

**Лобанова Елена Николаевна**

доцент, старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Аброскина Екатерина Витальевна**

студентка

Академия педагогики и психологии

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается появившийся не так давно в России, но очень популярный в США, новый термин под названием «фитнес». По мнению авторов, фитнес – это новое направление в области физического воспитания и физической культуры. В работе раскрыто данное понятие, его роль и место в системе физического образования.*

***Ключевые слова:** фитнес, физическое воспитание, двигательная активность, система физической культуры.*

В наше время человек не может обходиться и быть здоровым без достаточной физической активности. Двигательная активность играет важную роль в жизнедеятельности организма. Решающим фактором укрепления здоровья на сегодняшний день признана позиция самого человека, его отношение к собственному психологическому и физическому здоровью. С появлением многообразия различных оздоровительных культур связано развитие физкультурно-оздоровительной работы и, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индустрии. Широкое распространение фитнес получил не только как социальная услуга для населения, но и как процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в различных вузах страны.

Сегодня в нашей стране и за рубежом термин фитнес достаточно популярен, однако не всегда понятно его значение в области физической культуры. Это все

из-за того, что данный термин в России и США рассматривается неоднозначно. В американском обществе «фитнес» рассматривается гораздо шире и может в разных контекстах заменять понятия «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т. п. В отечественной теории и методике физической культуры каждому из этих терминов присуще свое, отличное от других смысловое определение.

Фитнес по-английски переводится как «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым).

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

Как указывают Э. Хоули и Б. Френкс [3], смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от «физической пригодности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX века – от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты».

Итак, фитнес – это процесс, направленный на оздоровление организма, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья, для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них.

Фитнес – это различные виды двигательной активности, авторские методики, специальные программы, индивидуальные тренировки и многое другое.

Фитнес включает в себя аэробику и пилатес, оздоровительную гимнастику и функциональный тренинг.

На сегодня фитнес-индустрия насчитывает значительное количество фитнес-клубов, множество разработок и программ индивидуальных и групповых тренировок с привлечением широкого круга потребителей фитнес-услуг, что коррелирует с изменением стиля жизни молодёжи и взрослого населения.

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

На основании исследования В.И. Григорьева и В.С. Симонова [2] основных групп направлений фитнеса, а также проведённого анализа содержания международных фитнес-конвенций за последние 9 лет и списка предлагаемых фитнес-услуг в ведущих фитнес-клубах Ростова-на-Дону, были определены пять самых важных подходов для создания фитнес-технологий: электрический, синергетический, традиционно ориентированный, диверсификационный и последний синтетический.

Электрический подход создан на основе культурных этнических традиций разных стран и народов. Синергетический подход реализуется на технологиях и принципах системности. Традиционно ориентированный – исторически сложившаяся система традиционно-популярных видов двигательной активности. Диверсификационный подход – это ничто иное как множественность вариантов одного вида занятий фитнесом. И синтетический сочетает в себе как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной активности, и различные технологии.

Введение фитнес-технологий в систему физкультурного образования в школах и в вузах является актуальной задачей для внедрения в программу образовательных учреждений как основа инновационных технологий.

Но минус фитнеса в системе образования является его ограниченность в источнике информации. Вся фитнес-индустрия является коммерческой и нет возможности использовать данный метод в учебно-методических целях, потому что нет учебного пособия, где были бы изложены методики для физического воспитания школьников, а также студентов.

### ***Список литературы***

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2.
2. Григорьев В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб., 2008.
3. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев, 2004.