

УДК 378 : 796.011.3

ЖАМАРДІЙ Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
фізичної реабілітації спортивної медицини,
Вищий державний навчальний заклад України
«Українська медична стоматологічна академія»
e-mail: Shamardi@ukr.net

ГЕНЕЗА НАУКОВОЇ ДУМКИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ФІТНЕС» І ЙОГО ОЗНАК

Стаття присвячена ретроспективному аналізу поняття «фітнес», а також сучасним науково-теоретичним підходам, які викладені у працях вітчизняних і зарубіжних учених. На основі проаналізованих даних виокремлено загальні ознаки фітнесу, а також спробу власного авторського тлумачення досліджуваного поняття.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні, накладають негативний відбиток на всі сторони суспільного життя, серед яких і процес фізичного виховання студентської молоді. У багатьох студентів відсутнє суспільне усвідомлення цінності здоров'я та не сформована ефективна система власного стимулювання щодо його збереження та зміцнення. Для студентської молоді характерні такі негативні явища, як недостатня рухова активність протягом дня і навчального тижня, значні пропуски занять (серед яких і фізичне виховання), ігнорування позаурочних форм навчальних занять, що обумовлює низький стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості значної частини студентів. Тому збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є сьогодні пріоритетним завданням держави та вищих навчальних закладів зокрема.

За останні роки здійснено низку заходів щодо реалізації ідей і положень програмно-нормативних документів щодо залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Одним із перспективних напрямів реалізації цих завдань є розроблення, теоретичне обґрунтування та застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, які спрямовані на створення умов для залучення студентської молоді до оздоровчих програм, стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, відновлення після навчальних і виробничих занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній і вітчизняній літературі останніх років проблеми застосування інноваційної діяльності у сфері фітнесу, рекреації та фітнес-технологій почали розглядатися як одні з найактуальніших. Це пов'язано насамперед із тим, що ця сфера науково-педагогічних досліджень динамічно розвивається. На важливості наукового пошуку різних аспектів застосування фітнес-технологій наголошують такі автори, як Л.Я. Івашенко, О.Л. Благій, Ю.А. Усачов [1], Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня [2], М.В. Осиченко [3], О.Г. Сайкіна [4], Е. Хоулі і Б. Дон Френкс [5] та інші. Огляд науково-методичної літератури підтверджує наявність розмаїття авторських підходів до тлумачення дефініції досліджуваних понять «фітнес», «оздоровчий фітнес», «фітнес-технологія», визначення їх класифікаційних ознак, ефективності впровадження їх у практику фізичного виховання студентської молоді (В.І. Григор'єв зі співавторами [06], В.Ю. Давидов зі співавторами [7], Н.О. Завидівська [8], В.В. Іваночко зі співавторами [9], Ю.В. та А.В. Менхін [10], О.Г. Сайкіна [4]). Не розробленою залишається система організаційно-методичних заходів щодо залучення студентської молоді до навчальних занять із фізичного виховання, не систематизовано дані щодо змісту та структури оздоровчої діяльності. Залишаються не вирішеними питання щодо теоретичного обґрунтування організаційних механізмів процесу розробки й ефективного застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах України.

Мета статті є ретроспективний аналіз поняття «фітнес», його розвиток і становлення.

Виклад основного матеріалу. Термін «фітнес» використовується у всіх країнах світу без перекладу. Він походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто добре себе почувати, мати чарівний вигляд і бути здоровим. Виникнення цього оздоровчого напрямку було зумовлене об'єктивними умовами – значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси науково-технічного прогресу [4; 10–14].

В одному випадку термін «фітнес» трактується як нове соціальне явище, або фізичний стан людини, в іншому – як сукупність засобів і методів, спрямованих на досягнення фізичної підготовленості, корекції фігури, або як формат масової фізичної культури, або як комплексні програми оздоровлення, засновані на засобах і методах бодібілдингу. На думку О.Г. Сайкіної, це зумовлюється тим, що явища, які позначаються одним термін «фітнес» у США і країнах СНД не ідентичні [4].

