



И. С. Колесова

**СОВРЕМЕННЫЙ ФИТНЕС:
ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ
ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ**

Екатеринбург
УрГПУ
2026

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

И. С. Колесова

**СОВРЕМЕННЫЙ ФИТНЕС:
ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ**

Монография

© ФГАОУ ВО «Уральский государственный
педагогический университет», 2026

ISBN 978-5-8050-0855-0

Екатеринбург
УрГПУ
2026

УДК 796.41
ББК Ч565.66
К 60

Колесова, И. С.

К 60 Современный фитнес: особенности и проблемы его преподавания в процессе профессионально-педагогического обучения: монография / И. С. Колесова; Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2026. 135 с. 1 CD-R. Текст: электронный.
ISBN 978-5-8050-0855-0

Анализируются особенности преподавания фитнеса в процессе профессионально-педагогического обучения. Рассматриваются история фитнеса, а также некоторые современные его направления с позиций критического анализа. Подчеркивается, что российская рецепция фитнеса несет отпечаток идеологических установок европейской и американской культуры, в которых преобладает коммерческое начало. В пике постмодернистскому концепту телесности, на базе которого сформировался современный фитнес, представлен эскиз его российской модели, выстроенной на идейных основах русской мыслительной традиции.

Результаты исследования, имеющие дискуссионный характер, могут быть использованы в образовательной практике всех уровней образования: в системе повышения квалификации и переподготовки педагогических работников, в системе профессионального образования, при разработке учебных планов и программ среднего профессионального, высшего, дополнительного профессионального образования, в научных исследованиях.

Рецензенты: доктор философских наук, профессор С. Н. Некрасов (ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет»); кандидат педагогических наук, доцент С. В. Комлева (ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»)

Системные требования: Windows XP/2003; программа для чтения pdf-файлов Adobe Acrobat Reader

Научное издание

Текст приводится в авторской редакции

Подписано к использованию 04.06.26. Текстовое (символьное) издание (1,0 Мб)

© ФГАОУ ВО «Уральский государственный
педагогический университет», 2026

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. История становления современного фитнеса	8
1.1. Исторические предпосылки возникновения фитнеса.....	10
1.2. Политика по стимулированию массового спорта в США и становление фитнеса	22
1.3. Концептуализация фитнеса: аэробная теория Кеннета Купера.....	23
1.4. Фитнес-индустрия: становление и особенности.....	28
Глава 2. Специфика развития фитнеса с конца XX века до на- стоящего времени.....	35
2.1. Описание и анализ некоторых видов фитнеса	35
2.2. Своеобразие ментального фитнеса и проблемы разработ- ки программ и технологий.....	51
2.3. Восточные боевые искусства, йога и фитнес	59
2.4. Концепция «Анатомические поезда» Т. Майерса и фит- нес	84
Глава 3. Фитнес как объект изучения современной российской науки.....	93
3.1. Т. С. Лисицкая – концептолог российского фитнеса	93
3.2. Е. Г. Сайкина о возможности внедрения фитнеса в систе- мы дошкольного и школьного физического воспитания.....	101
3.3. Принципиальные основы взаимодействия педагогики и фитнеса в концепции С. А. Серпера	109
3.4. Проблемы преподавания фитнеса в сфере професси- онально-педагогического обучения	110
Эпилог. Концептуальные основы российского фитнеса: ан- тропологический эскиз.....	117
Заключение	121
Библиографический список.....	125

Введение

Проблему сохранения здоровья можно назвать вечной. Она была злободневной во все времена, не потеряла своей актуальности и сегодня. Более того, в современном мире появились новые факторы, негативно влияющие на уровень здоровья людей: возросли риски экологического и техногенного характера, усложнилась общественная жизнь, возрос ее темп, серьезную угрозу представляет и цифровая среда.

Ключевую роль в сохранении здоровья играет физическая культура. В связи с этим архиважным становится вопрос о качественной подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. Наша позиция такова, что «краеугольным камнем», составляющим фундамент для качественного обучения будущих профессионалов в этой области, должна стать идея о неразрывном единстве духовного, интеллектуального и физических начал в человеке. Данный концепт, определяя сущность человеческого бытия, является базовым для формирования представлений о здоровье и предназначении физической культуры. Но эта традиция в понимании здоровья и физической культуры, сложившаяся еще в античные времена, была прервана в процессе их исторического развития в ходе культурных и социальных перипетий.

Мы видим, что на подготовку специалистов в данной сфере заметное влияние оказывает сформировавшаяся и укрепляющаяся тенденция, когда телесно-физические качества, отделенные от интеллектуальных и духовных начал, рассматриваются сами по себе. Гипертрофированный акцент на физической составляющей человеческого организма, на его телесных параметрах приводят к возникновению неправомерного представления о здоровом образе жизни, который, синомируясь лишь с физической стороной существования человека, оказывает влияние на однобокое понимание и физической культуры в целом, и фитнеса, в частности. И даже больше. Установка на соматизацию влечет искаженную трактовку сущностной природы человека, приводит к ложному пониманию его смысложизненных ориентиров.

Мы полагаем, что одной из причин этой парадоксальной ситуации, сложившейся в профессиональном физкультурном и спортивном образовании, когда делается ставка на развитие физических начал в ущерб духовным и интеллектуальным аспектам, является недоста-

точное внимание к гуманитарным дисциплинам вообще и философии, в частности. Их роль в полноценном, гармоничном развитии личности приоритетна. Еще древнегреческие мыслители считали философию, пронизывающую все виды деятельности человека, основой его жизненного поведения. Значимость гуманитарных дисциплин определяется их творческим потенциалом, оказывающим воздействие на мировоззренческие ориентиры человека, на поиски направлений его деятельности, на формирование ответственности за совершаемые поступки.

Университетское образование предполагает универсальную подготовку: это не только процесс получения узкопрофессиональных знаний, но и серьезная работа по формированию личности. Наши размышления в русле данной тематики представлены в монографии «Современный фитнес: особенности и проблемы его преподавания в процессе профессионально – педагогического обучения».

Мы исходим из убеждения, что логика любого исследования требует поиска истоков изучаемого явления. В данном случае осмысление истории фитнеса как социокультурного явления, позволяет не только глубже познать его природу, но и ориентироваться в актуальной проблематике, связанной с этим видом двигательной активности. В качестве методов, которые позволили всесторонне раскрыть основы рассматриваемого явления, были использованы диалектический, исторический, культурфилософский, описательный, а также феноменологический и герменевтический подходы.

В монографии даны характеристики некоторых видов фитнеса, при этом анализ большинства из них приведен в критическом ключе, что придает оригинальность и новизну представляемому исследованию. Этот прием, нарочито использованный автором, высвечивает вопиющее противоречие, возникающее в результате приспособления фитнес-индустрией для получения прибыли великих духовных практик самосовершенствования человека. Деятели фитнес-индустрии перекраивают по лекалам масскульта высшие сакральные смыслы вековой восточной мудрости в некий фитнес-продукт, который можно, введя в заблуждение несведущих клиентов, выгодно продать.

Важным моментом, на котором акцентирует внимание автор, является отсутствие собственно российской модели фитнеса. Дело в том, что американско-европейский фитнес-образец, выстроенный на идеологии консьюмеризма, неорганичен и чужероден традиционным пред-

ставлениям о целостной природе человека, свойственным русской культуре. Эскизный проектный набросок российского фитнеса, созданный автором в рамках антропологических построений русской мыслительной традиции, носит новаторский характер, придавая презентуемым материалам дополнительную новизну.

Очевидно, что вопросы, затронутые в данном исследовании, несмотря на их дискуссионный характер, следует включать в образовательный процесс, что создаст предпосылки для разрешения проблемы наполнения содержания профессионального физкультурного образования гуманитарной составляющей. Идея, из которой постулируется данная позиция, состоит в понимании человека, его природы и потребностей основными, влияющими на логику осмысления фитнеса, равно как и физической культуры, и спорта. Поскольку любой вид деятельности способствует выявлению и актуализации сущностных свойств человека, идей, знаний, умений, всей полноты и целостности его жизни.

Глава 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

Термин «фитнес» перешел в русский язык из англо-американских источников и обладает довольно широким спектром толкований: пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый (от *«tobefitfor»* быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым). Изначально он применялся лишь для определения физической пригодности человека к той или деятельности. Но в процессе исторической эволюции данный термин приобрел и другие значения, вследствие чего возникли неоднозначность и путаница в его толковании. Смысловая неоднозначность в дефиниции понятия «фитнес» у разных авторов закономерно вызывает заметные сложности для его использования и в теоретическом, и в практическом планах [5].

В статье о фитнесе, опубликованной в «Спортивной энциклопедии», мы найдем его определения и в широком, и узком смыслах. В широком понимании фитнес интерпретируется как «оптимальное качество жизни, которое охватывает социальные, умственные, духовные и физические компоненты».

В узком (частном) смысле фитнес презентуется как способ, необходимый для достижения и поддержания «хорошего уровня физической подготовки», помогающий решать задачи формирования «спортивно-ориентировочных двигательных навыков и умений» [84]. При этом надо иметь в виду, что существуют и другие трактовки в понимании сути фитнеса и в широком, и в узком смыслах.

Значимый вклад в выявлении важнейших характеристик фитнеса внесли российские ученые Е. Г. Сайкина и Г. Н. Пономарев [69]. Интерпретируя фитнес как социокультурное явление, им удалось выявить и описать такие понятия как «фитнес-индустрия», «фитнес-услуга», «фитнес-технологии», «фитнес-программа», «фитнес-культура». Ученые поделились интересным наблюдением о том, что термин «фитнес» в США и в России обладает разным смысловым содержанием. Действительно, в Америке, как уже указывалось, в фитнесе акцентируется его физическая, телесная сторона, приспособленность к физической работе. Российские теоретики физкультурной и спортивной физической науки рассматривают фитнес как часть физической куль-

туры, в его неразрывной связи с социальными, интеллектуальными, духовными составляющими.

