной уверенностью позволяет называть её планетарной [6]. Несмотря на широкое распространение фитнеса, в странах постсоветского пространства 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 [4].

Специалисты трактуют фитнес (англ. to be fit – быть в форме) как многокомпонентную систему, объединяющую различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические и фитопроцедуры, отказ от вредных привычек, достаточный сон, массаж и т. д. Также фитнес принято рассматривать как социальное явление, образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека [3]. В настоящей характеристике фитнеса прослеживается его аналогия со здоровым образом жизни (ЗОЖ), которая проявляется в обоюдной ориентированности на укрепление здоровья индивидуума. В тоже время ЗОЖ представляется философско-социологическим направлением, рассматривающим здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Фитнес, в большей степени, носит практическую направленность. В основе его целеполагания, как отмечают многие авторы, лежит целенаправленное и пролонгированное укрепление здоровья человека,

повышение работоспособности, формирование и совершенствование физических, психических и нравственных качеств личности [1, 6, 7].

Анализируя возникновение фитнеса как формы занятий физическими упражнениями, можно заметить, что истоки он берёт из наработок прошлого, а именно физической культуры и оздоровительной физической культуры.

В фитнесе модернизируются традиционные и создаются новые формы занятий за счёт научно-инновационных методик, программ, технологий, использования современных атрибутов: инвентарь, музыка, стилизация мест занятий. Говоря простым языком, фитнес является инновацией в сфере физической культуры.

Всё это послужило тому, что в последнее время понятие фитнес всё прочнее начало входит в социальный обиход, когда речь идёт о здоровье, его поддержании и укреплении.

На современном этапе развития общества, с учётом его интересов и потребностей, фитнес выступает более адекватным и привлекательным направлением занятий физическими упражнениями. Причиной этого является совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в конкретный алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями [5].

Рассматривая динамику развития фитнеса в Республике Беларусь, можно отметить, что количественный формат (появление всё большего числа фитнес-клубов, внедрение фитнеса в учебно-воспитательный процесс образовательных учреждений различного типа) сделал его доступным для разных слоёв населения.

Возвращаясь к тому, что фитнес часто рассматривают как социальное явление, стиль жизни, данное понятие нами конкретизируется, отмечается его прикладное значение. Для этого к «фитнесу» добавляется термин «тренировка» (процесс систематического использования упражнений для совершенствования каких-либо возможностей человека), тем самым получается собирательное понятие – фитнес-тренировка.

Несмотря на развитие новых систем физической культуры, количество людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, не очень велико. По результатам Национального статистического комитета Республики Беларусь, на 2014 г. удельный вес населения, занимающегося физической культурой и спортом, среди лиц старше 16 лет составил 24,7 % женщин; 26,8 % мужчин. Из этой статистики большой процент представляют юноши и девушки, обучающиеся в средних специальных и высших учебных заведениях, где занятия физической культурой выступают в роли обязательной дисциплины.

В свою очередь среди лиц зрелого возраста (21–55 лет (женщины), 22–60 лет (мужчины)) как гарантов экономического благополучия страны лишь малое количество включено в практическую, физкультурно-спортивную деятельность. В этот жизненный период человека подстерегают различ-

ные болезни: атеросклероз, гипертония, инфаркты, инсульты, ишемическая болезнь сердца, злокачественные новообразования, аллергии, остеохондроз позвоночника и т. д. [3, 6].

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма [7].

