**Статья про фитнес в современном мире.**

**Фи́тнес** (*фи́тнесс*, [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *fitness* — «соответствие, годность, приспособленность», от *fit* — «соответствующий, подходящий, годный, в хорошей форме») — это определённый образ культуры и жизни, предполагающий поддержание физической формы и здоровья, что достигается при помощи тренировок, сбалансированного питания и соблюдения набора рекомендаций по организации повседневной деятельности.

Несмотря на распространённый [стереотип](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF), который ассоциирует фитнес исключительно с эстетическим видом тела, данное понятие гораздо глубже и затрагивает все аспекты человеческого тела, от ментального состояния до работы над активным долголетием.

качества жизни человека.

Фитнес включает:

* Физические упражнения, направленные на эстетическую привлекательность тела;
* Специализированные упражнения для улучшения работы [опорно-двигательного аппарата](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0);
* Сбалансированное питание;
* Методики для улучшения работы систем тела, в том числе сердечно-сосудистой, лимфатической и нервной;
* Ментальные способы тренировок, в том числе медитацию и расслабление;
* Массажные техники для снятия напряжения.

Важной составляющей фитнеса является развитие пяти основных физических качеств человека:

* Выносливости;
* Ловкости;
* Быстроты;
* Силы;
* Гибкости.

Хорошая физическая форма помогала выживать [первобытному человеку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) — добывать себе пищу и защищаться от диких зверей. Древние люди занимались фитнесом неосознанно[[*источник не указан 894 дня*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%A1%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8)]. Прыгать, бегать, приседать, нагибаться их вынуждала жизнь. Наскальные и пещерные изображения той эпохи изображают человеческие фигуры, которые не просто двигаются или танцуют, а метают копья, [булавы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0), [бумеранги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B3)[[*источник не указан 894 дня*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%A1%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8)]. Так мужчины, чтобы стать хорошими охотниками, развивали ловкость, меткость и силу. А на последних рисунках тех времён изображены соревнования между разными племенами и награждение победителей. С развитием животноводства и сельского хозяйства у человека появились помощники, начиная от животных и заканчивая различными инструментами. Но работать всё равно приходилось много, поэтому люди были здоровыми и выносливыми. Фитнес продолжил своё развитие в древних цивилизациях. Физическую нагрузку связывали с благосостоянием; считалось[[*кем?*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5_%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)], что не болеет и хорошо живёт тот, кто много работает.

История возникновения фитнеса неразрывно связана с античной Грецией. Для эллинов развитие тела, наряду с музыкой и образованием, имело огромное значение. Занимаясь спортом, древние греки стремились достичь единства внешней красоты и внутренней гармонии. Общество идеализировало человека, развитого всесторонне, личность, что является и мыслителем, и атлетом одновременно. Распространению фитнеса содействовали греческие врачи, философы и учёные. Гиппократ был непревзойдённым наездником, Пифагор — известным кулачным бойцом, а Сократ, Платон, Софокл и Еврипид постоянно получали призы за участие в различных состязаниях. Уже в те времена гимнастикой занимались в специально отведённых для этого местах. Древнегреческие термы представляли собой целые комплексы, где можно было не только потренироваться, но и отдохнуть, посетить баню, пообщаться с друзьями. Прообразом фитнес-залов считают Геракловы пещеры на юге Пелопоннесского полуострова: в них археологи обнаружили первые «тренажёры» — примитивные каменные устройства, возраст которых насчитывает почти 3 тысячи лет. Нельзя не упомянуть о фитнес-программах, что существовали в Афинах, Спарте, Персидской империи. Чтобы стать хорошими солдатами, мальчики из богатых семей обязаны были посещать спортивные залы. Но того же требовали и от женщин — чтобы сохранить привлекательность и родить здоровое потомство, они обязаны были следить за своей физической формой. Следующая страница истории фитнеса — это соревнования, что были очень популярными в Олимпии в 8-4 веках до н. э. Олимпийские игры имели настолько сильное влияние в обществе, что для их проведения даже иногда приостанавливали войны. В состав соревнований входили состязания в кулачном бое, борьбе, беге, метании диска и копья, прыжках, езде на колесницах.

В Римской империи соревнования подобного рода стали очень популярными немного позже, во 2 веке до н. э. А в остальные годы население хоть и призывали заниматься спортом, но выполнять физические упражнения обязаны были только военные. Это, безусловно, помогло римлянам завоевать почти весь западный мир, но постепенно приоритетным для населения стало накопление материальных благ и всевозможные развлечения. Расточительство привело к тому, что римская цивилизация постепенно пришла в упадок. Интересно, что варварские племена, разгромившие крупнейшую державу древнего мира, имели физическое превосходство над римлянами, хотя спортивный зал не посещали.

**Древняя Индия и Китай**

Огромное значение здоровому телу придавали и на Востоке, правда, стремились не столько к физическому совершенству, как к развитию духовности. Философское учение Конфуция призывало к физической активности, способствуя появлению китайской гимнастики кунг-фу. В Древнем Китае также занимались танцами, бадминтоном, стрельбой из лука, фехтованием и борьбой. В соседней Индии в середине III века до н. э. появилась йога. Упражнения в этом древнем виде фитнеса, как и в кунг-фу имитируют движения животных — общаясь с природой, наблюдая за поведением живых существ, индуистские священники стремились развить и объединить тело, разум и душу.