Як напрямок оздоровчої фізичної культури, фітнес уперше з'явився в США. Президент Міжнародного союзу спортивної медицини, лікар Хольман розглядає поняття «фітнес» як стан психічної та фізичної готовності досягнення успіху в певному завданні. До нього відносить тренування серцево-судинної системи, правильну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють привабливий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією [4]. Як зазначають Е.Т. Хоулі та Б.Д. Френкс, смислове наповнення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної приналежності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття, – від «фізичного здоров'я людини, що виражається в її здатності до фізичної роботи» до «прагнення до оптимального якості життя, що включає фізичний, психічний і соціальний компоненти» [5]. В.І. Григор'єв, етимологічно розглядає термін «фітнес» як спосіб укладання коштів у фізичний розвиток, реструктуризацію дозвілля, світову метафору абсолютного здоров'я і соціальної успішності людини. Феномен фітнесу виник як природна реакція на тривале панування фінансово маловитратних і непривабливих форм і видів фізичної культури та розглядався як культурологічна еманация західного стилю життя, стратегія успішності [6].

Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англ. «frequency») – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англ. «intensity») – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англ. «time») – тривалість заняття; T (від англ. «type») – вид заняття (тобто інтенсивність тренування та наявність обтяжень) [2; 6; 12].

У Великій російській енциклопедії поняття «фітнес» розкрито так: «фітнес (to be fit – бути в формі) – це комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, заснований на використанні різноманітних вправ аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу. Фітнес поєднує не тільки безліч видів фізичної активності, а й раціональне харчування, а також різні види тестувань, включаючи медичне» [11, с. 555]. У Новому словнику іншомовних слів поняття «фітнес» розкрито так: «фітнес (англ. fitness fit – підгонка, відповідність). Система фізичних вправ із метою досягнення гарної спортивної фігури, зміцнення організму, що включає комплекси спеціальних вправ, заняття йогою, дотримання режиму та інші» [15, с. 441–442]. Довідник «1000 нових іншомовних слів» за редакцією Л.П. Крисіна визначає поняття «фітнес» як «фітнес (англ. fitness – придатність, відповідність; to fit – сприяти, пристосовувати, оснащувати). Система спеціальних фізичних вправ у поєднанні з режимом харчування, призначена для зміцнення здоров'я і найбільш ефективної життєдіяльності» [12, с. 287].

У навчальному посібнику «Фітнес-технології у фізичному вихованні» це поняття розкрито так: «фітнес – це система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю» [13]. У навчальному посібнику «Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу», автором якого є А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, О.В. Корх-Черба та П.М. Кизім, поняття «фітнес» визначається як «складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя» [16, с. 110].

У трактуванні поняття «фітнес» є певні відмінності, що дозволяє зробити деякі уточнення. На думку Т.Ю. Круцевич, фітнес (від англ. «fitness» – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращання загального стану організму людини, його тренуваність, здатність опиратись негативним чинникам зовнішнього середовища шляхом виконання простих і комплексних вправ у музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форми і маси тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [2].

За даними А.В. Менхіна, фітнес є системою фізичних вправ оздоровчого напрямку (за винятком спортивних форм фітнесу) з достатньо широким набором різноманітних і доступних рухових завдань, що складають індивідуально-стандартизовані програми, особисто мотивовані та функціонально зумовлені (співвідносні з нормативною базою) [10, с. 76]. Е.Т. Хоулі та Б.Д. Френкс стверджують, що «поняття «фітнес» не є якимсь застиглим статичним станом. Це динамічний багатофакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного та соціального станів, які піддаються розвитку (тренуванню)» [5, с. 10].

М.В. Осиченко визначає поняття «fitness» як «бути у формі» [3, с. 16]. При цьому поняття «форма» розглядається не тільки як фізичний стан, а й як стан здоров'я в цілому, рівень фізичної активності, система харчування та корисні звички. Фітнес, на думку автора, є цілою філософією здорового способу життя [3, с. 16]. Н.І. Воловик наголошує, що «термін «фітнес» повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) рекреаційні й інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях». Він визначає поняття «фітнес» як «загальну (а не тільки фізичну) готовність людини до виходу з «потoku життя» та забезпечення ефективної природності до дій у ситуаціях, які вимагають мобілізації фізичних і духовних сил; це стан психологічної та фізичної підготовленості для досягнення успіху в конкретному завданні; фітнес – це складова здоров'я, яка забезпечує високу якість життя» [14, с. 10]. У цьому аспекті поняття «фітнес» охоплює більшість термінів, що характеризують галузь оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо) [14, с. 13].

На думку О.Г. Сайкіної, фітнес відноситься до предметної галузі фізичної культури, оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові здібності та вміння, що визначають фізичну дієздатність і здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю й умов проведення занять. Фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності людини, як форма організації дозвільної сфери, як система фізкультурної освіти. Основна ідея та базові положення фітнесу приналежні до будь-яких національних ареалів і природно-кліматичних зон [4].