Эксперты Национального фитнес-сообщества России по запросу Министерства спорта, туризма и молодежной политики в 2010 году представили фитнес в качестве физической активности, «которая предлагается в форме услуги и осуществляется в целях оздоровления, улучшения физических навыков и физического совершенствования, реализуемая в соответствии с разработанными программами тренировок, питания и поведения (стандартных и индивидуальных), в подготовленном для этого месте (фитнес-клуб, спортивные сооружения, природные парки и т. п.), с использованием специального оборудования и при участии специалистов (тренеров, врачей, диетологов)» [89].

Данная направленность в понимании фитнеса была закреплена в Национальном стандарте РФ ГОСТ Р 56644-2015, где он позиционируется как услуга, суть которой заключается в предоставлении спортивно-оздоровительных мероприятий для укрепления здоровья. В стандарте разъяснены такие термины как «фитнес-услуга», «потребитель фитнес-услуг», «исполнитель фитнес-услуг», «условия обслуживания при предоставлении фитнес-услуг» [80]. Здесь же можно найти перечень требований к безопасности оказания фитнес-услуг, а также необходимые требования к персоналу.

В 2016 году в области фитнеса были утверждены ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам» [86] и ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования» [85].

В стандартизованных требованиях к фитнес-объектам определяются их виды, прописаны требования к их расположению, оформлению, особенностям зонирования специальных и дополнительных помещений для физкультурно-оздоровительных занятий, а также изложены санитарно-гигиенические требования к объектам, за которыми осуществляется контроль.

В государственном стандарте Р 57138-2016, рассматривающем фитнес-услуги для детей, утверждены возрастные границы и обозначены основные программы, рекомендуемые для занятий с детьми, а также прописаны базовые требования к знаниям, умениям и навыкам персонала, который проводит детские занятия. Этот стандарт содержит важные материалы, отражающие особенности фитнес-тестирования детей.

В 2017 году был разработан еще один стандарт, касающийся фитнес – услуг: ГОСТ Р 57615–2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам» [87]. В этом документе зафиксированы задачи фитнес-программ, предложена их классификация по нескольким критериям, прописаны требования к их техническому оснащению и к музыкальному сопровождению. В имеющемся приложении приведен примерный образец фитнес-программы. В стандарте описаны не только требования к составлению фитнес-программ, но и к персоналу, который занимается их реализацией, а также сформулированы правила безопасности, которые необходимо соблюдать при реализации фитнес-программ.

Итак, даже небольшой обзор публикаций и официальной документации по рассматриваемой теме показывает, что понятие «фитнес» эволюционирует, что отражается на расширении понятийно-терминологической базы. При этом анализ официальной документации выявил преобладание коммерческой составляющей фитнеса, исходя из которой, он позиционируется как бизнес.

Наше мнение таково, в процессе работы над содержанием ГОСТов в недостаточной степени были учтены сложная социокультурная природа фитнеса, особенности в изучении этого явления в области не только экономики, но философии, социологии, культурологии, психологии, теории физической культуры и спорта. Пренебрежение этими данными привело к возникновению сложной коллизии: а национальном стандарте фитнес дефинирован как услуга по оказанию оздоровительных мероприятий населению, тогда как в среде представителей физкультурно-спортивной науки однозначное единообразное определение фитнеса не сформулировано, дискуссии по этому поводу продолжаются. Отсутствие внятной дефиниции, раскрывающей смысловую наполненность фитнеса, становится препятствием для его адекватного понимания.

Возможно, погружение в его историю в определенной мере поможет разобраться в разногласии существующих мнений об этом виде двигательной деятельности.

1.1. Исторические предпосылки возникновения фитнеса

Анализ немногочисленных публикаций по означенной теме показывает, что большинство исследователей выделяют европейские и американские истоки фитнеса. Некоторые изыскатели находят, что

большое влияние на формирование его идеологических установок оказали древние восточные оздоровительные системы [70].

Наше мнение таково, что в историческую канву возникновения фитнеса вплетены обе традиции физической культуры, однако доминирующее значение имеет система западно-европейской физической культуры. Ее истоками, в свою очередь, явились военное искусство, а также танцевальная ритуальная практика, в которой архаический человек отражал свое мироощущение. Через физическое движение он осознавал высшие ценности и смыслы, транслировал свое представление о трансцендентном мире, утверждая и возвышая, вопреки природному началу, человеческую сущность в себе.

Восточные же практики физической культуры *apriori* носят духовный характер. Являясь органической частью той или иной религиозно-философской системы, они не мыслятся в отрыве от нее. Их активное соприкосновение с фитнесом началось не с самого начала его появления и по сей день имеет проблемный характер.

Учитывая вышесказанное, мы полагаем, что генезис фитнеса целесообразно описывать в контексте истории становления физкультуры и спорта в целом с учетом идей, духовных и культурных ценностей, господствующих в ту или иную эпоху, а также политических, экономических, социальных коллизий, характерных для того или иного общества.

Мы не ставим цель выполнить полный ретроспективный анализ этапов развития физкультуры и спорта, имеющих решающее значение для понимания анагенеза фитнеса, тем более что по данному вопросу имеется ряд исследований, в том числе, и собственно авторских [27]. Однако считаем необходимым обозначить некоторое эпистемологическое поле в рамках которого изучение фитнеса в историческом и философском аспектах будет наиболее адекватным.

Большинство специалистов в поисках отправной точки в становлении физической культуры как необходимого способа поддержания здоровья, обращаются к античному наследию. Данная логика вытекает из убеждения в том, что именно в эпоху античности, длившейся с VIII в. до н. э. до III–IV в. н. э., возникает одно из ранних, концептуально оформленных представлений о здоровье. Значимый вклад в его осмысление внесли античные философы Платон, Аристотель, Алкмеон, Гиппократ и другие. *Античное понимание здоровья выводится из*

оптимального взаимоотношения душевной и телесной природы человека, благодаря которому устанавливается внутреннее единство, цельность, соразмерность, красота или калокагатия. Через термин калокагатия (kalos – красивый, прекрасный, agathos – добрый) описывался идеальный образ человека античности: в нем слиты воедино и душа, и тело, и ум, творящий мудрость [27]. Соразмерное триединство этих составляющих человеческого существа и являются залогом его здоровья.

Здесь необходимо напомнить, что эталон высшего порядка, соразмерности, гармонии и красоты у древних греков синонимировался с Космосом. Космос абсолютен, он – единый для всех закон, он – принципиальная основа всего, он существует вечно, сам по себе, сам для себя абсолютен. И природа, и человек есть порождения космологического абсолюта. *Отсюда быть здоровым – значит жить не вопреки, а в соответствии с логикой космоса, прислушиваясь к доводам разума, следуя общей природе вещей в соотношении со своим естеством.*

Однако стоит напомнить, что часто цитируемая в физкультурно-спортивной среде фраза: «В здоровом теле здоровый дух» вырвана из контекста одной из сатир Ювенала. Изначальный смысл этого текста звучит как воззвание к богам [92]:

«Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.

Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,

Что почитает за дар природы предел своей жизни,

Что в состоянии терпеть затрудненья какие угодно, –

Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумных не знает...».

Становится понятным, что в данном тексте речь не идет о первенстве тела. Здесь главенствует мысль о гармонии ума и тела, которая недостижима без превалирования духовного начала.

Можно сделать вывод, что трактовка здоровья и, связанное с этим понимание физической культуры, вписаны в дискурсивный контекст философии холизма, где целое провозглашается высшей реальностью, оно определяет свойства вещей, находящихся в зависимости от него. Доминирование мировой целостности распространяется на все области действительности: и биологическую, и психическую, и физическую. Последние представляют лишь упрощенный вариант выражения представления о всеохватывающем единстве.

Таким образом, принципиальные основы холизма были обоснованы древнегреческими мыслителями. На базе холистического мировоззрения формировались представления о физической культуре, частью которой были и Олимпийские игры. Вспомним, что Платон в «Тимее» советовал благородным эллинам, олимпионикам стремиться не только к физическому совершенству, но заботиться и о душевном росте. При этом приоритетное положение занимало благородство души, за которым должно следовать тело [27].

Важным моментом для истории физической культуры в целом и фитнеса, в частности, можно считать выполнение физических упражнений и танцевальных движений под музыку, распространенное в античном мире. Данная методика применялась для выработки правильной осанки, развития телесной пластики, гибкости.

Помимо античного наследия в историческом становлении фитнеса существенную роль сыграли европейские гимнастические системы XIX–XX веков. Это, прежде всего, филантропическая система движений, которая сформировалась под влиянием гуманистических веяний, возбудивших интерес к классическому античному наследию по физической культуре. Важный материал для освоения и раскрытия презентуемой темы представляют немецкая, шведская, французская гимнастические системы, «сокольская» гимнастика М. Тырша.

Теоретической подоплекой немецкой гимнастической системы Ф. Яна считается идейное философское наследие Й. Фихте. Представитель немецкого идеализма в «Речи к немецкому народу» выступил с патриотическими воззваниями об укреплении телесной мощи каждого человека. Ибо от этого зависит и крепость духа, и решимость встать под ружье на защиту государства в любой момент. Ф. Ян вслед за Й. Фихте, осмысляя возможности физического воспитания как средства формирования немецкого национального сознания, пишет работу «Немецкое искусство гимнастики». Он раскрывает потенциал физкультурного воспитания в деле сплочения нации и укрепления ее духа. Концепция Яна была нацелена на военную подготовку, а потому содержала специальные упражнения с использованием снарядов, имитирующих препятствия и приспособления для их преодоления. В дальнейшем гимнастика Ф. Яна была адаптирована к новым реалиям и задачам по укреплению физической и моральной подготовки молодых людей в условиях школы.

Шведская система возникла в результате стараний Хенрика и Ялмара Лингов. Главная цель шведской гимнастики – укрепление здоровья молодых людей, гармоническое развитие тела, подготовка к военной службе. Заслуга Х. Линга состоит в установлении зависимости формы движения от анатомического устройства тела. Исходя из этого, он создал классификацию гимнастических упражнений. Ялмар Линг разработал схему урока по физической культуре, описал технику исполнения упражнения, предложил методику преподавания, а также внедрил в учебный процесс разработанные отцом и сыном специальные шведские снаряды: стенку, скамейку, плинт и др. В шведской системе уделялось внимание локальному развитию мышц, ставился акцент на охране здоровья.