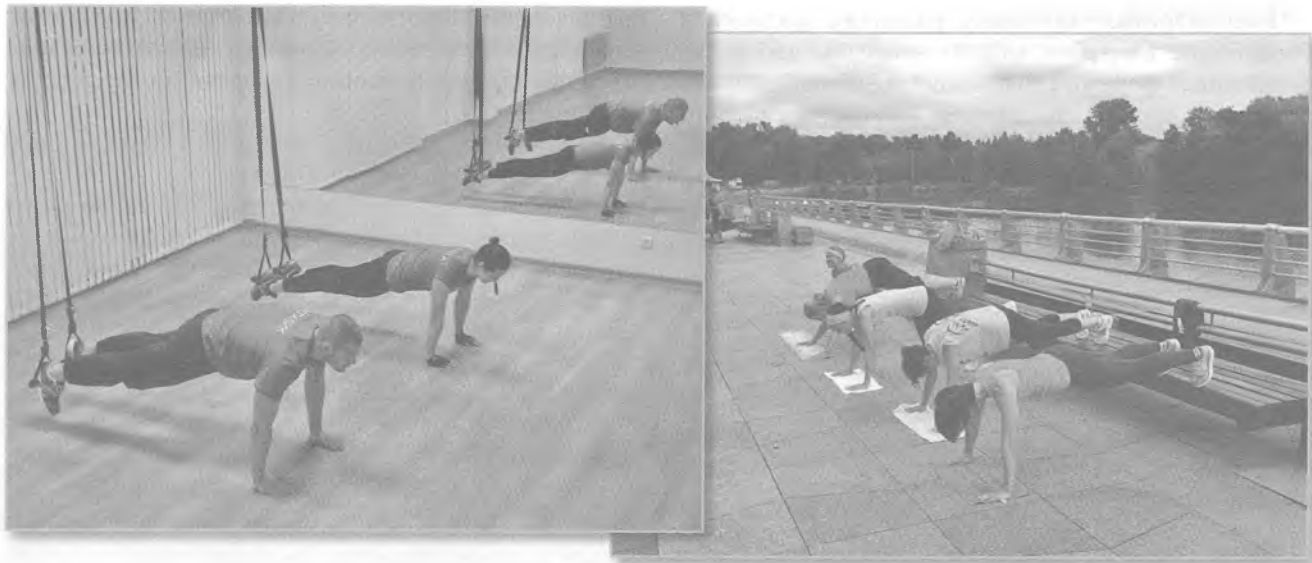
В этом контексте эффективной формой занятий, позволяющей решить имеющиеся проблемы, как раз и выступает фитнес-тренировка.

Таким образом, под фитнес-тренировкой подразумевается система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённости и личной заинтересованностью [2].

В начальный период своего появления фитнес ассоциировался с имеющимися на тот момент видами занятий: аэробика, шейпинг, калланетика, степ-аэробика и т. д. (сейчас их насчитывается более 200). Но для ориентирования во всём многообразии его видов в последнее время предлагается их упорядочение по схожим признакам. Российские учёные В. И. Григорьев и В. С. Соманов (2006) дифференцируют фитнес-занятия по следующим направлениям: аэробные классы (классическая аэробика, степ-аэробика, слайд аэробика и т. д.), силовые классы (шейпинг, бодибилдинг, калланетика и т. д.), классы смешанных форматов, «Mind & body» (разумное тело) (пилатес, йога, йогалатес и т. д.), танцевальные виды, элементы восточных единоборств.

Множество направлений и видов фитнеса объясняется его популярностью. В свою очередь эффективность фитнеса определяется комплексным подходом в организации тренировочного процесса. Он проявляется в последовательном алгоритме действий при достижении поставленной цели (развитие физи-





ческих качеств, оптимизация формы тела, укрепление функциональных систем организма и т. д.).

При построении фитнес-тренировки принято придерживаться следующей последовательности операций: диагностика, прогнозирование, моделирование, планирование, реализация запланированного, контроль и коррекции [3].

**Фитнес-диагностика включает:**

- анкетирование;
- интервью;
- соматоскопию и антропометрические измерения;
- тестирование функционального состояния.

**Анкетирование** позволяет собрать определённую информацию о состоянии здоровья занимающегося, его образе жизни, предшествующем двигательном опыте. Это осуществляется благодаря ответам на заранее составленные вопросы анкеты.

**Цель интервью** – определить задачи, которые собирается решить занимающийся с помощью фитнес-инструктора, получить дополнительную информацию об уровне его знаний по вопросам питания и тренировки, мотивации к занятиям. Наиболее распространённый способ проведения интервью – неформальная беседа, во время которой фитнес-инструктор сможет не только узнать многое о занимающемся, но и поближе познакомиться с ним.

**Соматоскопия и антропометрические измерения** – это методы изучения человека, основанные на рассмотрении, описании, а также измерении морфологических и функциональных признаков его тела. Сперва осуществляется наружный осмотр: определение осанки, оценка форм ног и стопы (соматоскопия). Затем осуществляется непосредственное измерение: рост, вес, обхватные размеры (обхват груди, талии и т. д.), кожно-жировые складки, определяется соотношение компонентного состава тела (мышечная, жировая и соединительная ткани), устанавливается соматотип (тип телосложения). Это всё относится к антропометрическим процедурам.

Объективно оценить готовность организма занимающегося к физическим нагрузкам, сделать выводы о соответствии величины нагрузки состоянию организма позволяет выполнение функциональных проб или тестов. По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма, его адаптационные возможности в данный момент. Занимающемуся предлагается нагрузочное задание (20 приседаний в течение 30 секунд; ступенчато-возрастающая нагрузка на велоэргометре) и определение реакций организма по физиологическим показателям (ЧСС, АД, ЧД, СОК и т. д.).

