УДК 37.013.8

Ж. А. Чапкович

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА КАК ВИДА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Рассматривается история развития фитнеса как вида двигательной активности населения и социокультурного явления XX в. Дается определение аэробики и фитнеса. Сравнивается и обобщается опыт развития фитнес-индустрии в США и России. К. Купер, Дж. Фонда, Дж. Миллер – основоположники фитнеса в США. Приводится периодизация исторических этапов развития фитнеса. Представлена деятельность Федерации фитнес-аэробики России в современный период. Характеризуется опыт внедрения занятий фитнесом в систему физического воспитания студентов. Определяется место и роль современного фитнеса в системе оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: *фитнес, двигательная активность, физическая культура, аэробика, здоровый образ жизни, фитнес-индустрия.*

В настоящее время в России бурно развивается оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт – это одна из граней общей культуры человека, здорового образа жизни. Проблема формирования культуры здоровья является сложной и важной задачей педагогической, психологической и социологической наук [1]. Общеизвестно, что здоровье нации и будущих поколений во многом определены здоровьем женщин. Женщины являются многочисленной и активной частью населения нашей страны, выполняющей как репродуктивную, так и ряд важных социальных функций.

Одной из самых эффективных и привлекательных для женщин систем физических упражнений оздоровительной направленности является фитнес. Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. Появившийся в США термин стремительно вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре России. Фитнес в широком смысле – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека. В общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, физической конституции [2].

До середины 1960-х гг. в США термин «фитнес» не использовался, а все обозначаемое им входило в понятие «физическая культура». Однако стремительное развитие нового оздоровительного направления, появление у него самостоятельной идеологии требовали своего обозначения новым термином – «фитнес» [3]. Широкое распространение среди населения США получили виды занятий, в основу которых положены аэробные нагрузки. Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аэро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Аэробика – это оздоровительная методика, в которой физические упражнения сочетаются с дыхательными. В ходе выполнений аэробных упражнений прежде всего укрепляется сердечно-сосудистая система и запускается процесс жиросжигания. Данный вид двигательной активности направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Аэробика является базовым компонентом фитнеса.

Наиболее доступной для женского населения стала аэробика, разработанная американским исследовательским центром аэробных исследований К. Купера. Первая книга американского ученого, доктора Кеннета Купера «Аэробика для хорошего самочувствия», вышедшая в 1968 г., имела огромный успех. Она дала толчок для развития современного фитнеса и в дальнейшем была переведена более чем на 40 языков мира. К. Купер, прозванный «отцом аэробики» и основателем современного фитнес-движения, пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов [4]. Сам создатель этого направления понимал под аэробикой преимущественно бег (циклические упражнения), поэтому указанный период в развитии фитнеса в Америке спортивными обозревателями был назван «беговым» [3].

Также термином «аэробика» традиционно обозначают групповые занятия, состоящие из комплекса аэробных, силовых и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмическую музыку. Основательницей данного вида фитнеса стала известная американская актриса и общественный деятель Джейн Фонда. Аэробика Дж. Фонды отличалась эмоциональностью, энергичностью, включала в себя элементы популярных танцев, тем самым привлекая в ряды сторонников большое количество женщин. В середине 70-х гг. прошлого столетия аэробика завоевала популярность не только в США, но и во всей Европе. В 1991 г. Джейн Фонда в качестве гостя Игр доброй воли посетила Москву и во время визита продемонстрировала свою новую оздоровительную программу по аэробике, которая называлась «Джейн Фонда. Испытательный срок», чем вызвала огромный интерес к ней советских граждан. Именно с этого времени фитнес становится неразрывно связанным не только с историей развития американской, но и мировой физической культуры [3].

Однако ориентация физической активности исключительно на кардио-респираторную систему в дальнейшем оказалась недостаточной. Указанное обусловило поиск других оздоровительных технологий, их модернизацию и внедрение в занятия фитнесом. Тогда же появились научные данные об активизации метаболизма и укреплении костной ткани с помощью увеличения мышечной массы посредством силовых тренировок, что способствовало росту популярности силового тренинга.