Основателем французской системы гимнастики, основанной на идеях Дж. Локка, И. Г. Песталоцци, Ж. Руссо, явился Дон Франсиско Аморос. Главное ее предназначение – физическая подготовка солдат и офицеров. Исходя из этого, большое внимание уделялось упражнениям, которые помогали перенести трудности жизни в военных условиях. Ф. Аморос при проведении занятий придерживался им же сформулированных принципов: последовательность, учет индивидуальных особенностей, от простого к сложному, от более легкого к более трудному. При этом рекомендовалось учитывать индивидуальные особенности занимающихся. В зависимости от этого можно было варьировать способы выполнения упражнений, изменять амплитуду движений и их направленность. На взгляд основоположника французской гимнастической системы, для такой гимнастики более всего подходит военная музыка, возбуждающая патриотические чувства у занимающихся.

Особенность «сокольской» гимнастики составляет направленность на гармоническое развитие тела и духа. М. Тырш в работе «Основы физической подготовки» отмечает огромное влияние систем телесного развития на воспитание «духовных качеств человека: выдержки, храбрости, настойчивости, понимание красоты, честности в борьбе, точности и привычки к систематическому труду» [57]. В основу своей гимнастической системы М. Тырш положил немецкую гимнастику, которую дополнил элементами из других видов европейских гимнастик. Ее отличают внимание к красоте выполняемых движений, а не к количеству повторов как в немецкой или шведской гимнастике.

Привлекательность гимнастической системе М. Тырша придавало и музыкальное сопровождение выполняемых движений, а также использование красивых гимнастических костюмов, специальной гимнастической обуви.

Важно отметить, что, «сокольская» гимнастика – это первая славянская система. В XIX веке гимнастическая система М. Тырша пользовалась большой популярностью в России. Она привлекала не только красотой и выразительностью, но и содержащимся в ней мощным воспитательным потенциалом.

Среди феноменов, оказавших влияние на развитие европейской гимнастики, следует назвать искусство А. Дункан, основательницы контемпорари танца. Обратившись к возрождению античной танцевальной культуры, танцовщица стремилась «преобразовать танцем мир по законам красоты и гармонии [93].

Увлечшись идеями деятелей «философии жизни» А. Шопенгауэра, Ф. Ницше о том, что вера, чувства, мечты играют более важную роль в жизни, чем разум, А. Дункан, пыталась посредством танца создать новую онтологию. Отголоски идей Ф. Ницше можно уловить не только в теоретических опусах танцовщицы. Она сумела воплотить на сцене стихию борений аполлонического и дионисийского начал. Их противостояние умалчивает хаос и рождая «танцующую звезду» (Ф. Ницше), приводит к торжеству красоты и гармонии. В свободном порыве, улавливая звуки планетарной музыки, подчиненной космическому ритму, ощущая «дух музыки», рождающий трагедию, вдохновляясь божественным наитием, танцор осознает, что «... Бог танцует во мне» [53].

А. Дункан, посредством стремительных движений, прыжков, экспрессивных жестов, поз, осмысляла сонаты Бетховена, картины Боттичелли или оды Горация, творила новое искусство. «Ницшеанская танцовщица» (К. Ламот) стремилась создать модель идеального человека. Естественно, что идейными источниками для ее воплощения помимо ницшеанской философии становятся культуры древней Греции и Ренессанса. Главнейшая идея эллинской культуры об одухотворенной телесности должна, по замыслу А. Дункан, должна пронизывать учебный процесс школы, которую она мечтала создать вдали от городской суеты. Участвуя в мистериях, хороводах, плясках, совершая движения, преисполненные мудрости, не содержащие «ни одного бессмысленного поступка» [40], ученики впитывают ценности эллин-

ской культуры, улучшают не только физические телесные параметры, но совершенствуются интеллектуально и нравственно. При этом они не копируют движения наставника. В учебном процессе, овладевая техникой свободного танца, дети вырабатывают собственные движения, познавая и выражая самих себя.

Таким образом, в авторской системе танца и пластики А. Дункан заветным стремлением становится жажда познания себя. Танец трактуется как образная передача духовных исканий, мыслей: «мышлению надо учить, как учат... танцевать какой-нибудь особенный танец», ...«необходимо учить танцевать ногами, понятиями, словами» [52].

Данное направление, развиваемое американской танцовщицей, стимулировало развитие художественной гимнастики, а несколько позднее и аэробики как массовой формы физической культуры. При этом духовные искания А. Дункан и философские глубины созданной ею системы были проигнорированы пропагандистами новых форм физической активности.

В 1910 году в Германии возникает школа ритмической гимнастики. Ее основателем был Эмиль Жак Далькроз, которому принадлежит и авторство в выработке термина «ритмическая гимнастика». Свою систему музыкально-педагогического воспитания Эмиль Жак-Далькроз создавал на основе предшествующих достижений в области педагогики, психофизиологии, искусствоведения. Он был знаком с исследованиями И. Г. Песталоцци, Фр. Дельсарта, З. Фрейда, изучал существующие гимнастические, пластические системы и даже греческую орхестрику, соединившую в себе слово, музыку и пластику ради того, чтобы, по словам Лукиана, заставить «звучать все наше тело». Далькроз стремился приобщить участников этого проекта к музыке через пластическую передачу ее образно-эмоционального содержания, считая, что ритм необходимо «прожить телесно». В этом случае будет найдено адекватное телесно-мышечное движение. В то же время без телесного ощущения, без его пластической визуализации не может быть освоен ритм музыкальный.

Возвеличивая человеческое тело как первоисточник и слова, и ритма, и пластики Далькроз все же призывает не культивировать его, но уважать, словно прекрасный сосуд, в котором живет трепетное стремление к самосовершенствованию. Эта великая тяга к духовной высоте сознательного бытия помогает человеку преодолевать ограни-

ченность природного биологического существования, открывать новые возможности для самопознания и личностного роста.

Становится сильнее, чище, прекрасней во имя счастья будущих поколений – в этом, считал Далькроз, высшее предназначение человека.

Таким образом, ритмическая гимнастика, гармонизирующая духовное и телесное начала в человеке, рассматривалась ее создателем не только средством для развития слуха, чувства ритма и физического воспитания детей, но инструментом для воплощения высоких замыслов о преобразовании и улучшении мира.

Ритмическая гимнастика Далькроза получила широкое распространение не только в европейских странах, но и была воодушевленно встречена в России. При Институте физической культуры в 1918 году открылся Институт ритмического воспитания. В 30-е годы XX века возникает дискуссия о ритмической гимнастике Далькроза, в содержании которой улавливались отголоски восточных религиозно-философских систем. Появились разногласия между приверженцами ритмической гимнастики и специалистами по физической культуре. Последние высказывали опасения по поводу применения метода Далькроза в области физического воспитания. Интерес к ритмической гимнастике Далькроза стал угасать. Музыкально-ритмическое воспитание начинает исчезать из программ образовательных учреждений. Падение интереса к ритмической гимнастике сопровождается и утратой, искажением замыслов Далькроза. Приоритет отдается уже не музыке, а ритмическим упражнениям. Именно в таком виде ритмика преподавалась в специальных учебных учреждениях в советской России. Абберация высших смыслов, составляющих суть далькрозовской ритмики, под натиском идеологической конъюнктуры и масскульта привели к ее трансформации в танцевальную аэробику, которую взяли на вооружение организаторы фитнес-индустрии с ее меркантильными задачами по снижению веса и конструированию телесных форм.

Следует подчеркнуть, что система музыкально-ритмического воспитания Ж. Далькроза является достоянием мировой культуры. Его мечта о путях нравственного обновления человечества оказала огромное влияние на многих деятелей культуры и искусства.

Последователем Эмиля Жака-Далькроза считается Карл Орф. Интерес к ритмической гимнастике, в развитие которой немецкий му-

зыкант и педагог внес весомый вклад, возник у него после знакомства с идейным наследием Айседоры Дункан и других создателей нового танца «модерн». Танец «модерн» оформляется в конце XIX – начале XX веков в период расцвета философии модернизма. Ее мировоззренческой базой становятся идеи А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, А. Бергсона, С. Кьеркегора, З. Фрейда и других мыслителей. В философии модернизма отразилось новое понимание мира в процессе познания которого ключевую роль играет уже не разумное начало, но бессознательное, интерпретируемое как универсальная иррациональная стихия. Впрочем, не вдаваясь в подробное рассмотрение особенностей философии модернизма, заметим, что изучая любое явление, следует учитывать идейно-философские основания, повлиявшие на его становление и определившие его своеобразие. Что касается фитнеса, то философской почвой, на которой он развивался, является постмодерн.

Возвращаясь к концепции Карла Орфа, отметим, что создавая музыкально-воспитательную систему, ее автор вдохновился высокими стремлениями Эмиля Жака – Далькроза о развитии личностной гармонии. В ней нашла отклик и новаторская методика Далькроза, основанная на соединении музыки, слова и движения. Свое *credo* Карл Орф выводит «из идеи *musike* – соединения слова, звука, музыки» [32].

Следуя ему, немецкий музыкант и педагог разработал синтетическую систему, в которой были интегрированы и слово, и музыка, и движение. Уже в эпиграфе, избранным К. Орфом для описания инновационной методики; «В начале был барабан», раскрыта основополагающая роль ритма в становлении человека. Действительно, связанный с пространством и временем, ритм является категорией человеческого бытия, на нем базируются все искусства, он лежит в основе физического движения.

Креативный проект «Шульверк. Музыка для детей» представляет антологию народной музыки от Средневековья до XX века. Разделяя идеи и Далькроза, и А. Дункан о человеческом теле как музыкальном инструменте, К. Орф разрабатывает различные «звучащие жесты»: хлопки, щелчки, шаги. На занятиях, предложенных К. Орфом, используются оригинальные шумовые инструменты: маракасы, бубенцы, колокольчики, тамбурины, даже стеклянные стаканы. Пьесы из «Шульверка» настолько просты, что их может исполнить даже маленький ребенок.

