

УДК 613.71+796.01:316

## ФИТНЕС КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ



**Садовникова В.В.**, канд. пед. наук, доцент  
(Институт повышения квалификации и переподготовки кадров  
Белорусского государственного университета физической культуры)

*Термин «фитнес» в научной и методической литературе, нормативных документах Беларуси и стран зарубежья приобрел новое значение. Мы придерживаемся взглядов ученых, которые рассматривают фитнес как новое явление, как социально-культурный феномен XX века, все перспективы которого определены заботой человека о своем здоровье с использованием средств оздоровительной физической культуры – фитнес-технологий.*

**Ключевые слова:** фитнес, здоровье, социально-культурный феномен.

### FITNESS AS A SOCIO-CULTURAL PHENOMENON

*Introduction of the term “fitness” in the scientific and methodological literature, normative documents of Belarus and abroad gained a new meaning compared to the original. We adhere to the views of scientists who consider fitness as a new socio-cultural phenomenon of the XX century, the perspectives of which are defined by the human concern about health with the use of the means of physical culture – fitness technologies.*

**Keywords:** fitness, health, socio-cultural phenomenon.

### Введение

Спорт в современном мире – не только отрасль, не только оказываемая государством в рамках социальной политики важнейшая социальная услуга, работающая на здоровье нации, но и еще и сфера широчайшего потребительского рынка. Производящего как массовые спортивные услуги в виде спортивных зрелищ и услуг физической культуры, способствующих улучшению качества жизни населения Беларуси, так и разнообразную материальную спортивную продукцию, в том числе и наукоемкую и высокотехнологичную [4, 8].

Сегодня выявляется научно-практическое противоречие – при существующей потребности развития конкретных направлений отрасли «физическая культура и спорт» Беларуси: «спорта для всех», «фитнеса» и «профессионального спорта» – механизмы адекватного управления таковыми в целом и на региональных и местных уровнях требуют совершенствования. На сегодняшний день термин «фит-

нес», получивший широкое распространение в мировой практике, имеет самое различное толкование, ведущее к терминологической и методологической путанице. Соответственно, это затрудняет его принятие определенной частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры [1, 6, 8].

Известно предложенное многообразие определений «фитнес» основоположниками фитнеса на постсоветском пространстве, российскими учеными и практиками – Л.В. Сидневой, Т.С. Лисицкой, О.С. Слуцкер, Е.Г. Сайкиной и др. [5, 8]. В рыночной экономике, с которой фитнес пришел к нам, и в отрыве от рынка понятие фитнес не существует. На сегодняшний день для рыночных условий Беларуси предложить четко разработанную схему обоснования и определения понятия «фитнес» до сих пор никому не удалось. А значит, и не удалось получить признания явления, и вытекающего из реальности признания результативно функционирующей фитнес-индустрии, легитимной деятельности фитнес-инструкторов. Стоит обратить внимание на опыт привлечения к этой проблеме российских коллег, в частности Е.Г. Сайкиной: «Анализируя столь пеструю и неоднозначную картину, присущую сегодня деятельности в области оказания физкультурных и образовательных услуг, в том числе – и в сфере фитнеса, можно отнести все ее недостатки к отсутствию продуманной единой нормативно-правовой базы, учитывающей интересы всех сторон (государства, учредителей, работодателей, администрации, сотрудников, и, безусловно – потребителей тех или иных видов фитнес-услуг)» [7].

**Цель исследования** – обоснование теоретико-методических основ фитнеса как системы в оздоровлении населения Республики Беларусь. Одной из задач первого этапа нашего исследования является: разработка общей концептуальной схемы теоретических и методических основ фитнеса, на базе оздоровительной физической культуры, как социального явления в отрасли «физическая культура и спорт», влияющего на качество жизни человека.

Для решения указанной задачи осуществляется:

- анализ литературных источников и официальных документов, затрагивающих вопросы теоретических и методических основ фитнеса, оздоровительной физической культуры, с целью разработки «Концепции создания и развития фитнес-индустрии Республики Беларусь»;

- выносятся на обсуждение определения «фитнес», «фитнес-услуги», «стандарты фитнес-услуг», «фитнес-индустрия», «фитнес-инструктор» и определяются их признаки фактического существования с целью их признания;

- проводятся социологические исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование как потребителей фитнес-услуг, так и производителей – управленцев физкультурно-спортивных организаций, инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы с целью выявления фактических механизмов функционирования фитнес-индустрии;

- выявляются особенности системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту в контексте их конкурентоспособности требованиям сферы услуг – фитнес-услуг в индустрии современного спорта.

Получаемые данные в ходе исследования, сбор и обработка материалов производятся методами теоретического анализа, обобщения, социометрии и математической статистики. На базе ИППК БГУФК, г. Минска, с 1.09.2014 по 31.01.2015 гг. было организовано социологическое исследование. Специалисты отрасли «физическая культура и спорт», которые в указанный период являлись слушателями факультетов повышения квалификации и переподготовки (n=100), со стажем работы не менее 2 лет были проанкетированы с целью выявления фактических механизмов функционирования фитнес-индустрии Беларуси.