В связи с этим в программы занятий фитнесом наряду с аэробными нагрузками стали входить силовые упражнения, а позже упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов, что в дальнейшем способствовало развитию различных аэробных и силовых направлений фитнеса. Дальнейшие исследования специалистов в области оздоровительной физической культуры открыли возможности занятий фитнесом в воде. Появляется такое направление как аквааэробика.

В 80-е годы открываются первые фитнес-центры, появляется фитнес-индустрия. В 1989 г. инструктор по аэробике американка Джин Миллер представила концепцию тренировки с использованием степ-платформы (степ-аэробика), которая произвела революцию в оздоровительных видах аэробики и стала одним из самых востребованных и популярных направлений групповых программ. В конце XX в. складываются представления о фитнесе как о системе здорового образа жизни, включающей в себя регулярные тренировки, рациональное питание, соблюдение норм гигиены, восстановительные и оздоровительные процедуры, профилактика заболеваний. Также в идеях оздоровительного фитнеса к набору физических качеств, определяющих физическое благополучие, прибавился компонент «психическое благополучие».

В последующие годы появляются новые направления фитнеса, основанные на использовании различного спортивного оборудования: штанги, слайды, сайклы, разнообразные тренажеры. Постепенно фитнес стал распространяться на самую широкую разновозрастную аудиторию и охватывать многие аспекты оздоровления населения, что обусловило необходимость подготовки кадров развивающейся фитнес-индустрии.

Принято выделять четыре этапа исторического развития фитнеса: «беговой», «аэробный», «период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса» и «период слияния психического и физического тренинга» [3]. По мере возникновения и развития занятия фитнесом способствовали стремлению человечества к оздоровлению и поиску оптимальных оздоровительных технологий и путей решения задач продления физической работоспособности, долголетия и приобщения к здоровому образу жизни.

В России фитнес появился более 25 лет назад. До начала 90-х гг. в нашей стране понятия «фитнес» не существовало, а цели и задачи оздоровления решались преимущественно средствами оздоровительной физической культуры. Первой формой фитнеса в СССР стала ритмическая гимнастика. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – РГУФКСиТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры [5].

С 1984 г. комплексы ритмической гимнастики стали демонстрироваться по телевидению. Ведущими этих передач выступали известные артисты, спортсмены, олимпийские чемпионы. Всего с 80-х по 90-е гг. на экраны ТВ вышло 12 комплексов ритмической гимнастики. Благодаря телевизионной пропаганде ее популярность среди женского населения Советского Союза была огромна. Постепенно название «ритмическая гимнастика» было заменено на общепринятый термин «аэробика» для таких упражнений. В 90-е годы в нашей стране появляются небольшие клубы на базе арендуемых залов или помещений, годных для проведения групповых занятий, где в основном проходили занятия на тренажерах или аэробикой. Так как в то время не существовало методических пособий по проведению занятий фитнесом, инициаторами их становились как специалисты по различным видам физической культуры, так и люди, не имеющие про-

фессиональных навыков преподавания. Этот период развития фитнеса можно охарактеризовать термином «спонтанный».

Период организованного развития фитнеса в нашей стране связан с созданием федераций, школ и крупных фитнес-объединений. В 1991 г. под руководством Л. В. Сидневой создается Федерация аэробики России (ФАР). Деятельность ФАР направлена на развитие и популяризацию оздоровительных видов аэробики в России, а именно: проведение праздников, фестивалей, конкурсов, конвенций; подготовку специалистов по видам оздоровительной аэробики и фитнеса; содействие развитию международного сотрудничества, интегрированию в систему мировой фитнес-индустрии; издание научно-методической и публицистической литературы по аэробике [2].

В 1993 г. в Санкт-Петербурге (а затем в Москве) был открыт первый современный фитнес-клуб World Class. Его основателем стала спортсменка О. Слуцкер. Идея заключалась в создании многопрофильного центра, являющегося не только профессионально оборудованной площадкой для занятий физическими упражнениями, но одновременно и клубом для людей, близких по духу и интересам. В понятие «фитнес» вкладывалась не только хорошая физическая форма, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное благополучие людей. Инициативу поддержали многие профессиональные спортсмены, с одной стороны, и зарубежные владельцы брэндов World Class и Reebok – с другой [3]. В середине 1990-х гг. на базе стадионов и спортивных центров, в бассейнах, школах и училищах, пустующих помещениях бывших ДК стали создаваться места для занятий спортом под самыми разными названиями: фитнес-клуб, фитнес-центр, фитнес-студия, фитнес-холл, спорт-клуб, спортивный центр и т. д.