Таким образом, «Шульверк» направлен не только на музыкальное и творческое воспитание, но и на развитие физических качеств, которые ребенок приобретает с помощью ритмических упражнений, выполняемых в игровой форме. Стремясь к формированию гармоничной, творческой личности, Карл Орф отдавал предпочтение развитию не подражательных, но созидательных способностей. Создав систему детского музыкально-педагогического воспитания, композитор повлиял на развитие ритмики и аэробики, а, следовательно, внес вклад в становление современного фитнеса.

Следует настоятельно подчеркнуть, что творческое наследие Карла Орфа, не утратило своей актуальности и вполне может быть применимо в области фитнеса, особенно детского. Стремление к раскрытию творческого потенциала личности, гуманистические послы, составляющие содержание его музыкально-педагогической системы, несомненно, смогут облагородить современные фитнес-проекты, в которых ключевую роль играет расчетливость и стремление к материальной выгоде.

Подведем итог вышесказанному.

На формирование фитнеса оказали влияние как европейские, так и восточные гимнастические системы.

Его история как составной части физической культуры связана с идейными установками холизма, выработанными в недрах древнегреческой философии.

Античное наследие в той или иной степени было использовано создателями европейских гимнастических систем и танцевальных традиций, ставшими предшественниками ритмико-пластических видов гимнастики. На содержательное составляющее последних решающее влияние оказывали и превалирующие философские идеи, и духовные ценности, доминирующие в ту или иную эпоху.

Огромная ценность ритмо-пластических систем гимнастики, возникших в XIX–XX веках, состоит в попытке сохранения духовной высоты, метафизического измерения физической культуры. Двигательная деятельность здесь рассматривается как творчество, воплощающее процесс поисков истины, добра, красоты, стремления человека к совершенству и гармонии.

С наступлением «диктатуры человека», с утратой высших духовных смыслов и их заменой на потребительский фетишизм, холи-

стическое понимание мира становится неактуальным. Как и всякая философская концепция, холизм сложился в результате переосмысления определенного духовного опыта, который с течением времени был забыт. Можно предположить, что интерес к восточным боевым искусствам у европейцев возник, в том числе и из-за интереса к холистическому подходу, на котором они базируются. Следует признать, что элементы восточных духовных практик для европейской физической культуры в целом и фитнеса в частности в историческом плане являются наиболее поздними включениями, носящими проблематичный характер. Пусковым же драйвером к его бурному развитию явилась государственная реформаторская политика в США в середине XX века [1].

Однако, переходя к характеристике этого значимого этапа в развитии фитнеса, мы бы хотели настоятельно подчеркнуть, что его идеологическая подоплека была сформирована в недрах философии постмодернизма. Мы не ставим задачу подробного ее описания, но считаем необходимым кратко изложить суть проблемы [23]. Важнейшим концептом в философии постмодернизма является «общество потребления». Смысл жизни в этом обществе составляет само потребление, когда человек в погоне за новыми вещами, услугами, руководствуется ценностями массовой культуры, стереотипами, навязанными СМИ. Логика потребительской деятельности *Homoconsumens* такова, что люди должны потреблять все больше новых вещей для удовлетворения потребностей тела, ибо потребление излишнее, нарочитое, напоказ демонстрирует высокий социальный статус и платежеспособность человека.

Тело человека в соответствии с идеалами потребительского общества интерпретируется как полезнейший инструмент, необходимый для достижения профессионального и социального успеха. Вписанные в ценностную шкалу общества потребления, человек, как и его тело, в пику кантовскому категорическому императиву, становятся в обществе консьюмеризма не целью, но средством производства товаров и их безудержного потребления напоказ. Под давлением рыночных законов, отказываясь от творческого индивидуального развития, человек перерождается в товар, в функциональный придаток потребительского общества. Подтянутое спортивное тело необходимо для соответствия требованиям рыночной конъюнктуры. В обществе пост-

модерна ценится публичный образ, подхлестывающий интерес к различным бодимодификациям, татуированию тела, пирсингу, пластическим операциям, косметологии, диетологии, фитнесу.

Новая аксиология инициирует бурное развитие различных телесно-ориентированных практик: бодибилдинга, танцевальной культуры, восточных единоборств, фитнеса и других. Таким образом, консьюмеризм подхлестнул становление фитнес-индустрии по производству фитнес-тел, готовым к опасностям конкурентной борьбы и отвечающим требованиям экономической рентабельности.

Параметры фитнес-тела конструирует рынок, предлагающий тренды, в которых отражены представления в его идеальном формате. Несоответствие тренду обрекает человека на неудачу в конкурентной борьбе за выгодное местоположение и статус в обществе.

В постмодернистской реальности классическое воззрение о теле как «темнице для души» заменяется противоположным: душа становится «тюрьмой тела». (М. Фуко) Обитая в теле, она господствует над телом, лишает его свободы.

Телесность противопоставляется духовности, ибо само тело интерпретируется как источник воспроизводства суррогата духовных ценностей и их демонстрации. Главнейшей установкой потребительского этноса становится брендовое представление о теле: культ тела, вытесняя культ души, наследует и выполняет его идеологические функции. Культ телесности, таким образом, заполняет экзистенциальный вакуум *Homoconsumens*, стремление к насыщению телесности за счет активной потребительской деятельности «сглаживает» дефицит осмысленности его существования.

Таким образом, философия постмодернизма послужила базой для формирования идеологии современного фитнеса. Присущий для нее крайний антропоцентризм усилил индивидуалистический вектор, разрушил целостное представление о личности. В современном фитнесе основное внимание сфокусировано на развитии тела, на преобразовании естественного природного тела в «потребительское», или нормативное фитнес-тело, холистические установки подорваны, духовное и телесное начала разъединены.

Наступил момент более подробного рассмотрения исторических коллизий возникновения фитнеса. Его появлению в США, как указывалось выше, способствовала государственная политика по укреплению здоровья населения.

1.2. Политика по стимулированию массового спорта в США и становление фитнеса

До середины 50-х годов XX века в Америке прикладывались огромные усилия для поддержки олимпийского и профессионального спорта, для формирования профессиональных лиг MLB, NFL, NML, MBA.

Массовый спорт не находился в фокусе внимания спортивных чиновников. Обратиться к проблемам массового спорта правительство США инициировал доклад «Мускульная сила и здоровье» Г. Крауса и Б. Прудена. Ученые довели до общественности результаты сдачи простейших тестов среди школьников 6–16 лет: с тестами не справились почти 60 % школьников. Столь неудовлетворительный результат, по мнению авторов доклада, явился следствием американского образа жизни: его облегченность, незагруженность в физическом плане не создавала возможностей для получения необходимого мышечного тонуса и у взрослых, и у детей. Отсюда задача привлечения американцев к занятиям спортом становилась архиважной.

Доклад вызвал широкий резонанс в обществе и был доведен до сведения президента США. В итоге в 1956 г. создается Президентский совет по фитнесу. Наиболее эффективной и плодотворной работа этого совета становится с приходом к власти президента Дж. Кеннеди.

Уже в первых публикациях представитель демократической партии США, расценивая физическую активность граждан как ценный ресурс, указывает на ее плачевное состояние. Ресурс этот, несомненно, заслуживает достойных вложений, экономия тут невозможна и преступна: в противном случае американская нация не сможет достойно ответить на вызовы современного мира.

В годы правления Дж. Кеннеди вопрос о физической пригодности людей для различных сфер деятельности становится важнейшим делом Федерального правительства. За непродолжительное время пребывания Дж. Кеннеди у власти создается большое число фитнес-программ для всех категорий населения, возникает комитет по научным исследованиям в области фитнеса. К пропаганде фитнеса подключаются не только средства массовой информации, но и сфера искусства. Голливудский композитор Мередит Уилсон пишет песню, ставшую лейтмотивом молодежной фитнес-программы, поддержанной Дж. Кеннеди. Под эту музыку молодые американцы с энтузиазмом выполняли

физические упражнения для того, чтобы победить ожирение, которое в тексте песни провозглашалось главным врагом нации.

Привести себя в форму – таков основной посыл идеологии массового спорта, инициированной политическими лидерами США. Будучи приверженцем фитнеса, Кеннеди подбирал свое окружение из числа лиц, ведущих здоровый образ жизни. Члены правительства вместе с президентом играли в теннис, футбол, бейсбол, катались на водных лыжах. Своим личным примером они способствовали пропаганде провозглашаемых идей в разных слоях общества, содействовали популяризации фитнеса среди американцев.

1.3. Концептуализация фитнеса: аэробная теория Кеннета Купера

Квинтэссенцией идеи массового спорта в США становится книга Кеннета Купера «Аэробика», обосновывающая целесообразность физических нагрузок для людей всех возрастов. Именно она, переведенная на разные языки, послужила инструментом популяризации фитнеса за пределами США. Уместно напомнить, что К. Купер столкнулся с проблемами собственного здоровья. Решая вопрос об его улучшении, основатель современного фитнес-движения проанализировал большой объем исследований о взаимосвязи физической активности, веса, рационального подхода к питанию.

На этой основе К. Купер, прозванный «отцом аэробики», разработал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов, в которой физические упражнения сочетаются с дыхательными. Купер подчеркивал, что только занятия физкультурой без правильного питания, отказа от курения и алкоголя, не могут обеспечить хорошего здоровья. *Аэробные упражнения на выносливость, совершаемые в невысоком темпе*, укрепляют сердечно-сосудистую систему, легкие, запускают процессы жиросжигания [31].