**Средние века**

В эпоху Средневековья, когда выживание уже не зависело от удачной охоты, а для победы в войне нужна была не столько физическая сила, как мощное оружие, к спорту относились довольно небрежно. Даже греческие термы с забвением античной культуры превратились для европейцев в простые бани. О поддержании сильного духа и тела не забывали только рыцари. Благородство и умение сочинять стихи были не единственными проявлениями их мужества. В число рыцарских доблестей входили бег, прыжки, борьба, лазание по шесту и даже плавание. Впрочем, сила и ловкость во все времена имели большую ценность, даже народные забавы не обходились без бега, хождения по канату, игры в кегли, борьбы и прочих увеселений.

**Эпоха Возрождения**

О греческой гимнастике Европу заставил вспомнить гуманизм, что появился в Италии и распространился на Англию, Францию и Германию. В XV веке история фитнеса оживает[[*источник не указан 894 дня*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%A1%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8)]. Первая в Европе школа гимнастики «Каза джокоза» (что в переводе означает «Дом радости») появилась в итальянском городе Мантуя. Основал её педагог-гуманист Витторино да Фельтре. Начиная с XV века, в Германии расцветают фехтовальные союзы и стрелковые общества — этому поспособствовало изобретение и модернизация оружия.

**Новое время**

Популярной в Германии становится и гимнастика, во многом благодаря стараниям Герхарда Виста, что боролся за идею создания общедоступных гимнастических заведений, и Иоганна Гутс-Мутса, что издал «Гимнастику для юношества». А «отцом современной гимнастики» считают немецкого педагога Фридриха Яна, что пропагандировал важность физического совершенствования, открыл первую спортивную площадку в окрестностях Берлина, основал несколько спортивно-гимнастических союзов в Германии. Различные спортивные школы открывали и в других европейских странах. Научно-технический прогресс до такой степени облегчил жизнь человека, что гиподинамия стала настоящей угрозой для общества. В XVIII—XIX веках гимнастические программы активно популяризовали в Швеции, Дании, Германии, Франции, Великобритании, Америке. Швед Пер Хенрик Линг, англичанин Арчибальд Макларен, немец Герхард Фит, чех Мирослав Тырш, датчанин Фрэнк Нечтегал, швейцарец Эмиль Жак-Далькроз, французы Жорж Демени, Франсуа Дельсарт и Франс Аморос, американки Кэтрин Бичер и Бесс Менсендик — все эти люди оставили свой след в истории фитнеса.

**Новейшее время**

Современный фитнес начали развивать в США на рубеже XIX—XX веков. Считают, что возрождению античных традиций поспособствовали, прежде всего, анаболические стероиды, которыми начали увлекаться спортсмены, что занимались бодибилдингом — эти препараты буквально уродовали и мужчин, и женщин. Фитнес стал некой альтернативой бодибилдингу, что в XX веке покорил Америку. Окончательное возвращение древнегреческих идеалов в американское и европейское общество состоялось в 1896 году, после возрождения Олимпийских игр Пьером де Кубертеном. В США о физических образовательных программах вспомнили во время Второй мировой войны, но ненадолго, исключительно в целях подготовки новобранцев. По-настоящему о важности фитнеса задумались только в начале 1950-х годов, после испытаний, что проводили на американских школьниках. Их результаты были печальными — больше половины участвующих в эксперименте детей не смогли сдать как минимум один из нормативов на гибкость и мышечную силу (по сравнению с 9% школьников в Европе). В этот период многие организации начали активно пропагандировать здоровый образ жизни, просвещать общественность о последствиях отсутствия физической активности в жизни человека. О необходимости заниматься укреплением здоровья настаивал и Джон Кеннеди. Президент сам регулярно посещал спортивный зал, подавая гражданам своей страны хороший пример. Благодаря Кеннеди правительство начало активно заниматься развитием молодёжного спорта. В Америке появилась джаз-гимнастика Моники Бекман, аэробика Джеки Соренсена, а также программы Кена Купера, человека, философия которого была направлена не на лечение, а на профилактику болезней. Те идеи, которые доктор Купер активно распространял, используют и сегодня. Решение о популяризации фитнеса было принято правительством США в 1970-х годах, после того, как масштабы распространения различных заболеваний и ожирения среди американцев приобрели характер эпидемии.

**История фитнеса в России**

В [РФ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) фитнес (в современном понимании этого слова) появился лишь в конце 1980-х годов. Первый официальный и настоящий [фитнес-клуб](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1) был открыт в ноябре 1990 года в Санкт-Петербурге[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81#cite_note-2). В советское время понятия «фитнес» не было, существовали только спорт и [физическая культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0). Но история фитнеса в РФ началась гораздо раньше, когда появились первые видеомагнитофоны, а вместе с ними и видеокассеты, как с практическими занятиями, так и с записями программ. Оказалось, что за границей уже был наработан немалый опыт, уже давно существовали специальные направления фитнеса для женщин и мужчин, для людей разного возраста и телосложения. Нельзя не вспомнить о массовых [спартакиадах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0) 1930-х годов, о производственной гимнастике 1950—1970-х, о спортивных клубах и секциях для взрослых и детей, что долгое время были доступны каждому советскому человеку. История фитнеса изменилась при [Перестройке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0), когда спорт стал уделом избранных, а простым гражданам было не до своего внешнего вида. Однако уже в то время в городских подвалах начали открывать подпольные тренажёрные залы («качалки», как их называли), где, в основном, собирались криминальные авторитеты, что подбирали себе «бойцов». А для женской половины населения был придуман [шейпинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)), что популярен и сегодня. В современном мире фитнес — это не только физические упражнения. Это целая философия, что включает режим, питание, мировоззрение. Сегодня каждый сам решает, заниматься спортом или нет, создавать свою собственную историю фитнеса или не создавать. Очевидно лишь одно — физическая активность, как и тысячелетия назад, имеет огромное значение для здоровья, гармоничного развития и благополучия человека.

