

## РОЛЬ ФИТНЕСА В ОЗДОРОВЛЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ

*Садовникова В.В.*, канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания, укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т. д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т. д.). Причем, как отмечают американские и европейские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства [1]. Становление и развитие научно-инновационной сферы Республики Беларусь говорят о необходимости усилий всех участников процесса на наиболее эффективных и перспективных направлениях реализации государственной научно-технической и инновационной политики страны. Спорт в современном мире – не только отрасль, не только оказываемая государством в рамках социальной политики важная социальная услуга, работающая на здоровье нации, но и еще и сфера широчайшего потребительского рынка. Он производит 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 [7].

В настоящее время в Республике Беларусь существует ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, формированию фитнес-культуры. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий [3, 6, 9]. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся. Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни [5, 6]. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры. Белорусскому рынку фитнес-услуг около 20 лет. С учетом конъюнктуры белорусского рынка услуг, наблюдаемой в последние годы положительной тенденции по повышению доходов в бюджетном секторе экономики, специалисты высказывают оптимистичные прогнозы на развитие фитнеса.

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, адвокатирувания 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.

В результате нашего исследования впервые в теории и методике оздоровительной физической культуры Беларуси будет предложена концепция фитнеса как современного формата массовой физической культуры и отрасли экономики спорта. В том числе, на основе предложенной концепции будет дано определение фитнеса как общественного явления, как педагогического знания на основе теории оздоровительной физической культуры, будут выявлены закономерности, влияющие на рассмотрение отрасли «физическая культура и спорт» как приоритетной области государственно-общественных интересов в новых социально-экономических условиях деятельности, рентабельной, интересной для инвестиций как государства, так и коммерческих структур.

Современные представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья. Вместе с тем появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в Беларуси 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. Предлагаем вашему вниманию информацию по использованию фитнес-технологий и предоставление фитнес-услуг в оздоровлении населения Беларуси в течение всего периода жизни (таблица). Мы придерживались взглядов В.А. Пономарчука на периоды физической культуры личности, в основе которых лежат социально-деятельностные особенности конкретных возрастных когорт [7, с. 167–169]. В ходе анализа явления «оздоровление», мы констатируем, что в Беларуси фитнес проявлен как социокультурный феномен, равно как и в других странах постсоветского пространства [6, 7, 9]. Явление, позволяющее использовать потенциал физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и физической дееспособности, повышения физического статуса здоровых людей, людей, находящихся в состоянии предболезни и/или имеющих факторы риска, их потенциал и социальный опыт физического (телесного и функционального) совершенствования человека и организации здорового образа жизни (рисунок).



Рисунок – Фитнес как социокультурный феномен Беларуси

Сегодня выявляется научно-практическое противоречие – при существующей потребности развития конкретных направлений отрасли «физическая культура и спорт» Беларуси: «спорта для всех», «фитнеса» – механизмы адекватного управления таковыми в целом и на региональных и местных уровнях не разработаны. На сегодняшний день термин «фитнес», получивший широкое распространение в мировой практике, в странах постсоветского пространства имеет самое различное толкование, ведущее к терминологической и методологической путанице [3, 4, 5, 6, 8]. Соответственно, это затрудняет его принятие определенной частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры, в том числе и в Беларуси.

Известно многообразие определений «фитнес», предложенное его основоположниками Н. Kenneth, Е. Cooper, Е. Howley, В. Frenks, российскими учеными и практиками Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой, Е.Г. Сайкиной и др. [3, 6, 9]. В рыночной экономике, с которой фитнес пришел к нам, и в отрыве от рынка понятие фитнеса 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

Таблица – Применение фитнеса и фитнес-технологий в оздоровлении населения Республики Беларусь

Периоды физической культуры личности (годы)	Детство (0–2)	Дошкольный (3–6)	Школьный (7–10)	Подростковый (11–18)	Самоопределе-ния (19–25)	Активной карьеры/само-утверждения (26–41)	Стабилизации (42–55)	Отход от социальной активности (56–74)	Возраст долголетия (75 и >)
Частные детские фитнес-клубы* +									
Услуги детского фитнеса в медицинских учреждениях, реабилитационных центрах	+	+	+	+					
Физическое воспитание в ДДУ, внебюджетные кружки по фитнесу		+	+						
Внеклассные и внешкольные формы работы (факультативы, кружки)			+	+					
Программное содержание учебного предмета «Физическая культура», внебюджетные услуги учреждения образования по фитнесу			+	+	+				
Частные фитнес-клубы**		+	+	+	+	+	+	+	
Государственные ФОЦ, ФОК		+	+	+	+	+	+	+	
Дворцы молодежи предоставляют услуги по фитнесу для детей и взрослых		+	+	+	+	+			
Спортивные сооружения спортивно-культурного профиля		+	+	+	+	+	+	+	
Санатории и реабилитационные центры			+	+	+	+	+	+	
Профилактории и дома отдыха					+	+	+	+	
Примечание – * и ** юридические лица, зарегистрированные как ИП или ЧУП и другие формы собственности 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)» [5, с. 5]									

В ходе интервью и опросов производителей фитнес-услуг Беларуси – 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 ряда услуг в их деятельности. Респондентами в ходе социологического исследования 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.

Опрошенными указывается также «миссия» деятельности по оздоровлению населения – повысить процент занимающихся физической активностью до европейского уровня. В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры становятся

ключевым направлением социальной политики. Забота о развитии физической культуры является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Однако в настоящее время, по различным источникам, физической культурой в стране занимаются всего 16–25 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %.

Таким образом, в проанализированном массиве правовых документов о физической культуре и спорте про механизмы управления оздоровлением населения, не задействованного в системе физкультурного воспитания и образования – чаще всего это взрослое, трудоспособное население – нет упоминаний, в том числе и о существующем реально, приносящем прибыль, фактически не признанном – фитнесе. 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 № 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 патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры. Стоит обратить внимание, что традиционно, под управлением «системой спорта» подразумевается также и управление оздоровлением населения [2]. Но реалии сегодняшнего дня указывают на невозможность управлять одинаково двумя разными явлениями – спорт и оздоровление.

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendaions/ru](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendaions/ru). – Дата доступа: 29.01.2015.

2. Каменков, В.С. Спортивное право – игра по правилам / В.С. Каменков [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: [http://www.mst.by/ru/smi-about-us/p-viktor-kamenkov-p--pstrongsportivnoe-pravo---igra-pravilamstrongp\\_i\\_75.html](http://www.mst.by/ru/smi-about-us/p-viktor-kamenkov-p--pstrongsportivnoe-pravo---igra-pravilamstrongp_i_75.html). – Дата доступа: 30.01.2015.

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

4. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 12–26.

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

6. 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.

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

8. Čuprika, A. Fitness in the sport structure of Latvia / A. Čuprika, A. Fernāte // Lase journal of sport science 2014/5/1:59–69 [Electronic resource]. – 2015. – Mode of access: [http://journal.lspa.lv/files/lv/files/2014/1\\_LASE\\_Journal\\_2014\\_5.pdf](http://journal.lspa.lv/files/lv/files/2014/1_LASE_Journal_2014_5.pdf). – Data of access: 20.02.2015.

9. Howley, E. Health fitness. Instructors Handbook / E. Howley, B. Frenks // Human Kinetik books champaign. – Illinois, 1998. – 365 p.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ**

*Саламатова Н.Л.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Эффективность подготовки спортивного резерва зависит от правильной организации учебно-воспитательной и спортивной работы на этапе начальной подготовки юных спортсменов и является важнейшим условием обеспечения роста результатов в многолетней соревновательной практике.