В основу суждения об уровне физического самочувствия человека Купер взял такой важнейший показатель, как способность систем и органов – сердца, легких, кровеносных сосудов – усваивать определенное количество кислорода в единицу времени. На соответствие интенсивности нагрузки возможностям организма, указывает частота

пульса или появление одышки. Одышка может возникнуть у нетренированного человека вследствие появления кислородного долга. Дело в том, что при интенсивной физической нагрузке, к примеру, при беге увеличивается потребность в кислороде. Если организм не готов к нагрузкам, то сердце и легкие не успевают обеспечить мышцы кислородом, появляется одышка. А у тренированных людей за такое же время одышка не возникает: сердце справляется с возникшей нагрузкой. *Способность снабжения мышц кислородом при большой физической нагрузке* Купер называет *резервом здоровья*

Способность организма усваивать кислород К. Купер оценивает количеством очков, которые набираются посредством выполнения отдельных упражнений различной степени интенсивности.

1 очко соответствует потреблению кислорода в количестве 7 миллилитров на 1 кг массы тела в минуту.

Для определения объема упражнений и количества очков, необходимых для достижения физической подготовленности, К. Купер использовал следующий метод: контрольной группе испытуемых, состоявшей из физически подготовленных людей, было дано задание отмечать в дневнике все ежедневные и еженедельные виды своей физической деятельности. Основная группа занималась по прогрессирующей тренировочной программе.

С помощью этого метода было установлено, что большинство мужчин достигает уровня контрольной группы, набирая 30 очков в неделю, а женщинам для этого необходимо набирать по 24 очка еженедельно. Эти очки можно набирать различными физическими упражнениями, независимо от их конкретного вида.

К. Купер установил, что удовлетворительным можно считать такой уровень физической подготовленности, при котором организм способен поглощать 42 мл кислорода на 1 кг массы тела в 1 мин. Наблюдения за испытуемыми позволили сделать заключение, что чем быстрее бежали испытуемые, тем большее количество кислорода потреблял организм.

Для достижения оптимального уровня здоровья, как считает Купер, необходимо стремиться к набору 30 очков для мужчин и 24 очков для женщин в неделю. Это количество очков свидетельствует о хорошем запасе прочности организма. Однако не нужно стремиться к набору этого количества очков в первую же неделю аэробных трениро-

вок. Купер предупреждает, что для проверки степени физической подготовленности по предлагаемым тестам необходима предварительная 4–6-недельная тренировка.

Позиция ученого такова, что для поддержания необходимого уровня здоровья не нужны сверхдлинные беговые дистанции. Пяти километров бега в день для здоровья достаточно. Более длинные дистанции не для здоровья, для самоутверждения или других целей. Для физкультуры не подходит правило «чем больше, тем лучше».

Основа аэробной тренировки базируется на принципах равновесия, сбалансированности, понимания границы порога физической активности. Превышение последнего ухудшает состояние здоровья, создавая условия для получения травм, нарушений функций организма. Недостаточные нагрузки, напротив, не дают желаемого эффекта [31].

Именно такая смысловая интерпретация и понимание аэробики как средства поддержания жизненного тонуса и хорошего самочувствия, делает ее базовым компонентом фитнеса.

Следует отметить, что сам создатель этого направления понимал под аэробикой преимущественно бег (циклические упражнения), поэтому указанный период в развитии фитнеса в Америке спортивными обозревателями был назван «беговым». Таким образом, можно сделать вывод, что деятельность кабинета Кеннеди явилась важнейшим фактором для развития современного массового спорта и зарождения «бегового» и «аэробного» бума.

Идея аэробной тренировки К. Купера была использована американской танцовщицей Джеки Соренсен в танцевальной гимнастике или в танцевальной аэробике. При этом Джеки Соренсен предложила групповую форму занятий, придумала несложные танцевальные движения, доступные даже для тех, кто не умеет танцевать. Ее курс был одобрен самим К. Купером.

В результате возникло направление фитнеса под названием «аэробные танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика», «поп-гимнастика», «джазовая гимнастика», а затем «аэробика».

В таком модернизированном виде она завоевала популярность во всем мире, особенно среди женщин. В немалой степени ее распространению способствовала американская кинозвезда Джейн Фонда. Долгое время актриса поддерживала физическую форму с помощью балетных упражнений, но сломав ногу на съемке фильма «Китайский

синдром», занялась поисками новых видов тренировок. Так Джейн Фонда «открыла» для себя аэробику. Она организовала студию «Воркаут Джейн Фонды», пользовавшуюся успехом среди женщин. Чтобы донести информацию о новой системе физической культуры до большого количества людей, законодательница аэробики издала «Книгу тренировки Джейн Фонды»

В 80-е годы XX века, годы «аэробного бума», аэробика начинает развиваться и в СССР под названием ритмическая гимнастика. В 1991 году Джейн Фонда посетила Игры доброй воли в Москве и продемонстрировала свою оздоровительную программу по аэробике «Джейн Фонда. Испытательный срок», чем вызвала огромный интерес к ней в России.

Аэробика, пропагандируемая Дж. Фондой и ее последователями, со временем получает статус классической. В современной классической аэробике закрепились оригинальная хореография основу которой составляют различные модификации шагов с продвижением в стороны, вперед, назад. Соединенные в комбинации, они выполняются без перерыва под музыкальное сопровождение 120–160 уд./мин. Классическая аэробика относится к базовым видам современного фитнеса.

С необходимостью следует отметить, что, несмотря на огромный вклад Джейн Фонды в популяризацию аэробики, она не является ее непосредственной создательницей. Истоки аэробики следует искать в ритуальных танцах, в истории танцевальной культуры [36].

Обобщая сказанное, можно выделить несколько этапов в развитии фитнеса. В основе представляемой периодизации лежит идея Е. Г. Сайкиной [66], переработанная и дополненная автором.

1. «Беговой период» 1965–1970 годы XX века

Для этого периода характерна популяризация занятий бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, аэробикой. В это время выходит в свет книги К. Купера «Аэробика», в которой изложены принципиальные основы аэробики.

2. «Аэробный период» 1980-е годы XX века. «Аэробный бум». На данном этапе осуществляется пропаганда аэробики последователями К. Купера, популяризируются программы Д. Фонды. В этот временной промежуток начинает бурно развиваться фитнес-индустрия.

3. «Период распространения аэробных программ и появления новых направлений фитнеса» 1990-е годы XX века.

Эти годы в эволюции фитнеса знаменует развитие его силовых направлений, а также различных видов аэробики: степ-аэробики, йога-аэробики, аква-аэробики и других. В это время разворачивается серьезная работа над снижением травматизма, возникают попытки формулирования идеологических основ фитнеса, научного обоснования фитнес-программ.

Отличительной чертой данного этапа в становлении фитнеса является попытка его концептуализации в России, а также обоснование целесообразности детского фитнеса и необходимости его внедрения в систему дошкольного и школьного физического воспитания. В связи с этим появляется множество работ, описывающих правомерность введения инновационных фитнес-технологий в образовательный процесс не только дошкольных и школьных, но и средних специальных и высших учебных заведений.

Активный процесс становления фитнес-индустрии вызывает потребность в подготовке квалифицированных кадров. Происходит становление образовательной системы, направленной на обучение специалистов в сфере фитнеса.

1. Бурное развитие фитнес-индустрии с 2000 годов XX века сопровождается поиском оригинальных идей для их воплощения в новых фитнес-проектах. Эта тенденция находит отражение в соединении физического и психического тренинга, когда появляются программы «*Mind-Bodifitness*».

2. 2000–2015 годы в развитии фитнеса специалисты называют «Функциональный период». Этот период характеризуется интересом к всестороннему развитию физических качеств и появлением новых направлений фитнеса таких как «кроссфит», «функциональная тренировка», а также внедрением различных видов круговой тренировки, разработки периодизации тренировочного процесса в фитнесе.

3. В период 2010–2020 годов период в среде фитнес – профессионалов проявляется интерес к слиянию физических и реабилитационных тренировок, формированию правильных паттернов (движений), к внедрению в практику фитнеса скрининга движений и оценки опорно-двигательного аппарата. В России получает известность книга Т. Майера «Анатомические поезда», развивается новое направление «Мио-фасциальный релиз».

4. Для настоящего периода в развитии фитнеса, начиная с 2020 года, характерен процесс перестройки маркетинговой стратегии, который был обусловлен необходимостью преодоления последствий пандемии. Значимую роль в продвижении услуг фитнес-индустрии начинают играть цифровые технологии, стимулируя процесс создания различной онлайн-продукции. Пандемия COVID-19 2020–2023 годов дала толчок к становлению медицинского фитнеса и активной разработке фитнес-проектов для пожилых людей.

1.4. Фитнес-индустрия: становление и особенности

Большинство спортивных обозревателей сопрягают развитие фитнес-индустрии с периодом «аэробного бума» в 80-е годы XX века, когда открываются фитнес-центры, отмечается проникновение фитнеса в социальную и экономическую сферы. Однако начало формирования фитнес-индустрии все же правильней связать с именем Джека Лалэйна, пропагандиста здорового образа жизни, американского бизнесмена и шоумена. Именно он еще в 1936 г. открывает первый тренажерный зал, прообраз современного зала для занятий бодибилдингом. Привлекая к занятиям бодибилдингом женщин, Джек Лалэйн специально для них изобрел несколько тренажеров. Он же, будучи приверженцем идей о здоровом питании, открывает и первый фитнес-бар.

В 1965 г. был открыт первый клуб мировой сети *GoldGym*, а позднее, в соответствии с коммерческой клубной моделью, созданной Д. Лалэйном, фитнес-клубы стали возникать массово. Формируется представление о фитнес-клубе как месте, в котором находятся и спортивный зал, и бассейн, и кардиозона, а также залы для аэробики и проведения танцевальных программ. Как правило минимальная площадь фитнес-клуба составляет не менее 400 м².

Главенствующие позиции в мире на сегодняшний день занимает американский рынок фитнес-услуг. В Европе по количеству фитнес-клубов лидирует Германия. Специалисты выделяют также развитую сферу фитнес-услуг в Италии, Великобритании, Испании.

В восточных странах в силу специфики национальных культурных традиций фитнес-движение не получило активного развития. Даже в Китае, несмотря на высокую вовлеченность населения в спортивную деятельность, фитнес-клубы не пользуются популярностью. Население страны в большей степени доверяет государственным спортивным организациям.