### Силовые тренировки

К данной категории можно отнести фитнес-вариации по занятиям [бодибилдингом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [пауэрлифтингом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3), [кроссфитом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82) и прочими видами тренировок, которые направлены на увеличение силовых показателей или экстремальный набор мышечной массы.

### [Функциональный тренинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3)

Занятия, направленные на сбалансированное развитие физических качеств через многоплоскостные упражнения, основанные на принципах нейтрального выравнивания, стабилизации, подключения сегментов и реактивности.

К данному типу тренировок можно отнести вариации занятий с подвесными петлями, нестабильными поверхностями, гирями и прочим малым оборудованием.

Кроме того, как правило к функциональным занятиям относят интервальные методики.

### [Коррекционные тренировки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81)

Набор методик, позволяющий улучшить качество жизни человека при помощи работы с осанкой, устранением мышечных дисбалансов и коррекцией опорно-двигательного аппарата. Многие практики являются адаптированными для обычных людей вариациями лечебной физкультуры или медицинской реабилитологии.

### [Пилатес](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%81)

Методика, состоящая из упражнений, выполняемых в спокойном темпе, содержащая элементы йоги и прочих восточных практик. Концепция в больше степени сконцентрирована на внутреннем мышечном блоке. Тренировки могут проходить как с малым оборудованием, так и с использованием специальных тренажеров.

### Сайклинг

Имитация шоссейной велогонки. Тренировки проводятся в основном в групповом формате. Сторонниками методики заявляется о высоком жиросжигающем эффекте, но в данном случае многое зависит от грамотности тренера и составленной им схемы занятий. Положительно влияет на развитие выносливости.

### [Йога](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0)

В рамках фитнеса представляют собой упрощенные и адаптированные методики восточных практик. Направлены на развитие гибкости и частично сконцентрированы на ментальном развитии. Важно понимать, что йога в фитнес-формате довольно далека от классической, чтобы позволяет втянуться в процесс новичкам. В большинстве случаев проводится в групповом формате, что требует грамотного выбора инструктора, который обеспечит безопасность занятий.

### Боевые тренировки

В данную категорию входят и [бокс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81), и групповые кардио-занятия в боевом стиле, и восточные единоборства, и [ММА](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B1%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), и многое другое.

В отличие от спортивного формата, в фитнесе как сами тренировки, так и спарринги значительно облегчаются, чтобы снизить вероятность получения травмы.

### Восточные практики

Сюда входят [Тайцзи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B7%D0%B8), различный виды гимнастик, классический формат йоги и тому подобное. Данные направления требуют серьезного погружения в процесс и уделяют основное внимание больше духовному направлению.

### [Аэробика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

Направление кардиотренировки, состоящей из различных гимнастических упражнений, которая дается почти всегда в групповом варианте. Имеет ряд модификаций, в том числе степ-аэробику. Обязательным элементом является музыкальное сопровождение.

### Игровые виды спорта

Адаптация тренировок по футболу, баскетболу, волейболу и прочим командным направлениям, которые проводятся в щадящем режиме.

### Прогулки

Сюда входят как обычные прогулки на свежем воздухе по парку, так их вариации в виде [хайкинга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%88%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC), треккинга, [скандинавской ходьбы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0).

Положительно влияют на кардио-респираторную систему.

### [Бег](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3)

Обычно представляет собой спокойный бег по парку, стадиону или тротуару на средние и большие дистанции, обычно не больше полумарафона.

Важно отличать бег на треке или открытом пространстве с его вариациями на беговой дорожке, так как использование тренажера не позволяет выстроить полноценное занятие из-за движущегося полотно, быстро приводя к адаптации тела. Именно по этой причине беговую дорожку стоит использовать исключительно для разогрева тела перед основной частью тренировки. Исключением являются “механические” беговые дорожки, в которых полотно двигается только путем усилия ног.

### Танцевальные занятия

В данную категорию попадает огромное количество направлений, которые являются адаптацией полноценных занятий танцами. Это и [Зумба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0), и [брейк-данс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BA-%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%81), и [танцы на шесте](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86_%D0%BD%D0%B0_%D1%88%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5), и боди-балет, и многое другое.

### Аквафитнес

К этому направлению относится [плавание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), различные виды аквааэробики и специализированные методики тренировок в воде.

Несмотря на популярность, данное направление пока находится в стадии становления и формирования структуры.

### Стретчинг

Тренировки, направленные на развитие [гибкости](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Есть целый ряд направлений и методик, которые можно отнести к этому разделу, в том числе занятия с гамаками, эксцентрические техники и прочее.

## Виды тренировочных программ в фитнесе

Групповые тренировки чаще всего имеют приблизительные одинаковые названия даже в разных фитнес-клубах. При этом зачастую программы именуются на английском языке, поэтому не всегда можно сходу разобраться в видах занятий. Условно можно разделить все виды групповых тренировок на несколько направлений:

* Аэробные тренировки;
* Силовые тренировки;
* Смешанные тренировки (кардио и сила);
* Танцевальные тренировки;
* Низкоударные тренировки.