Полученная информация от фитнес-диагностики, её анализ и интерпретация обеспечивают эффективность тренировочного процесса, его травмобезопасность, исключают состояние перенапряжения и перетренированности. В ходе отмеченных действий составляется индивидуальная тренировочная программа.

Разработка фитнес-программы схожа с правилами, используемыми в теории и методике тренировки отечественной системы физического воспитания. Типичными для фитнеса являются следующие пункты:

- индивидуализация занятий, выражающаяся в реализации потребностей занимающегося с учётом его особенностей;
- программирование и конкретное планирование работы с акцентом на общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования;
- регламентация нагрузок и адекватность их применения;
- стремление к адаптации к нагрузкам и в целом к упражнениям;
- строгое дозирование нагрузок и последовательное их увеличение;
- учёт возможности обратимости (снижения) результатов и отражение её в управляемой динамике воздействий;
- сочетание результативности занятий с их безопасностью.

Для тренировочных программ в фитнесе характерно использование различных форм организации занятий. Они могут определяться вниманием к требуемой специфике упражнений, например силовой, аэробной, растягивающей, общеразвивающей и т. д., либо частоте, интенсивности и продолжительности занятий, определяющих особый тип тренировки. Она может проявляться как в определённой системе занятий (аэробика, пилатес, шейпинг), так и в адаптированных фитнесом видах спорта (легкоатлетический бег, плавание, езда на велосипеде, лыжные гонки и т. д.) [1, 2].

Частота занятий в фитнесе зависит от задач подготовки и возможностей занимающегося. Поэтому данный показатель колеблется в широких пределах: от разовых в неделю до ежедневных, но с чётким чередованием работы и отдыха. Интенсивность работы является ведущим показателем напряжённости упражнений и нагрузки в целом. Управление ей осуществляется по принципу «прогрессирующих качелей», то есть последовательного варьирования нагрузки: увеличения, некоторой стабилизации, уменьшения и т. д. Этот принцип выдерживается при использовании одного упражнения в целом занятии и цикле тренировок. При этом для аэробных видов упражнений основным критерием контроля принимается частота сердечных сокращений, а для силовых – вес груза или величина сопротивления движению.

Длительность работы как признак, учитываемый в фитнесе, характеризует продолжительность «сеанса» физических упражнений и периодичность их повторений. Этот параметр более показателен при условии стабильности объёма упражнений и темпа их выполнения. Хотя в целом он позволяет представить общую структуру тренировочного процесса и объём нагрузок, влияющих на текущее состояние занимающегося и его программируемую активность. Этим определяется и выбор тактики тренировки, привлечение средств подготовки активного и относительно пассивного характера, а также способов восстановления.

Характер упражнений определяет содержательную сторону тренировочного процесса с учётом ин-

тересов, возможностей и задач, определяемых исключительно для каждого занимающегося.

По мнению многих теоретиков и практиков фитнеса, одноимённая программа должна включать индивидуальную диету, где указывается количество и тип потребляемых питательных веществ, микроэлементов и витаминов, их распределение в течении дня и недели [2].

Соблюдение отмеченных правил фитнес-тренировки, её методических положений приводит к значительному оздоровлению занимающихся. Оздоровительный эффект фитнес-тренировки связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Фитнес-тренировка – это современная форма занятий физическими упражнениями, соответствующая духу настоящего времени. Регулярные тренировки приводят к улучшению всех жизненных показателей человека. Особая роль фитнес-тренировки отводится в укреплении здоровья лиц зрелого возраста, людей, у которых в связи с напряжённой профессиональной деятельностью и значительными социальными обязанностями здоровье находится в зыбком состоянии. Для его поддержания и укрепления адекватным средством выступает именно фитнес-тренировка.

При занятии фитнесом человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Закончить статью хочется словами известного американского специалиста, учёного в области двигательной активности Эдварда Хоули: «Фитнес – это увлекательный путь к здоровью, который каждый человек должен пройти сам» [6].

#### Список используемой литературы:

1. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера / Д. Г. Калашников, В. И. Тхоревский. – Москва : Франтера, 2010. – 212 с.
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
3. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Савин. – Москва, 2008. – 206 л.
4. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарёв // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
5. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.
6. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес: Настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу: Пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
7. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Фото к статье Д. Якубовский