#### **Обсуждение результатов**

В ходе интервью и опросов производителей фитнес-услуг – управленцев физкультурно-спортивных организаций, инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы с целью выявления фактических механизмов функционирования фитнес-индустрии было выявлено, что указанные услуги предоставляются ими и употребляются населением, несмотря на отсутствие нормирования и классификации подобного рода услуг в их деятельности. Также было отмечено понимание и разделение мнения о ведущей роли государства и местных органов власти в развитии массового спорта и его оздоровительных видов с целью преодоления демографического кризиса, профилактики аддиктивного поведения молодежи, изменения отношения к экологии, повышения качества жизни населения. Респонденты упоминали единственный документ, который был создан на заре становления

фитнеса в Беларуси, который на сегодняшний день с учетом накопленного опыта требует явной корректировки и дополнения, это приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 июня 1997 г. № 832 «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта». При этом физкультурно-спортивным организациям ежегодно доводится план по внебюджетной деятельности – предоставлению платных услуг средствами физической культуры и спорта, и динамика поступления этих средств имеет место, однако указанный процесс не организован и не обеспечен юридической поддержкой для целенаправленного и поступательного развития «массового спорта» или реальным его проявлением – фитнеса. Опрошенными указывается также «миссия» деятельности по оздоровлению населения – повысить процент занимающихся физической активностью до европейского уровня. Встречающийся в документальных и научных источниках уровень регулярно занимающихся указывается в пределах от 20 до 40 %, в Республике Беларусь – 16 до 25 %.

В проанализированном массиве правовых документов о физической культуре и спорте про механизмы управления оздоровлением населения, не задействованном в системе физкультурного воспитания и образования – чаще всего это взрослое, трудоспособное население – нет упоминаний, в том числе и о существующем реально, приносящем прибыль, но фактически не признанным – фитнесом. В достаточном количестве, на наш взгляд, имеются программы различного уровня и направленности физической культуры, в частности для указанного контингента населения. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 N 17 принят Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, целью которого является развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патристическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры. Стоит обратить внимание, что традиционно, под управлением «системой спорта» подразумевается также и управление оздоровлением населения. Но реалии сегодняшнего дня указывают на невозможность управлять одинаково двумя разными явлениями – спорт и оздоровление [4, 6, 9].

В подтверждении желания государства соответствовать международным стандартам как в управлении спортом, так и оздоровлением, является Указ Президента Республики Беларусь от 24.11.2008 № 638 «О присоединении Республики Беларусь к Расширенному частичному соглашению по спорту»

учрежденному резолюцией Комитета министров Совета Европы CM/Res (2007) от 11 мая 2007 года (EPAS), действующему в рамках Совета Европы. Оно предусматривает тесную координацию усилий государств с тем, чтобы способствовать «развитию спорта для всех». Частичное соглашение – гибкая форма работы в рамках Совета Европы. Некоторые частичные соглашения предоставляют возможность не входящим в состав Совета Европы государствам, а также международным организациям совместно работать со странами-членами Совета Европы ради достижения общих целей, представляющих общий интерес. Задача EPAS – содействовать развитию спорта в Европе, пропагандировать занятия спортом, обмениваться положительным опытом в этой сфере.

Для того чтобы определить место фитнесу как социокультурному явлению в процессе оздоровления населения Беларуси, стоит обратить внимание на сущность таких исторически зарекомендовавших себя систем управления физической активностью общественных организаций и движений, как «спорт для всех» и ВОЗ. Сегодня «Спорт для всех» представляет собой общую концепцию, подразумевающую активный отдых, развитие спорта, программы с участием больших масс населения и культурно-оздоровительные мероприятия с целью организации досуга и улучшения здоровья всех социальных групп – сторонников данного движения. Это относится к любому виду спорта, которым занимаются обычные люди без каких-либо серьезных профессиональных нагрузок, характерных для высокого спорта; поэтому отборочный характер спортивных соревнований, основанный на соперничестве, в данном случае, является второстепенным фактором.

В 2010 году ВОЗ разработала «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» с общей целью предоставления лицам, формирующим политику на национальном и региональном уровнях, руководства в отношении взаимосвязей, основанных на зависимости «доза – ответная реакция», между частотой, продолжительностью, интенсивностью, типом и общим объемом физической активности, необходимой для профилактики неинфекционных заболеваний. Рекомендации, изложенные в этом документе, предназначены для трех возрастных групп: 5–17-летних; 18–64-летних; и людей в возрасте 65 лет и старше [2].

На наш взгляд, сегодня при отсутствии упоминания в нормативных документах отрасли «физическая культура и спорт» Республики Беларусь о фитнесе, ни как о формате массовой физической культуры, ни о его роли, статусе необходимо предложить научному сообществу обратить внимание на возможности и резерв фитнеса, как социокультурного явления, в возможностях оздоровления нации. На наш взгляд, сложившуюся ситуацию стоит

рассматривать как прецедент для создания центра научной, методической и практической поддержки всех физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих платные услуги населению Беларуси через различные формы массовой физической культуры, а по сути, признанный потребителем – фитнес. Это будет способствовать консолидации специалистов отрасли, в том числе и по спортивному менеджменту, маркетингу, с целью вывода массового (как резерв для профессионального) спорта в Республике Беларусь на новый уровень развития, адвокатирования научных и практических интересов отрасли с позиций международных стандартов предоставления услуг средствами физической культуры и спорта, т. е. создаст легитимность фитнес-индустрии, как одного из видов экономики спорта.