В 1997 г. на российском рынке появляется первый клуб сети «Планета Фитнес». В настоящее время под этой маркой функционирует большое количество клубов в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России.

В период с 1991 по 2006 г. президентом Федерации аэробики России являлась Л. В. Сиднева. В 2007 г. ФАР переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России» (ФФАР). Президентом является О. С. Слуцкер. Общероссийская общественная организация ФФАР – это многофункциональная, разветвленная система. Членами ФФАР являются 55 региональных отделений и представительств по всей стране. Федерацией ведется активная работа по подготовке инструкторов по фитнесу и тренеров по фитнес-аэробике – массовому и доступному виду двигательной активности населения. ФФАР является официальным представителем Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) в России. На сегодняшний день ФФАР осуществляет свою деятельность по трем основным направлениям:

– спортивное: развитие массового вида спорта «фитнес-аэробика»;

– образовательное: проведение обучающих семинаров по различным направлениям фитнеса, а также семинаров для тренеров и судей;

– социальное: проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, оздоровительных занятий среди населения.

В 2009 г. ФФАР запустила инновационный проект «Фитнес-движение». Этот проект разработан для популяризации здорового образа жизни, поиска молодых специалистов в области физической культуры и фитнеса, готовых учиться, создавать и продвигать инновационные идеи и методики в массы, вовлекая в фитнес-движение профессионалов и любителей. Основная задача проекта – формирование здорового образа жизни как нормы и неотъемлемой составляющей здоровой нации.

В настоящий период в России успешно функционируют 2 500 различных фитнес-клубов, из которых 550 находятся в Москве. По данным статистики, фитнесом занимаются 3 % населения, то есть примерно 4,2 млн человек, из которых 1 млн – жители Москвы. Таким образом, если в Москве процент населения, занимающегося фитнесом, близок к показателям таких стран, как США, – 14 % и Великобритания – 6 %, то в регионах процент занимающихся фитнесом значительно ниже. Данные социологических опросов населения показывают, что фитнес как вид двигательной активности более популярен у женщин, чем у мужчин. Как вид физической культуры фитнес выбирают 70 % женщин и 40 % мужчин. При этом наблюдается существенное отличие в выборе программ: женщины предпочитают фитнес-аэробику, групповые кардио- и силовые тренировки, а мужчины – занятия атлетической гимнастикой и на тренажерах. Из всех женщин, занимающихся фитнесом, 50 % приходится на возрастную категорию 18–29 лет, 25 % – от 30 до 40 лет, 20 % – от 40 до 50 лет, 10 % – старше 50 лет.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что для занятий фитнесом наиболее сензитивной частью населения являются молодые женщины 18–29 лет. Поэтому закономерным процессом стало включение оздоровительной и фитнес-аэробики в образовательные программы по физической культуре для студентов. Аэробика – интенсивно развивающееся направление в системе вузовского физического воспитания, располагающее специфическими средствами, методами, направленное на гармоничное развитие человека

[6]. Томск – город молодежи и студентов, поэтому развитие фитнеса здесь происходило быстро, как спонтанно, так и организованно. С середины 80-х гг. создавались группы здоровья, секции ритмической гимнастики и аэробики, потом в 90-е гг. – фитнес-центры, фитнес-клубы. В 1997 г. было создано региональное отделение ФАР – Федерация аэробики Томской области, объединившее ведущих фитнес-инструкторов Томска. В 2004 г. Томск принимал у себя Фитнес-конвенцию ФАР. Передовиками по внедрению аэробики в систему физического воспитания студентов стали Томский государственный университет и Томский политехнический университет, в которых аэробика в качестве специализации начала преподаваться с 1985 г. К 1992 г. аэробика вошла в систему физического воспитания СибГМУ, ТГАСУ, ТУСУРа и ТГПУ. На сегодняшний день аэробика является обязательным разделом образовательных программ по физической культуре и специализацией во всех вузах г. Томска. Популярность фитнес-аэробики неизменно высока как среди студенческой молодежи, так и среди населения вообще. В Томске существует более 100 фитнес-клубов, их количество ежегодно растет.