У дослідженні Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій, Ю.О. Усачова, фітнес – це новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який охоплює розвинуті країни світу та є відповіддю сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу: зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [1].

За даними В.Ю. Давидова, фітнес – це комплексне відновлення і підтримання здоров'я за допомогою правильного харчування, фізичних навантажень із урахуванням індивідуальних здібностей [7]. Н.О. Завидівська наголошує на тому, що фітнес – це синтез фізичних вправ, які впливають на всі процеси життєдіяльності організму [8].

У наш час фітнес виступає як нова форма фізкультурно-оздоровчих занять серед студентів. Її основу складають загальнорозвиваючі вправи, елементи танцю, які гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою. Це одна з найпопулярніших у всьому світі систем

оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби людини, зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головними відмінними рисами є індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Основою фізичного тренування у фітнесі є аеробні вправи [5; 13; 14; 15].

Результати аналізу науково-методичної літератури в галузі педагогіки, теорії та методики фізичного виховання дозволяють визначити фітнес як систему фізкультурно-оздоровчих методик і фітнес-програм, складених із урахуванням вікових, статевих і фізіологічних особливостей студентів, спрямованих на формування, збереження і зміцнення їхнього здоров'я. О.Г. Сайкіна, наголошує на наявності в фітнесі характерних ознак, що дозволяють визначити його як інновацію на даному етапі розвитку фізичної культури [4].

Висновки. Тому фітнес є не тільки раціональним із методичної точки зору способом виконання різноманітних рухів для розвитку фізичних якостей студентів на заняттях із фізичного виховання. Це засіб життя сучасної людини, який об'єднує наступні складові: раціональну рухову активність, уміння протистояти стресам, раціональне харчування, фітнес ідеального тіла. З огляду на вище викладене будемо розглядати фітнес як загальну фізичну підготовленість організму, біологічну індивідуальну досконалість, яка виражається у передачі генетичної інформації наступним поколінням, оздоровча методика, що дозволяє покращити форму та масу тіла студентів і надовго закріпити отриманий результат. Отже, фітнес – це складна, багатогранна, соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, поліфункціональна, керована система, яку можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення, покращання стану здоров'я, рівня фізичної дієздатності студентів, сукупність матеріальних і духовних цінностей, специфічний продукт оздоровчих, рухових й інноваційних послуг.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають у ретроспективному аналізі вивчення проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном.

Список бібліографічних посилань

1. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Науковий світ, 2008. 198 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Осыченко М.В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. *Вестник АПК Ставрополя*. 2012. № 4(8). С. 12–14.
4. Сайкіна Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2009. 560 с.
5. Хоули Эдвард Т., Дон Б. Френкс Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.
6. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
7. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград: ВРАФК, 2001. 140 с.
8. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.
9. Іваночко В.В., Грибовська І.Б., Музика Ф.В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2014. 127 с.
10. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методология. Ростов н/Д : Феникс, 2002. 384 с.
11. Большая энциклопедия : в 62 томах. Т. 54. М. : ТЕРРА, 2006. 592 с.
12. Крысин Л.П. 1000 новых иностранных слов. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2009. 320 с.
13. Зинченко В.Б., Усачов Ю.О. Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие. Киев: НАУ, 2011. 152 с.
14. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: [навчальний посібник]. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
15. Окунцова Е.А. Новейший словарь иностранных слов М. : Айрис-пресс, 2009. 512 с.
16. Боляк А.А., Боляк Н.Л., Корх-Черба О.В., Кизім П.М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: [навчальний посібник]. Харків: ХДАФК, 2012. 130 с.