Для привлечения клиентов в фитнес-клубы продумываются стратегии продвижения фитнес-услуг, изучается, анализируется спрос населения на фитнес-услуги, проводятся мастер-классы, разрабатываются новые интересные программы: например, *Spinning*, которая послужила основой велотренажерных классов. В 1989 г. была сформулирована концепция степ-аэробики, которая становится одним из самых востребованных направлений оздоровительного фитнеса в 1990-х – 2000-х годах.

В начале 90-х годов XX века были разработаны программы «ум – тело», или «майнд-боди фитнес» (*Mind-BodyFitness, MBF*). Одной из самых популярных фитнес-программ, относящихся к этому направлению, является пилатес. Эту оздоровительную программу в начале XX века разработал Джозеф Пилатес, которого считают одним из корифеев фитнеса. Ранее уже отмечалось, что созданная им фитнес-методика включает разнообразный арсенал движений, заимствованный из многих видов двигательной активности, начиная с балета и заканчивая йогой. Инновационность данной методики состоит в интегрированном подходе к телу, когда для достижения гармонического развития человека уделяется внимание проработке не только отдельных органов или мышц. Положительный результат от занятий усиливает использование образного мышления, а приобретение навыков расслабления, снятия напряжения улучшают не только физическое, но психическое состояние человека. Преимущество занятий пилатесом заключается и в том, что эффект от занятий достигается за минимальный временной промежуток.

Пилатес наряду с другими популярными программами, такими как стретчинг, миофасциальный релиз, фитбол-гимнастика и другими, относятся к «мягкому фитнесу». Возникновение такого рода программ связано с актуальными для того времени идеями о том, что только регулярные тренировки и правильное питание не могут гарантировать целостного физического благополучия, необходима забота и о психическом здоровье. Актуальность фитнес-программ *Mind&Body* и объясняется возможностью обеспечить более адекватный глубинный подход к поддержанию здоровья. Исследования показывают, что наиболее благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние человека оказывает методика комплексного использования средств мягкого фитнеса. Подобные фитнес-курсы, направленные на оздоровление людей, обеспечивали приток клиентов разного возраста. в фит-

нес-клубы, что способствовало экономическому процветанию и прогрессивному развитию фитнес-индустрии.

В популяризации фитнеса сыграли важную роль и крупные компании, производящие спортивные товары, которые, занимаясь разработкой ассортимента одежды, обуви, аксессуаров для фитнеса, становятся частью фитнес-индустрии. Так, компания *Reebok* запустила производство обуви для фитнеса. Были созданы специальные кроссовки для высокоударной аэробики, а также степ-платформы различных модификаций. Сотрудничество *Reebok* с кроссфит-сообществами способствовало распространению данного вида фитнеса по всему миру.

С 2000 годов в фитнес-индустрию начинает внедряться Интернет, использоваться тренажеры нового поколения, многочисленные Web-сайты с информацией о предоставляемых фитнес-услугах. Эти факторы обусловили необходимость подготовки кадров для прогрессирующей фитнес-индустрии.

Феномен фитнес-индустрии вызывает интерес к ее исследованию в научной среде. Для ее описания в научном лексиконе формируется новая терминология. Наиболее часто в научных исследованиях, в методических разработках встречаются термины «фитнес-технология», «фитнес-программа», «фитнес культура», «фитнес-клуб», «фитнес менеджер». Безусловно, новоизобретенная терминология, требующая уточнений в своем дефинировании, становится предметом изучения среди представителей физкультурно-спортивной науки. Однако для пользы дела в этот изыскательный процесс необходимо включиться и представителям гуманитарной сферы.

История становления фитнеса и фитнес-индустрии в России связана с периодом перестройки. Следует отметить, что ее первые годы внесли деструктивные тенденции в функционирование системы физической культуры. С ее началом роль государственных органов, ответственных за руководство физической культурой, резко ослабла, ухудшилось качество базового физического воспитания в образовательных учреждениях. Одновременно с этим распались многие добровольные физкультурно-спортивные общества, сократилась сеть детско-юношеских спортивных школ.

В этот неблагоприятный для развития физической культуры период произошла коммерциализация использования физкультурных и спортивных сооружений, заведений, услуг, что ограничило доступ

к ним широких масс населения. Вместе с тем возникли и другие препятствия для массового физкультурного движения: закрывались стадионы и спортивные площадки в микрорайонах, резко уменьшилась зарплата тренеров и педагогов, что привело к дефициту кадрового обеспечения отрасли.

В связи с указанными негативными фактами численность вовлеченных в физкультурные занятия людей резко сократилась и составила лишь 7–10 % от общей численности населения, а это не могло не сказаться пагубно на физической подготовленности и состоянии здоровья российских граждан [4].

В полуподвальных или подвальных помещениях появляются «качалки», в которых желающие начинают заниматься бодибилдингом. На смену этим тренажерным залам, «качалкам» в 90-е годы XX века пришли фитнес-клубы.

Первый фитнес-клуб появился в России в 1993 году. С одной стороны, его руководство ориентировалось на стандартный набор фитнес-услуг, предоставляемый в клубах США и Европы. С другой – вдохновители *WorldClass*. Ирина Разумова и Ольга Слуцкер расширили и модернизировали идеологию созданного фитнес-клуба. Их идея заключалась в формировании многопрофильного центра, являющегося не только профессионально оборудованной площадкой для занятий физическими упражнениями, но, одновременно и клубом для людей, близких по духу и интересам. В понятие «фитнес» они вкладывали не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное благополучие людей. Однако российская индустрия фитнес-услуг развивалась ориентируясь на американско-европейскую модель, сформированную под влиянием идеологии постмодернизма. Прекрасные намерения организаторов российского фитнеса вскоре были раздавлены мощным прессом стремительно наступающего индустриального фитнеса..

Небезынтересно отметить, что российский рынок фитнес – услуг начал развиваться с сегмента премиум-класса в отличие, к примеру, от США, где его формирование началось с открытия клубов среднего класса. Изначально главными потребителями фитнес-услуг в России были кинозвезды, телеведущие, известные личности, следовавшие образцам шоу-бизнеса, а также бизнесмены, менеджеры, политики.

Параллельно с этим в школьных спортивных залах или небольших арендуемых помещениях, пригодных для групповых занятий, начинают функционировать многочисленные секции и кружки по аэробике, шейпингу и другим видам новой физкультуры. Очевидно, что уровень оснащения и гигиенических условий не был высоким, впрочем, как и уровень проведения занятий. В то время еще не существовало пособий по методике проведения занятий фитнесом, их инициаторами выступали как специалисты по различным видам физической культуры, так и люди, не имеющие профессиональных навыков преподавания. И все-таки работу этих секций, возникших после развала советской системы физической культуры, можно считать первой формой массовых физкультурных занятий нового типа, имитирующих деятельность фитнес-клубов.

Специфическое отличие российской фитнес-индустрии заключается и в том, что более интенсивно объекты фитнес-индустрии возникают в крупных городах. Это объясняется тем, что в городах наилучшим образом развита инфраструктура и имеются предпосылки для прогрессирования фитнеса во всех возможных сегментах рынка. Региональный рынок фитнес-услуг заполнен незначительно по каждому из ценовых сегментов и испытывает повышенный спрос на пользование услугами фитнес-клубов эконом-класса.

Наиболее активной частью клиентов, занимающихся фитнесом, является возрастная группа 20–29 лет. Но при этом сегодня в России значительно возросло потребление фитнес-услуг старшей возрастной группой. Спортивные эксперты считают, что разработка специальных программ для возрастной группы «50 +» актуальна для современных фитнес-клубов.

Одна из проблем современной российской фитнес-индустрии возникла в связи с блокировкой некоторых интернет-ресурсов и социальных сетей, что повлекло потерю некоторого количества маркетинговых инструментов для продвижения фитнес-услуг.

Другая сложность связана с оборудованием для занятий, которое по преимуществу приобреталось в США, в Германии, в Китае. Возможно, что российские предприятия воспользуются предоставленным шансом и смогут удовлетворить спрос рынка фитнес-услуг.

Существенные трудности существуют и в сфере кадрового обеспечения фитнес-индустрии. Большинство сотрудников фитнес-клубов – это молодые люди до 30 лет. Зачастую они не имеют достаточного уровня образования и опыта работы, особенно с пожилыми людьми.

ми. Меж тем, как уже говорилось выше, мировая тенденция в развитии фитнеса такова, что люди не только 50-летнего, но 65 лет и старше становятся активными посетителями спортивных залов. Фитнес-программы для пожилых людей, включающие низкоинтенсивные кардиотренировки, направленные на сохранение мышечной массы, на развитие равновесия, в последнее время становятся главными трендами в сфере фитнес-услуг. Российская фитнес-индустрия уловила эту тенденцию, ее специалисты предпринимают попытки создания программ для пожилых людей. Однако качественных, научно-обоснованных программ такого рода по-прежнему не хватает.

В настоящее время, преодолев последствия пандемийного периода, фитнес-индустрия начинает новый виток в своем развитии. Предполагается, что ее развитие будет происходить за счет диверсификации услуг, автоматизации бизнеса, обновления не только номенклатуры фитнес-курсов, но и продвижения медицинского фитнеса. Популярность последнего стимулировала пандемия коронавируса, вызвавшая у населения интерес к вопросам здоровья и реабилитации. Происходит интеграция фитнеса в область здравоохранения. Все больше внимания уделяется профилактике заболеваний и всестороннему благополучию человека.

В связи с этим обсуждается тема о поддержке фитнес-услуг со стороны государства. Предлагается включить стоимость фитнес-услуг в полисы добровольного медицинского страхования, предоставлять меры поддержки для арендодателей, предоставляющих помещения для фитнес-клубов. Существуют намерения по рассмотрению возможностей снижения налогового бремени для субъектов фитнес-бизнеса как социально ориентированной экономической отрасли, по внедрению программ кэшбека.