Рассматривая историю возникновения фитнеса, следует отметить, что в зависимости от этапов его развития менялось и смысловое значение слова «фитнес». Оно постепенно эволюционировало от «физической подготовленности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX в. – от «физического здоровья человека, выражающегося в его пригодности к физической работе», до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты» [3].

В современный период фитнес рассматривается в разных аспектах:

– кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических качеств;

– социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека;

– форма организации сферы отдыха;

– система физкультурного образования.

Как видим, фитнес – это довольно сложное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования населения, совокупность материальных и духовных ценностей, специфический продукт предоставления населению оздоровительных услуг. Фитнес является фактором воспитания, развития и социализации молодежи. В аксиологической системе успешно социализированной личности присутствует здоровый и активный образ жизни, эффективным средством формирования которого выступает фитнес-культура.

Список литературы

1. Верхорубова О. В., Подлесская О. С. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 4 (132). С. 148–150.
2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: теория и методика. В 2 т. Москва, Федерация аэробики России. 2002. Т. 1, 230 с. Т. 2, 216 с.
3. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. 2013. № 1. URL: fitness.esrae.ru/2–4 (дата обращения: 18.03.2016).
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, Физкультура и спорт. 1989. 224 с.
5. Лисицкая Т. С. История развития фитнеса // Спорт в школе. 2009. № 17 (467). URL: https://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901713 (дата обращения: 18.03.2016).
6. Бондаренко Е. В. Педагогическая технология физического воспитания студенток на основе средств аэробики // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2014. Вып. 6 (147). С. 23–28.

Чапкович Ж. А., аспирант.
Томский государственный педагогический университет.
Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.
E-mail: jannetch@mail2000.ru

Материал поступил в редакцию 10.02.2016.

Zh. A. Chapkovich

HISTORY OF FITNESS DEVELOPMENT AS A KIND OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE POPULATION

In the article we considered the history of fitness development as kind of motive activity of the population and sociocultural event of XX century. There are definitions of aerobics and fitness. We compare and summarise the experience of fitness-industry development in Russia and in the USA. K. Cooper, J. Fond and J. Miller are the founders of fitness in the United States. We show the periodization of historical steps of the fitness development. L. V. Sidneva and O. S. Slutsker are the creators of the organized system of fitness industry in Russia. We describe the activities of Russian fitness-aerobics Federation in the modern period. Also we characterize the experience of the implementation of fitness in the system of physical education of students. We determine the place and the role of modern fitness in the system of the health-improvement physical culture.

Key words: *fitness, physical activity, physical culture, aerobics, healthy lifestyle, fitness-industry.*

References

1. Verkhorubova O. V., Podlesskaya O. S. Problema formirovaniya kul'tury zdorov'ya u studentov [Formation of culture health problems of students]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2013, no.4 (132), pp. 148–150 (in Russian).
2. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. *Aerobika: teoriya i metodika* [Aerobics: theory and the methodics]. Moscow, Federatsiya Aerobiki Rossii Publ, 2002. Vol. 1–230p. vol. 2–216 p. (in Russian).
3. Saykina E. G. Istoricheskiye etapy razvitiya fitnesa i ego ideologiya [The historical stages of fitness development and its ideology]. *Fitnes: teoriya i praktika – Fitness: theory and practice*, 2013, no.1 (in Russian). URL: fitness.esrae.ru/2–4 (accessed 18 March 2016).
4. Kuper K. *Aerobika dlya khoroshego samochuvstviya* [Aerobics for good feeling]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ.,1989. 224 p. (in Russian).
5. Lisitskaya T. S. Istoriya razvitiya fitnesa [The history of fitness development]. *Sport v shkole – Sports at school*, 2009, no.17 (467) (in Russian). URL: https://spo.1september.ru/view_article.php? ID=200901713 (accessed 18 March 2016).
6. Bondarenko E. V. Pedagogicheskaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya studentok na osnove sredstv aerobiki [Educational technology of university students' physical education based on the means of aerobics]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2014, no.6 (147), pp. 23–28 (in Russian).

Chapkovich Zh. A.
Tomsk State Pedagogical University.
Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.
E-mail: jannetch@mail2000.ru