В идеале ваш тренировочный план должен включать в себя силовую нагрузку, аэробную нагрузку и растяжку/йогу. Растяжку достаточно выполнять 1 раз в неделю, остальные тренировки распределите в течение недели. Если вам не удаётся часто посещать групповые тренировки, то лучше взять на заметку смешанный тип тренировок, в которых предлагается разноплановая нагрузка для всего тела. При этом растяжка — это тот вид программ, которое вполне без ущерба можно выполнять и в домашних условиях. Очень часто один и тот же вид групповых тренировок в разных фитнес-клубах имеет совершенно разное содержание и нагрузку. Поэтому обязательно посетите пробное занятие при выборе групповых тренировок. Даже если вы знакомы с программой (прочитали описание или занимались ранее), лучше увидеть занятие своими глазами. Например, в одних фитнес-клубах в программе *Interval training* предлагается доступная нагрузка, которая подойдёт для большинства занимающихся, в других фитнес-клубах такие тренировки рассчитаны только на продвинутых. Лучше заранее уточнить уровень сложности каждой программы, чтобы выбрать для себя оптимальную нагрузку. Для некоторых видов групповых тренировок предлагается несколько уровней сложности, например, *Step I, Step II, Step III*. Это означает первый, второй и третий уровни сложности.

Интервальные тренировки — это такой тип тренировки, при котором интервалы с высокой скоростью выполнения упражнений сменяются на менее интенсивные периоды восстановления. Данный тип тренировок может быть применим как в аэробном (кардио), так и в анаэробном (силовом) формате. Обычно тренировки на выносливость выполняются в течение 35—40 минут со средней интенсивностью. В методе ВИИТ принцип противоположный — интервалы длятся от 10 секунд до нескольких минут на максимальном пределе возможностей, за ними следуют периоды восстановления такой же, большей или меньшей продолжительности. Длительность тренировки примерно от 10 до 60 минут. ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг) завоевал большую популярность из-за того, что он даёт такие же результаты в похудении, как кардиотренировка (и даже лучше) за меньшее время. Такой тип тренинга сжигает больше калорий после тренировки, за счёт эффекта повышенного поглощения кислорода в период восстановления.

# **Современный фитнес: особенности и тенденции**

В настоящее время спорт входит в повседневную жизнь все большего количества людей. Здоровый образ жизни является одной из наиболее популярных тенденций на сегодняшний день. В связи с этим расширяется и диапазон вариантов занятия физическими нагрузками. Одним из популярных направлений является групповые фитнес-тренировки и различные их разновидности.

Согласно Словарю иностранных слов русского языка [2], 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. Сейчас в сознании людей понятие «фитнес» скорее связано именно с общеоздоровительными/общеукрепляющими упражнениями. Во многом причиной такому восприятию послужил тот факт, что фитнесом можно заниматься при различных уровнях физической подготовки, даже новички в спорте смогут приобщиться к данному виду физических нагрузок. Но при этом профессионалам такой спорт также подойдет, в качестве дополнения к основным упражнениям.

Популярность фитнес-тренировок обуславливается целым рядом их достоинств:

— Высокий уровень мотивации, который обеспечивается, как тренером, который зачастую демонстрирует упражнения и выполняет их параллельно, так и всеми участниками тренировки, которые могут оказывать друг другу поддержку.

— Участие профессионального тренера во всех занятиях. Следовательно, минимизируется вероятность получения травм или неправильной техники выполнения упражнений. Тренировочные программы, в свою очередь, тоже составляются с точки зрения профессионалов.

— Выгодная цена, так как чаще такие тренировки имеют именно групповой формат, благодаря этому цена на порядок ниже, нежели чем, к примеру, индивидуальные занятие с тренером в тренажерном зале.

— Приятная и дружелюбная атмосфера, которая создается благодаря чувству единения всех занимающихся на тренировках в группе.

Возможность подобрать для себя наиболее комфортный и интересный вариант тренировок из широкого диапазона существующих направлений в фитнесе, что позволяет получать удовольствие от тренировочного процесса. Это также дополнительно повышает мотивацию.

В рамках фитнеса используют разнообразные упражнения, которые относятся к пяти группам [6]:

— Силовые или анаэробные — способствуют укреплению мышц и опорно-двигательного аппарата, развивают мышечную силу. Могут осуществляться, как при работе с собственным весом, так и с различными утяжелителями и оборудованием.

— Кардио-упражнения или аэробные. Во время таких тренировок увеличивается частота сокращений сердца, поэтому тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Также повышается выносливость, а энергия активно потребляется, следовательно, происходит быстрое сжигание калорий.

— Упражнения, направленные на развитие гибкости и растяжку — развивают эластичность мышц и суставную подвижность.

— Упражнения, направленные на тренировку баланса — помимо баланса развивают координацию и внимание, а также укрепляют мышцы

— Тренировки скоростных качеств. Скоростные качества — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Направленных на разные цели. То есть, распространен именно комплексный подход к устройству фитнес-тренировок. Однако существует и метод применения тренировочных циклов, при котором весь процесс тренировок делится на конкретные временные интервалы, уже в рамках которых достигаются определённые цели. Расписание тренировок составляется тренером в рамках заданного направления фитнеса.

Фитнес-индустрия не стоит на месте и постоянно развивается, предлагая все новые и новые программы. В этом есть и маркетинговая составляющая, так как с большим количеством предложений можно привлечь более широкую аудиторию клиентом. Но также благодаря обширному спектру вариантов каждый может подобрать для себя подходящее направление, и приобщиться к физическим нагрузкам и миру спорта.