Негативным моментом российского рынка фитнес-услуг является ограниченное недалекое мышление предпринимателей, организаторов бизнеса. Подавляющее большинство акцентирует внимание на получении прибыли и не рассматривает фитнес как инструмент долгосрочного вложения в человеческий капитал.

Итак, рассматривая историю возникновения фитнеса следует отметить, что в зависимости от этапов его развития менялось и смысловое значение слова «фитнес». Оно постепенно эволюционировало от одностороннего обозначения «пригодности» человека к физической работе до более обширной содержательной наполненности, включающей пред-

ставления об оптимальном качестве жизни, захватывающем не только физическую, но и социальную, психическую и духовную ее стороны.

Для современного этапа развития фитнеса характерен анагенез многообразных его направлений: силовой фитнес, адаптивный фитнес, водный фитнес, коррекционный фитнес и т. п. Постоянное обновление номенклатуры фитнес-курсов создает разнообразные возможности его внедрения в физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную, а также в физкультурно-реабилитационную деятельность с самыми разными возрастными и социальными группами. Вместе с тем, определенная новизна, содержащая к тому же элемент экзотики, являются частью маркетинговой стратегии, необходимой для привлечения клиентов в фитнес-клуб.

Одной из заметных тенденций в развитии современного фитнеса является проникновению в эту область цифровых технологий. Специалисты в ближайшем будущем пророчат создание фитнес-технологий на базе ИИ, широкое распространение мобильных приложений для измерения физической активности людей.

Специфической чертой сегодняшнего российского фитнеса является развитие его научно-методических основ: появляются учебные программы, учебные и учебно-методические пособия, диссертационные исследования. Наиболее значимый вклад в разработку проблем фитнеса внесли Т. С. Лисицкая, Е. Г. Сайкина, Т. А. Кудра, Д. А. Якубович и другие. Следует заметить, что большая часть научных изысканий посвящена организационно-методическим аспектам построения занятий по фитнесу, технологиям развития тех или иных физических качеств, а также особенностям фитнес-менеджмента. Полноценных же монографических исследований, разрабатывающих тематику, связанную с фитнесом с позиций философской мысли фактически нет. Сложность ситуации состоит и в том, что философия спорта и физической культуры, частью которой является фитнес, начала формироваться не так давно, с 80-х годов XX века. По этой причине перспективы метафизического подхода к анализу спорта и физической культуры до сих пор активно обсуждаются в научной среде. И если философские основания спортивно-физкультурной деятельности еще в целом не определены, то говорить о сложившейся философии фитнеса, который, к слову сказать, также не обрел окончательных кондиционных параметров, на сегодняшний день пока своевременно. Эта тема требует дальнейшего глубокого изучения.

Глава 2. СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА С КОНЦА XX ВЕКА ДО НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ

История становления фитнеса, описанная в первой главе, показала, что **фитнес развивался изначально именно в системах аэробики**. Аэробные упражнения, содействующие профилактике различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в этом случае следует рассматривать как фундаментальную основу фитнеса. Постепенно под влиянием новых научных данных о метаболических процессах, об укреплении костной ткани, увеличении мышечной массы посредством силовых тренировок и специалисты, и любители фитнеса начинают проявлять интерес к другим функциям и системам организма человека. В связи с этим, в программы занятий фитнесом наряду с аэробными нагрузками стали входить силовые упражнения. Несколько позже фитнес-тренировки обогащаются упражнениями, направленными на развитие гибкости и подвижности суставов, появляется аква-фитнес, а также *BodiMind fitness* (разумное тело, ментальный фитнес). Этот период становления фитнеса ознаменовался появлением многообразных видов фитнеса и фитнес – технологий. Считаем целесообразным и необходимым представить наиболее значимые из них.

2.1. Описание и анализ некоторых видов фитнеса

Классификация фитнеса на виды зависит, прежде всего, от его целевых установок. Каждый из видов направлен на улучшение того или иного аспекта физической формы, здоровья в целом. Например, кардиотренировки необходимы для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, для повышения выносливости. Или силовой тренинг направлен на увеличение мышечной массы и силы, и т. п.

Специалисты также отмечают такие критерии, которые могут стать основанием для выделения тех или иных направлений в фитнесе, как возрастные особенности занимающихся (взрослые, дети, подростки), средовые условия занятий (зал, вода, открытая площадка), использование различного инвентаря, приспособлений (степы, фитболы и пр), уровень подготовки занимающихся (начинающие, продвинутые). Каждый из видов фитнеса требует применения соответст-

вующих технологий. Фитнес-технологии представляют совокупность приемов, действий, использования спортивного оборудования, а также форм занятий для достижения оздоровления [68]. Е. Г. Сайкина считает, что источником новых фитнес – технологий является бурно развивающаяся фитнес-индустрия, которая использует обширный опыт оздоровительной физической культуры, модернизируя его для решения своих задач.

Наше мнение таково, что новые фитнес-технологии создаются на базе ценнейшего, накопленного веками материала в области физической культуры. Собственно, этот материал и есть источник новых технологий. Фитнес-индустрия в данном случае выступает их пользователем. Ее главная цель не создание новых технологий, а получение прибыли путем удовлетворения спроса населения на фитнес-услуги. Фитнес-технологии в данном случае выступают в качестве инструмента для реализации этой цели.

Представляя описание и анализ некоторых фитнес-направлений, считаем целесообразным сфокусировать внимание на тех, что используются в современном фитнесе в меньшей степени. Тогда как презентация широко известных фитнес-тренировок не будет столь подробной и обширной. Поскольку аэробика признана истоком современного фитнеса, целесообразно напомнить, что видов аэробики существует множество. Из них приоритетную позицию занимает классическая (базовая) аэробика. Ее специфику составляет хореография, включающая шаги, подскоки, бег, которые в сочетании с общеразвивающими упражнениями могут выполняться в различных направлениях с продвижением вперед, назад, в стороны. Разучивание элементов хореографии реализуется с помощью поточного метода под музыкальное сопровождение не более 120–160 ударов в минуту. Выделяют низкоударную и высокоударную аэробику. Низкоударная аэробика приемлема для занятий с начинающими, тогда как высокоударная по силам людям, имеющим хорошую физическую форму.

Одной из разновидностей аэробики считается степ-аэробика. Ее появление, как и других базовых видов современного фитнеса, относится к восьмидесятым годам XX века. Точнее, степ-аэробика была разработана в 1989 году американским фитнес-тренером Джин Миллер. Пытаясь восстановить функции коленного сустава после получения травмы, она придумала упражнения для укрепления мышц передней

поверхности бедра с использованием ступенек собственного дома. Для оживления занятий, показавшихся однообразными, тренер начала выполнять движения под музыку. После выздоровления Джин изобрела специальную пластиковую платформу и запатентовала авторскую фитнес-программу. Степ-аэробика вызвала огромный интерес не только в США, но и в других странах. Считается, что степы в Россию завез В. Снежик после возвращения из Швеции, где он работал в течение 1991 года. Заслуга В. Снежика также и в том, что он начал первым начал применять микрофон на групповых занятиях.

Современная платформа имеет ширину около 40 сантиметров, Высота платформы в среднем составляет 10–25 см и поддается регулиции. В основе хореографии степ-тренировки лежит хореография классической аэробики, но шаги базовой аэробики сопряжены с подъемом на степ и спуском с него. При этом необходимо учитывать, что и подъем на платформу, и спуск с нее происходит за счет ног, а не спины. По сложившимся требованиям рекомендуется вставать на степ всей ступней, спину держать прямо. В процессе развития степ-аэробики сложились несколько ее видов:

Step basic – базовая тренировка для начинающих

Step interval – интервальная тренировка, представляющая череду упражнений, выполняющихся с высокой или низкой интенсивностью.

Step dance – танцевальная аэробика, включающая элементы хореографии в сочетании с платформой.

Step power – в тренировку на степе добавляются отягощения.

Step advanced – аэробика для продвинутых. Подходит для тех, кто имеет хорошую физическую форму.

Польза что степ-тренировки заключается в том, что она облагает обладает высокой энергозатратностью, развивает выносливость, координацию, укрепляет связки и суставы.

Фитбол, который из-за его универсальности и многофункциональности широко используется в фитнесе, зародился в 50-е годы XX века. Итальянец Аквилино Косани, владелец небольшого предприятия по производству игрушек, изобрел резиновый мяч под названием «Гимнастик», на который обратили внимание врачи-педиатры и физиотерапевты. Была разработана программа по неврологической реабилитации с использованием фитбола. В дальнейшем фитболы начали использовать швейцарские и американские врачи на занятиях

с детьми, больных детским церебральным параличом, имеющими проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Американские специалисты засвидетельствовали использование фитбола в Швейцарии, поэтому и мяч получил название «швейцарский». Таким образом, эволюция фитбола такова, что изначально, являясь щадящим многофункциональным тренажером, он применялся для реабилитации людей, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Фитбол можно применять для поддержания мышечного тонуса, для увеличения подвижности суставов, для профилактики варикоза. Эти замечательные эффекты способствовали популяризации фитбола в фитнесе, где со временем занятия с фитболом трансформировались в отдельное направление. Первый международный семинар по фитболу прошел в Италии в 1996 году. В этом же году состоялась и конференция, на которой была утверждена международная программа «*Fitbal-International*». Страны, поддерживавшие данную программу, обязались проводить совместные международные семинары для обмена опытом и методическими материалами.

В России оздоровительные тренировки с фитболом начали проводиться в Москве в середине 90-х годов XX века в учебно-оздоровительном центре «Фитбол». Диаметр фитбола для занятий правильно подобрать, исходя из следующего принципа: при посадке на мяч угол между и голенью равен или чуть больше 90 градусов. Вероятно, имеет смысл учитывать не только размер, но и цвет фитбола. Общеизвестно, что цвет воздействует на психическое состояние и физиологические функции организма человека. Например, теплые цвета повышают активность, усиливая деятельность ЦНС, что отражается на учащении сердцебиения, повышении артериального давления. Холодные цвета действуют успокаивающе, поэтому СС и АД снижаются, желтый и зеленый цвета способствуют стимуляции выносливости.