#### **Выводы**

В условиях индустриального и постиндустриального развития общества спорт как социокультурный феномен имеет цивилизационные трансформации, включается в общую систему международного взаимодействия, коммуникативно-информационного обмена в условиях глобализации. Для физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности зарубежных стран характерно органичное сочетание созданных условий государством, его правительственных, общественных, частных организаций, учреждений. Анализ национальных физкультурно-оздоровительных и спортивных систем показывает свои особенности. Их организационные структуры зависят от целей и степени участия государства в функционировании систем.

Результаты нашего социологического исследования подтверждают выводы коллег из России о наличии социального запроса, связанного с ростом числа заболеваемости в странах постсоветского пространства, в том числе и в Беларуси, общим снижением уровня здоровья населения, изменение требований общества к уровню физического и психического здоровья населения; возросшие потребности человека в самоактуализации, самоидентификации, самопознании [7].

Экономической целесообразностью является интенсивное развитие фитнес-индустрии и популяризация фитнеса в стране, внедрение современных фитнес-технологий, востребованность большого количества фитнес-услуг в разных видах физической культуры – образовании, спорте, рекреации, реабилитации, в виде дополнительных услуг; расширение рынка труда, престижность и достойная оплата труда специалистов фитнес-индустрии. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии носят преимущественно оздоровительную направленность [6, 7].

Развитие массового спорта, фитнеса как средства оздоровления – прерогатива государства через местные органы власти, спортивные организации и учреждения на этом уровне и, конечно, самого населения. В частности, в странах с высоким уровнем жизни значительные средства на свое оздоровление инвестирует само население.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Афонская, А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.О. Афонская: ТГПУ им. Л.И. Толстого. – Тула, 2004. – 19 с.
2. Всемирная организация здравоохранения: Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс], [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru). (Дата обращения: 29.01.2015 г.).
3. Григорьев, В.И. Идентификация и развитие Всероссийского кластера фитнес-культуры / Фитнес: теория и практика. – № 2. – 2014. [Электронный ресурс], – <http://fitness.esrae.ru/pdf/2014/2/2.doc>. (Дата обращения: 30.01.2015 г.).

4. Каменков, В.С. Спортивное право – игра по правилам. [Электронный ресурс], [http://www.mst.by/ru/smi-about-us/p-viktor-kamenkov-p-pstrongsportivnoe-pravo---igra-po-pravilamstrongp\\_i\\_75.html](http://www.mst.by/ru/smi-about-us/p-viktor-kamenkov-p-pstrongsportivnoe-pravo---igra-po-pravilamstrongp_i_75.html). (Дата обращения: 30.01.2015 г.).

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 15–19 с.

6. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 19–23.

7. Сайкина, Е.Г. К вопросу о развитии фитнеса в России: проблемы, тенденции, пути / Фитнес: теория и практика. – 2015. – № 3. [Электронный ресурс], – <http://fitness.esrae.ru/pdf/2015/3/2.doc>. (Дата обращения: 29.01.2015 г.).

8. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. ... д-ра пед. наук / В.Г. Сайкина: РГПУ им. А.И. Герцена. – Спб, 2009. – 47 с.

9. Суликов, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / под ред. В.А. Пономарчука. – Минск: ООО «ФУАинформ», 2005. – С. 80–81.

27.01.2015

УДК 796.015:351.74

# ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКА МИЛИЦИИ



**Шукан С.В.** (фото), канд. пед. наук;  
**Леонов В.В.**, канд. пед. наук  
(Академия МВД Республики Беларусь)

*Статья содержит материал о критериях и способах определения параметров тренировочной нагрузки, взгляды специалистов в данной области. Обосновывается использование физиологических показателей и, в первую очередь, частоты сердечных сокращений, как наиболее информативного при выборе тренировочных нагрузок для развития и совершенствования профессионально значимых физических качеств сотрудника милиции. Рассматриваются результаты экспериментальных исследований авторов по определению параметров тренировочных нагрузок при использовании упражнений комплексного воздействия.*

**Ключевые слова:** тренировочная нагрузка, упражнения комплексного воздействия, физические качества, сотрудник милиции.

**PARAMETERS OF TRAINING LOADS ON APPLICATION OF COMPLEX EFFECT EXERCISES IN DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PHYSICAL QUALITIES OF A MILITIAMAN**

*The article contains material concerning criteria and ways of determination of parameters of a training load and views of experts in the field. Use of physiological indicators and first of all the heart rate, as the most informative index, at a choice of training loads for development and improvement of professionally significant physical qualities of a militiaman is substantiated. The results of pilot studies of the authors on determination of training loads parameters when using complex effect exercises are considered.*

**Keywords:** training load, complex effect exercises, physical qualities, militiaman.