На современном этапе развития российского общества многие значимые общественно-политические, социокультурные, финансово-экономические факторы претерпевают существенные изменения, что отражается в значительной степени и на отрасли физической культуры. В современном мире все большее значение приобретает глобальный характер обмена культурной и научной информацией, диффузия знаний в разных областях науки и практики. Фитнес, как относительно новое явление, подчиняется указанной логике, отражая взаимопроникновение идей, пришедших из-за рубежа, и российских достижений в сфере оздоровительной физической культуры. Следует отметить его высокие адаптационные возможности и готовность к модернизации в соответствии с происходящими быстро меняющимися социокультурными условиями. Фитнес объединяет подтвердившие свою эффективность инновационные оздоровительные технологии и методики с многовековыми традициями оздоровления средствами физической культуры как зарубежного, так и национального наследия, при этом преобразовывая их, облачая в современные, модные сегодня контуры и, бесспорно, на имеющихся ресурсах стабильно создавая принципиально инновационные продукты. При этом следует отметить, что если широкое внедрение фитнеса в практику отечественной физической культуры носит триумфальный характер, то его интеграция в теорию проходит весьма сложный путь.

Указанное обусловило цель исследования – определить концептуальные основы фитнеса и его роль и место в теории и практике физической культуры.

Материалы и методы исследования. Представлены данные многолетнего исследования, посвященного изучению и обоснованию фитнеса как научного направления и социокультурного явления. В качестве методов исследования использован теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогических наблюдений, ретроспективный анализ, прогнозирование и пролонгированные эмпирические исследования в образовательных учреждениях различного вида и типа.

Результаты исследования и их обсуждение. Фитнес как международное явление решает одну из глобальных задач в современном обществе -  содействие оздоровлению человечества. Вместе с тем идеология фитнеса, будучи продуктом мышления представителей разных стран и национальностей, рефлексирует также идеи объединения человечества, общности людей всех рас и народностей, согласия с миром, отражая этим современную тенденцию глобализации. Его стремительное развитие, вовлечение в занятия различных социальных и возрастных групп населения, то есть широкая стратификация, послужило фактором распространения в российском обществе указанных идей.

Новое для нашей страны социальное явление требует соответствующих научных подходов с целью его изучения и дальнейшего развития. Возникает необходимость его методологического обоснования, определения теоретических и методологических основ, рассмотрения и обоснования его понятийного аппарата.

Следует отметить, что единого определения фитнеса до сих пор не существует. С английского языка фитнес переводится как «быть в форме», а в русском языке в 90-е годы слово приобретало разные значения. Среди большого количества существующих, иногда абсурдных, определений фитнеса, в последние годы авторы, наконец, пришли к сути, к единому пониманию, что фитнес - это не показатели физической подготовленности, не просто здоровый образ жизни, не занятия бодибилдингом и не только активный отдых, а это понятие более широкое, фитнес - явление социальное, инновация в нашей отечественной физической культуре, массовый формат современной оздоровительной физической культуры. Фитнес, являясь частью физической культуры, родовым понятием которой является общечеловеческая культура, реализует целый спектр ее ценностей: витальных, эстетических, социальных, политических, культурных. Возможности фитнеса для оздоровления населения России представляют социально-экономическую ценность. Его культурные детерминанты рассматриваются на уровне формирования у занимающихся ценностей здорового образа жизни и культуры не только телесной, коммуникативной, досуга, но и общей культуры.

Сегодня фитнес стал одним из способов достижения оптимального физического и психического состояния, внутренней свободы гармонии. Его идеологической основой является принцип гуманизма и холистический подход в процессе оздоровления человека, повышения и сохранения его физической дееспособности инновационными средствами на основе физических упражнений.

Среди факторов, определяющих подход к рассмотрению фитнеса как социокультурного явления, можно выделить ряд важных проблем, решению которых он способствует в современном обществе. К ним относятся: социализация людей, занимающихся фитнесом, создание широких возможностей для самопознания, самоидентификации и самоактуализации личности; содействие появлению новых культурных форм через творческую активность людей в сфере фитнеса; приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом; развитие отрасли фитнес-индустрии и сети платных фитнес-услуг на базе государственных учреждений различных типов; создание предпосылок для развития фитнеса как сферы научных исследований; выявление оснований для внедрения фитнеса в систему подготовки физкультурных кадров.

Социокультурные функции фитнеса реализуются путём преобразования человеческих ресурсов, элементов культуры, общества, трансформируя их средствами фитнес-технологий в соответствующие общественному запросу психофизические кондиции человека.

Если рассматривать фитнес как инновацию в физической культуре, то он представляет собой совокупность инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, разработанных на основе традиционных отечественных и зарубежных видов оздоровительной физической культуры. Его базовой основой являются систематические, добровольные занятия физическими упражнениями, согласованные с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека с целью оздоровления, повышения и сохранения физической дееспособности, способствующие улучшению качества жизни и эффективности профессиональной деятельности [1].

Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья. Появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы и, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии, имеющие свою специфику [2; 3].

 Фитнес способствует появлению новых видов спорта (спортивная аэробика, аэрофитнес, степ-аэробика, фитнес-аэробика, силовой фитнес и др.), программ, технологий, методик и др. В нём используются инновационные средства, формы, методы организации, новый инвентарь, оборудование. В физическую культуру фитнес вносит новые понятия, термины (фитнес-клуб, фитнес-менеджер, фитнес-программа и др.), тем самым обновляя понятийный аппарат. Именно в фитнес-индустрии появляются новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности, не существовавшие в истории ранее (фитбол-аэробика, слайд-аэробика, терра-аэробика, слайд-аэробика, кроссфит и др.), разрабатываются новые виды педагогического контроля за физическим состоянием (диагностика, тесты).

Проведённые многолетние исследования позво­лили определить место фитнеса в системе физической культуры и выявить связи с ее видами.

Чтобы определить место фитнеса в физической культуре и целесообразность дополнения уже существующей традиционной классификации видов физической культуры новым видом, следует рассмотреть логику класси­фицирования и возможность поставить фитнес в один ряд с физкультурным образованием, физкуль­турной рекреацией, физкультурной реабилитацией и спортом (спортизацией).