References

1. Ivaschenko, L. Ya. & Blagiy, A. L. & Usachev, Yu. A. (2008). Programming of classes with health-improving fitness. Kyiv: Science world. 198 p. (in Rus.)
2. Krusevich, T. Yu. & Bezverkhnya, G. V. (2010). Recreation in physical culture of different population groups. Kyiv: Olympic literature. 248 p. (in Ukr.)
3. Osychenko, M.V. (2012). Fitness as the main component of the formation of a healthy lifestyle of student youth. *Bulletin AIC of Stavropol*, 4(8), 12–14. (in Rus.)
4. Saykina, E. G. (2009). Fitness in the system of pre-school and school physical education: the dissertation (Doctor of Sciences Dissertation). St. Petersburg (in Rus.)
5. Hawley E., T. & Franks, Don B. (2000). Wellness Fitness. Kyiv: Olympic literature (in Rus.)
6. Grigoriev, VI, Davidenko, DN, Malinina, S.V. (2010). Fitness student culture: theory and practice: a tutorial. St. Petersburg: Publishing House GUEF. 228 з. (in Rus.)
7. Davydov, V. Yu. & Shamardin, A.I. & Krasnov, G. O. (2001). New fitness systems (new directions, methods, equipment and inventory). Volgograd: VRAFК. 140 p. (in Rus.)
8. Zavidovska, N. N. (2012). Fundamentalization of physical education and health education: the aspect of healthcare of students: a monograph. K.: UBS NBU. 402 p. (in Ukr.)
9. Ivanochko, V. V. & Gribovsky, I. B. & Music, F. V. (2014). Health Fitness in Physical Education of Students in the Physical Rehabilitation Training Section: Textbook. Lviv: LSUFK. 127 p. (in Ukr.)
10. Menghin, Yu. V. & Menhin, A. V. (2002). Improving Gymnastics: Theory and Methodology. Rostov n/D: Phoenix. 384 p. (in Rus.)
11. Big Encyclopedia: in 62 volumes. Vol. 54. Moscow: TERRA. 592 p. (in Rus.)
12. Krysin, L. P. (2010). 1000 new foreign words. Moscow: AST-PRESS BOOK. 320 p. (in Rus.)
13. Zinchenko, V. B. & Usachev, Yu. O. (2011). Fitness technologies in physical education: [tutorial]. Kyiv: NAU. 152 p. (in Rus.)
14. Volovik, N. I. (2010). Fundamentals of Health Fitness: [tutorial]. Kyiv: Publishing house of M.P. Drahomanov NPU. 240 p. (in Ukr.)
15. Okuntsova, E. A. (2009). The Newest Dictionary of Foreign Languages. Moscow: Airis press. 512 p. (in Rus.)
16. Boliak, A.A. & Boliak, N. L. & Korch-Cherba & O. V. Kisim, P. M. (2013). System approach in the professional activity of the fitness trainer: [tutorial]. Kharkiv: KSAFK. 130 p. (in Ukr.)

ZHAMARDIY Valerii,

Ph.D in Pedagogy, Lecturer of Physical Education and Health, Physical Rehabilitation and Sports Medicine Department,

Higher State Educational Establishment of Ukraine «Ukrainian Medical Stomatological Academy»

e-mail: Shamardi@ukr.net

**GENESIS OF THE SCIENTIFIC THOUGHT ABOUT THE TERM «FITNESS»
AND ITS SIGNS**

***Abstract.** Socio-economic changes which take place in Ukraine impose a negative imprint on all aspects of public life, including the process of physical education of student youth. Many students lack public awareness of the value of health and have not formed an effective system of their own incentives for its preservation and strengthening. Student youth has such negative characteristics as lack of motor activity during the day and the academic week, significant omissions of classes (including physical education) and ignoring the extra-curricular forms of training. This leads to such a low health and low level of physical fitness of a large part of students. Therefore, the preservation and strengthening of the health of student youth nowadays is the top priority task of the country and higher educational institutions in particular.*

The purpose of the article is a retrospective analysis of the concept of "fitness", its development and formation. The term "fitness" is used in all countries of the world without translation. It comes from the English verb "to be fit", which means "to be in shape", that stands for feeling good, having a charming look and being healthy. The emergence of this recreational trend was determined by such objective condition as a significant deterioration in the health of the population of developed countries as a result of hypokinesia, which is an integral feature of scientific and technological progress.

It is proved that fitness is not only a rational way, from a methodological point of view, of implementing various movements for the development of physical qualities of students in physical education classes. It is a way of life of a modern person, which combines following components: rational motor activity, ability to withstand stress, rational nutrition, perfection of the body. Based on the analysis of this concept, we define «fitness» as the general physical preparedness of the organism, biological individual perfection, which is expressed in the transfer of genetic information to the next generations. «Fitness» is a health improvement technique that allows to improve the shape and weight of the student's body and to consolidate the result. We revealed that «fitness» is a complex, multifaceted, social, dynamic, open, self-organized, multifunctional, managed system, which we consider to be a process and result of physical improvement, improvement of the state of health, level of physical capacity

of students, a set of material and spiritual values, a specific product of recreational, motor and innovative services. Prospects for further research in this area include retrospective analysis of the problem of use of fitness technologies in physical education classes in Ukraine and abroad.

Key words: *health; physical education; students; fitness; fitness technologies.*

Одержано редакцією 28.01.2018

Прийнято до публікації 05.02.2018