 Как известно, классификация чего-либо зависит от того, какой клас­сификационный признак положен в ее основу. В связи с тем что, как пра­вило, объекты обладают не одним, а несколькими характерными при­зна­ками, они могут быть представлены в разных классификациях. Таким образом, классификации, предполагающие разделение заня­тий физическими упражнениями, могут быть различными (по приори­тетным задачам, по формам организации занятий, по степени доброволь­ности уча­стия в занятиях, по видам учреждений, по возрасту занимаю­щихся и т.п.).

По нашему мнению, для понимания сути фитнеса целесообразно использовать признак приоритетной задачи, решаемой в процессе заня­тий физическими упражнениями, так как в физической культуре именно этот признак является одним из главных при выделении ее видов. В каждом виде физической культуры в той или иной степени могут решаться задачи других видов, однако приоритетной является одна, и именно в соответствии с ней и классифицируется этот вид.

Таким образом, в различных видах физической культуры решаются следующие задачи: в физкультурном образовании - обеспечение базового и профес­сионального уровня физической дееспособности, подготовка человека к выполнению социальных обязанностей; в физкультурной рекреации - отдых, восстановление оптимального функционального состояния; в физкультурной реабилитации - восстановление временно утра­ченных функций после заболеваний и травм; в спорте - достижение максимального результата двигательной деятельно­сти.

C момента возникновения основной миссией фитнеса было привлечение тех, кто был исключён из сферы систематических физкультурных занятий. Это, в первую очередь, взрос­лые люди, которые в силу своего возраста и профессиональной деятель­ности уже вышли из образовательных учреждений (где занятия физиче­скими упражнениями являются обязательными), они не были спортсменами, и им не требовалось использование физических упражнений с целью реабилитации. И в отличие от рекреационных занятий, где они могут заниматься для получения удовольствия, восстановления сил и переключения внимания с одной деятельности на другую, занятия фитнесом решают совершенно другую задачу, которая целенаправленно не ре­шается в других видах физической культуры. Это прежде всего поддержание и повышение уровня физической дееспособности, состояния здоровья, физической и умственной работоспособности и профессионального долголетия. И эту задачу можно решить, только если есть научно обоснованная фитнес-программа, разработанная система оздоровительных занятий и профессионал-тренер.

Критерием для выделения вида в физической культуре служит соответствие его конкретному виду челове­ческой деятельности связанным целенаправленным социальным процес­сом физического развития людей. Отдельный вид должен обладать специфичностью по отношению к другим видам не только по решаемой задаче, но и по предметному и личному компонентам физической культуры, включающим духовные и материальные ценности [3].

В связи с этим рассмотрим фитнес как один из видов физической культуры.Предметная часть фитнеса – это результат материального и духовного труда, который используется как средство и способ поддер­жания и повышения уровня физической дееспособности и здоровья че­ловека, приобщение его к здоровому образу жизни. Кматериальным ценностямфитнеса от­носятся: фитнес-клубы, фитнес-центры, отвечающие мировым стан­дартам, фитнес-студии, тренажёрные залы, современное оборудование, инвентарь, спортивная форма и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих процесс оздоровительной тренировки (оздоровления, воспитания, профилактики), а также различных кворумов, конвенций, фестивалей с целью пропаганды здорового образа жизни. К духовным ценностям относятся: учебные пособия, книги, мето­дические рекомендации, программы, публикации, журналы, правила со­ревнований и др., в которых раскрывается теория фитнеса, методика проведения занятий, приводятся тесты для определения функционального со­стояния и физической подготовленности занимающихся.

Личностная часть фитнеса выступает как результат специально организо­ванных занятий физическими упражнениями, которые обеспечивают необходимый уровень здоровья, продолжительность жизни, высокую работоспособ­ность, а также формируют убеж­дения о целенаправленной двигатель­ной деятельности для повышения качества жизни и успешности в профессии.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что вид должен реализовываться в определенных учреждениях, иметь документы, регламентирующие процесс дея­тельности, учреждения профессиональной подготовки, которые должны готовить специалистов для этого вида. Все эти требования полностью выполня­ются в фитнесе, поэтому вполне обоснованно будет определить фитнес как явление одного порядка с физкультурным образованием, физкультурной рекреацией, физкультурной реабилитацией и спортом (спортизацией). Изменение нашего общества на современном этапе меняет и задачи занятий физическими уп­ражнениями, что отражается на классификации видов физической культуры, поэтому выделение фитнеса как отдельного вида физической культуры нам представляется вполне обоснованным и актуальным (таблица).

Компоненты видов физической культуры

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  физической  культуры | Задачи | Место проведения | Специалист по данному про­филю деятель­ности | Форма участия | Доку­менты плани­ро­вания дея­тель­ности | Про­цесс | Техно­логии |
| Физкультурное об­разование | Получение образования в об­ласти физической куль­туры, всестороннее физи­ческое раз­витие, подго­товка к выполне­нию со­циальных обязанно­стей в обществе | Учреждения об­щего и профес­сионального обра­зования | Учитель, пре­пода­ватель, руководи­тель физического воспитания | Обяза­тельная | Образо­ватель­ная про­грамма | Обра­зова­тель­ный | Образо­ватель­ные |
| Физкультурная рекреация | Снятие эмоционального на­пряже­ния, активный отдых, восстановле­ние сил человека, израсходо­ванных в процессе труда | Дома отдыха, дет­ские оздоровитель­ные ла­геря, парки культуры и от­дыха и т.п. | Рекреолог, ор­га­низатор мас­совых физ­культурных мероприятий | Добро­воль­ная | План ме­роприя­тия, сце­нарий | Вос­ста­но­ви­тель­ный | Рекреа­цион­ные |
| Физкультурная реабилитация | Восстановление временно ут­рачен­ных функций по­сле за­болеваний и травм | Лечебные учрежде­ния, по­ликлиники, боль­ницы, санато­рии, реабилитаци­он­ные центры | Инструктор (ме­тодист) ле­чебной физ­культуры | По на­значе­нию | Про­грамма реабили­тации | Реаби­лита­цион­ный | Реаби­литаци­онные |
| Спорт | Достижение, получение наи­выс­шего результата в избран­ном виде спорта | Детско-юноше­ские спортивные школы, спортив­ные организа­ции, спортивные клубы и т.п. | Тренер по виду спорта | Добро­воль­ная | Доку­менты плани­ро­вания учебно-трениро­вочного процесса | Тре­ни­ро­воч­ный | Спор­тивные |
| Фитнес | Поддержание и повышение уровня физической дееспо­собности и здо­ровья | Фитнес-клубы, фитнес-центры,  учреждения до­полни­тельного образования, спортивные клубы на производстве | Инструктор по фитнесу фитнес-менеджер, персональный тренер | Добро­воль­ная | Фитнес-про­граммы | Оздо­рови­тельно-тре­ни­ро­воч­ный | Фитнес-техно­логии |

В процессе развития фитнеса в России были выявлены изменения не только в количест­венно-качественных характеристиках фитнеса, но и в философских идеях. На современном этапе развития (с 2000 года) в нём произошла смена механистической парадигмы на холистическую. В результате этого на рубеже XX-XXI вв. в фитнесе стало происходить соединение его физического аспекта с аспектом духовным, реализуемым в новом направлении mind-body fitness – фитнес ума и тела, которое соединяет в себе одновременно физическую и психологическую тренировку. Все это способствовало появлению новых фитнес-программ, основанных на восточно-оздоровительных видах гимнастики (ушу, йоги и др.). Исследование динамики популярности фитнес-программ показало, что в последние годы занятия, относящиеся к этому направлению становятся всё более популярными, уступая лидерство лишь таким традиционно признанным направлениям, как степ-аэробика, танцевальная и классическая аэробика, программы в воде.

Проведённый анализ научно-методической литературы, ретроспективный анализ развития фитнеса, динамики спроса фитнес-программ, опрос специалистов и собственный педагогический опыт в этой сфере позволили определить дальнейшие перспективы развития фитнеса в России. В ходе активного развития и внедрения фитнеса в различные сферы физкультурно-оздоровительной деятельности возникают различные проблемы, которые вносят определенные изменения в ход развития самого фитнеса и фитнес-индустрии в целом. На основании этого мы попытались обозначить тенденции развития фитнеса через существующие проблемы в обществе, экстраполируя их в будущее. Одной из проблем является увеличение количества пожилых людей и увеличение доли работающих пенсионеров, что, несомненно, скажется на появлении и разработке новых фитнес-программ. В связи с этим будет увеличиваться количество программ для пожилых людей. Следует ожидать снижения интенсивности в программах, популярность будет расти у программ холистического направления, разработанных на основе восточных видов оздоровительной гимнастики.

На наш взгляд, возрастет интерес к совместным занятиям в фитнес-клубах, появятся фитнес-программы не только для родителей с детьми, но и для бабушек и внуков. Пролонгированное ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения дает толчок эффективному развитию детского фитнеса не только рекреационной направленности, а разработке и внедрению научно обоснованных, эффективных программ для детей и подростков [4]. Нарушения опорно-двигательного аппарата (по окончании школы более 90% учащихся имеют нарушения осанки), которые негативно сказываются на состоянии здоровья школьников, студенческой молодежи, будут способствовать разработке коррекционных фитнес-программ, направленных на профилактику различных заболеваний. Занятия будут проходить в малых группах, и, конечно, возрастет интерес к персональным тренировкам и к занятиям в бассейне.

 В связи с увеличением травм в последние годы на занятиях в фитнес-клубах вновь обязательным условием станет тестирование занимающихся. Следует отметить, что фитнес-индустрия в нашей стране очень быстро развивалась, и в связи с этим долгое время клубы брали на работу персонал без физкультурного образования, поэтому, чтобы не оказаться в тяжелом финансовом положении, администрация будет нанимать на работу грамотных специалистов. Это значит, что, наконец, инструкторов по фитнесу начнут готовить в высших учебных заведениях по единому государственному стандарту, и предпочтение будет отдаваться специалистам, имеющим знания по реабилитации. На наш взгляд, это связано будет с появлением комплексных программ оздоровления, рекомендованных врачом на основе диагностики клиента. Также можно отметить появление и разработку программ «особый клиент», дальнейшую компьютеризацию программ и использование дистанционных фитнес-программ, повышение комфортности проведения занятий и совершенствование диагностики, а также повышение престижности профессии специалиста по фитнесу.

Определено, что внедрение фитнеса охватывает широкую сферу применения, включающую учреждения разного типа и вида, системы образования, здравоохранения, социального обеспечения, фитнес-индустрию. Фитнес-технологии могут применяться во всех формах физкультурно-оздоровительной работы, например в образовательных учреждениях: на уроках физической культуры разной направленности и его частях, в секциях и кружках, мероприятиях режима дня, физкультурно-массовых оздоровительных мероприятиях, дополнительных платных услугах. Установлено, что внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников, учащейся молодежи, студентов не только повышает интерес к занятиям физической культурой, улучшает настроение, самочувствие, способствует активному посещению занятий без пропусков, но и содействует целенаправленному развитию двигательных способностей [4; 5]. В то же время занятия с применением фитнес-технологий позволяют охватывать большие группы учащихся, в основном не требуют специально оборудованных помещений, дорогостоящего инвентаря, обеспечивают высокую общую и моторную плотность, дают возможность получать тренировочный оздоровительный эффект.

Современный этап развития фитнеса характеризуется, с одной стороны, возникновением и расширением его различных направлений (силовой фитнес, адаптивный фитнес, водный фитнес, коррекционный фитнес), видов и более 200 фитнес-программ, что, несомненно, создаёт разнообразные возможности его внедрения в физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную, физкультурно-реабилитационную деятельность с самыми разными возрастными и социальными группами. С другой стороны, развиваются и его научно-методологические основы, появляются учебные программы, учебные и учебно-методические пособия, диссертационные исследования, в которых рассматриваются и обосновываются те или иные теоретические аспекты, на что указывают многие авторы [4-6].

Широкое внедрение фитнеса в физическую культуру, его становление как научной дисциплины, разнообразие направлений и их популярность определяют целесообразность подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях по единому государственному стандарту. Необходимо создавать мобильную систему подготовки специалистов, которая могла бы реагировать на изменения рынка образовательных и оздоровительных услуг. Указанное особенно важно в связи с критической ситуацией состояния уровня здоровья, особенно подрастающего поколения России.

Сегодня фитнес является как предметом научного изучения, так и учебной дисциплиной. Следует особо подчеркнуть, что это два самостоятельных, существенно отличающихся понятия. Зачастую студенты их не дифференцируют и смешивают, что вносит досадную путаницу в представление о фитнесе. Необходимо отличать фитнес как предмет научного изучения и собственно – учебную дисциплину, осваиваемую студентами.

Итак, наука в области физической культуры изучает фитнес с позиций исследования её компонентов и их взаимосвязей, определяет механизмы её влияния на организм и психику человека, его физическое и психическое развитие и здоровье от занятий различными направлениями аэробикой, особенности организации и методики проведения занятий. Для этого используются различные методы научного познания, как теоретические, так и эмпирические, немаловажную роль в которых выполняет эксперимент.

Научное познание фитнеса базируется на основных принципах и положениях теории и методики физической культуры, теории оздоровительной тренировки, а также анатомии, физиологии, кинезиологии, биомеханики, гигиены и психологии и др.

Базовой основой принципов фитнеса являются: общие принципы физической культуры, так как фитнес является ее частью; принципы оздоровительной тренировки, так как основой занятий является оздоровительный процесс и методические (дидактические) принципы, так как специалист по фитнесу осуществляет педагогическую деятельность, обучает, развивает и воспитывает занимающихся. Однако фитнес имеет свои руководящие правила (принципы), которые направлены на эффективное решение задач оздоровления занимающихся, повышения их умственной и физической работоспособности (рисунок).

В свою очередь, фитнес как учебная дисциплина входит в различные направления ОП ПОПП («44.03.01 Физическая культура», «49.03.01 Физкультурное образование», Адаптивная культура) в виде различных учебных программ и курсов по выбору («Теоретические основы фитнеса», «Фитнес–технологии в физической культуре», «Детский фитнес», «Адаптивный фитнес», «Проектирование фитнес-программ», «Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности» специалиста по фитнесу и др.).

|  |
| --- |
|  |
|  | Надпись: Принципы фитнеса |

Принципы фитнеса

Программы призваны содействовать формированию системы фундаментальных инновационных знаний и умений, основополагающих для сформированности компетенций, предусмотренных государственным образовательным стандартом. В то же время они являются важнейшим компонентом целостного развития личности будущего педагога. Целью их является повышение уровня профессионально-педагогической подготовки студентов, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, базирующихся на специальных знаниях и овладении системой практических умений и навыков по методике и организации занятий по различным направлениям фитнеса для их эффективного использования в будущей профессии педагога физической культуры и оздоровления населения России.

Сегодня становится очевидным, что развитие фитнеса будет продолжаться, будут возникать новые направления и фитнес-программы. Именно поэтому знания и практические умения в области оздоровительной физической культуры и фитнеса будущего учителя или тренера, педагога дополнительного образования, фитнес-инструктора являются важным условием развития как его профессионального мышления, так и двигательной подготовки, становления в профессии, а значит – профессиональной успешности.

Заключение. В настоящее время выявлена выраженная тенденция к дальнейшему успешному развитию фитнеса в нашей стране на данном этапе и его перспективам в будущем, что будет способствовать оздоровлению российских граждан и формированию здорового образа жизни нации.

Развивая данные тенденции и с целью обоснования методологии фитнеса и его популяризации в России, в течение 13 лет в Санкт-Петербурге проводятся Всероссийские и Международные научно-практические конференции по фитнесу в РГПУ им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург). С 2015 года на платформе Российской академии естествознания функционирует электронный научно-методический журнал «Фитнес: теория и практика», где публикуются научные работы авторов из различных городов России для обсуждения проблем и творческих новаций в этой сфере.

На основании сказанного можно констатировать, что появление феномена фитнеса обогащает теорию и методику физической культуры, расширяет и углубляет научные представления о: сущности новых понятий «фитнес» и «фитнес-технология» и др.; возможности формирования фитнес-культуры как занимающихся, так и педагогов, тренеров; внедрении фитнеса в физическую культуру и его роли в модернизации физкультурного образования подрастающего поколения; путях и условиях его развития в России; сущности, структуре и содержании профессиональной деятельности специалиста по фитнесу, путях его профессиональной подготовки и переподготовки.