Фитболы обладают вибрационным действием. Установлено, что легкая вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивная, прерывистая возбуждает. Исходя из этого, при проведении занятий, особенно с дошкольниками и пожилыми людьми, следует применять легкую вибрацию, не отрывать ягодиц от фитбола, придерживаясь спокойного темпа. Однако и интенсивная ударная вибрация также при необходимости может входить в программы занятий с фитболом. Дело в том, что колебания фитбола вызывают импульсы,

воздействующие на мозг, вырабатываются новые условно-рефлекторные связи, важные для психического и интеллектуального развития и детей, и пожилых людей. Ценность занятий с фитболом также заключается в укреплении мышц спины, брюшного пресса, в формировании навыка поддержания правильной осанки. Нагрузка, которой подвергается организм во время занятий фитболом, является щадящей, поэтому данный вид фитнеса подойдет многим, избегающим интенсивных физических нагрузок.

Стретчинг как самостоятельная разновидность фитнеса приобрел популярность в 50-е годы XX века. Однако его корневые основы логично искать в упражнениях, входящих в древневосточные практики физической культуры. В качестве примеров могут служить асаны йоги, китайские и японские практики восточных боевых искусств.

В первой трети XX века стретчинг получает распространение в спорте, становясь частью тренировочных занятий. В пятидесятые годы двадцатого столетия один из первых бодибилдеров Джек Лалейн, создатель уникальной системы физических упражнений Йозеф Пилатес и другие пропагандисты здорового образа жизни ввели стретчинг в разрабатываемые ими фитнес-программы. После этого стретчинг становится неизменной составляющей фитнеса.

По степени нагрузки стретч-упражнения классифицируют на мягкие и жесткие. При выполнении «мягкого» стретчинга мышцы растягивают до физиологической длины в течение 30–40 секунд. При «жестком» стретчинге стремятся растянуть мышцы больше их физиологической длины. Продолжительность каждого упражнения составляет 1–5 минут.

По способу выполнения движений различают статистический, динамический, баллистический, а также парный и проприоцептивный виды стретчинга. Для статического стретчинга характерен медленный темп выполнения движения и его фиксация на 15–30 секунд. Рекомендуется повтор упражнения два-три раза.

Динамический стретчинг предполагает активное, но не резкое выполнение движений. В конечной точке амплитуды движения происходит удержание достигнутого положения.

Баллистический стретчинг представляет маховые движения конечностей, а также сгибание-разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Парный стретчинг применяется для растяжения мышц, которые трудно проработать самостоятельно и необходима помощь партнера.

Проприоцептивный стретчинг, нейромышечная фасцилированная растяжка. Его суть состоит в сокращении мышц перед максимальной растяжкой.

Эффекты, которые дают занятия стретчингом, описаны и широко известны. Растяжка развивает гибкость, профилактирует травматизм, предотвращает скованность и болезненность мышц. На сайтах некоторых фитнес – клубов размещаются впечатляющие обещания о том, что растяжка поможет открыть новые горизонты тела и разума [54].

Для получения наилучших результатов стрейч-упражнения необходимо выполнять регулярно. Непременным условием для занятий стретчингом является хороший разогрев тела. Выполнение упражнений на растяжку в конце занятий позволит избежать болезненных ощущений в мышцах.

Нелишне заметить, что существуют и противоречивые мнения, которые ставят под сомнение положительные эффекты растяжки. Данная позиция базируется на данных клинических исследований. Их результаты показали, что ощутимых положительных изменений от выполнения стретч-упражнений нет.

Сторонники стретчинга, критикуя статистический метод, отдают предпочтение проприоцептивному как наиболее продвинутому и эффективному. Экспериментальные данные показали, что особой разницы в результатах, которые обнаруживаются при занятиях проприоцептивным или статистическим растягиванием, не существует. С помощью как одного, так и другого методов можно достичь умеренного увеличения амплитуды движений.

Имеются сомнения и по поводу широко распространенной рекомендации о включении упражнений на растяжку в разминку. Если исходить из того, что целью разминки является подготовка тела к тренировочному процессу, то необходимо повысить температуру тканей, разогреть мышцы. Тепло в организме производится в результате метаболических процессов, в том числе, и во время сокращения мышц, вызывающих выделение пота. Одни лишь растягивания не могут разогреть мышцы до нужной кондиции, а, значит, при помощи растягиваний организм невозможно подготовить к большинству видов физической деятельности.

Рекомендуемая научным сообществом программа «FIFA 11+» не включает разминку. Отсюда следует вывод, что разогрев перед интенсивной физической нагрузкой с помощью растяжки вряд ли оправдан. Программа «FIFA 11+» предназначена для профилактики травматизма. Ее эффективность была подтверждена экспериментально. Уникальность программы «FIFA 11+» заключается в продуманной структуре, особой логике построения упражнений. Важное условия выполнения «FIFA 11+» – руководство опытного инструктора [91].

Идея о том, что растягивания предотвращают боль в мышцах после интенсивной тренировки, также подверглась изучению со стороны современных ученых. Экспериментально было доказано, что боль в мышцах, возникающая после физической нагрузки, стрейч-упражнения предотвратить не могут, не снижают они и риски растягивания и травматизма.

Теперь разберемся в вопросе влияния растягивания на гибкость. Во многом успех в увеличении гибкости обусловлен наследственностью. Современные специалисты трактуют увеличение гибкости как процесс адаптацию к дискомфорту, возникающему при попытке удлинить мышцу, когда возрастает готовность терпеть неприятные болезненные ощущения [19]. Для того, чтобы удлинение мышцы действительно произошло, необходимо задействовать все мышечные волокна. Но в этом случае мышца может оторваться от кости. ЦНС вынуждена включать ограничения для удлинения мышцы. Исходя из этого, можно понимать суть растягивания как способность переносить стрейч-упражнения.

Сверхъестественная гибкость гимнастов, циркачей, мастеров восточных боевых искусств достигается благодаря их работе в специальном режиме. Важно понимать, что совершение движений с чрезвычайно расширенной амплитудой может привести к травмам суставов, их капсул и связок. Необходимо ли это обычному человеку, стремящемуся быть здоровым? И если хорошая физическая (спортивная) форма и здоровье не синонимы, то какой смысл человеку, обладающему нормальной амплитудой движений, но не делающему шпагат, напрасно тратить время на выработку сверхгибкости? Тем более, что в большинстве случаев она не достижима и вряд ли потребуется в реальной жизни. Итак, с помощью растягиваний мы не получим эффектов, о которых сообщается на сайтах фитнес-клубов. Это лишь пустые обещания, попытка привлечь клиентов, т. е. маркетинговая уловка.

Функциональный тренинг

С 2000 годов в развитии фитнеса наметилась заметная тенденция, направленная на удовлетворение стремления людей к оздоровлению, продлению физической работоспособности и долголетия с наименьшими временными затратами. Эти настроения и тенденции отразились в книге Б. Кафки и О. Йеневайна «Функциональная тренировка. Спорт, фитнес» [22].

Бьерн Кафка профессиональный спортсмен, велосипедист, редактор крупнейшего европейского журнала «*Bike*», посвященного горным велосипедам, а также других специализированных журналов, в которых он курирует разделы по фитнесу и гоночному спорту.

Олаф Йеневайнен немецкий специалист в области силовых тренировок и физиотерапии. Он разработал систему тренировки, в том числе и для Б. Кафки, которая при минимальной затрате времени помогала сохранять хорошую физическую форму. Успех этой системы, которая получила название функционального тренинга, стимулировал желание написать о ней книгу.

Специфика **функционального тренинга**, как обозначали ее авторы книги, заключается в использовании движений, взятых из повседневности, совершаемых человеком в процессе трудовой деятельности. Такие движения, как правило, исполняются в нескольких измерениях: вперед, назад, в сторону, поворот. При этом сила от опорной поверхности распределяется по всему телу того, кто совершает движения. Исходя из этого, подбор упражнений для поддержания хорошей физической формы, должен происходить с ориентацией на основные движения, совершаемые человеком. К таковым относятся: приседания, выпады, жимы, скручивания, ходьба и бег, «прогулка фермера», (преодоление определенного расстояния с отягощением), перевороты из положения лежа на животе на спину и наоборот.

Описанная Б. Кафкой и О. Йеневайненом система функционального тренинга готовит тело к реальным жизненным ситуациям, помогает без труда справиться с повседневными нагрузками. Достижение хорошей физической формы происходит благодаря тому, что тренинг задействует основные физические качества человека: выносливость, силу, координацию, гибкость, скорость. Каждое из перечисленных физических свойств совершенствуется не по отдельности, а в тесной взаимосвязи с другими.

Этот инновационный подход построен с учетом достижений современной спортивной науки. До 90-х годов XX века тренер, чтобы повысить показатели в развитии какого-либо из физических качеств, увеличивал временную продолжительность тренировок, исходя из принципа; «Чем больше, чем лучше». В основе новой парадигмы спортивных тренировок лежит идея о влиянии всех физических качеств друг на друга. Например, бегун, который тренирует не только умение бегать, но уделяет внимание развитию координации и силы, не только быстрее улучшит результаты в беге, но и в меньшей степени будет подвержен травматизму. Именно этот принципиальный подход, базирующийся на совмещенном развитии всех физических качеств, определяет специфику функционального тренинга. Его несомненное преимущество состоит в том, что за небольшое (минимальное) количество времени, потраченное на регулярный тренинг, улучшаются функции сердечно-сосудистой системы, возрастают сила, выносливость, координация. Заниматься функциональным тренингом могут и мужчины, и женщины, имеющие разный уровень спортивной подготовки. При этом упражнения для продвинутых и профессионалов, в зависимости от их спортивной специализации, помечены разноцветными значками, облегчая выбор наиболее подходящих и целесообразных движений. Для оптимизации нагрузки при выполнении комплексов упражнений авторы рекомендуют использовать гирю (с разными весами для мужчин и женщин), набивной мяч (также разновесовой для женщин и мужчин), турник-перекладину, степ-платформу. Презентуя упражнения функционального тренинга, Б. Капка и О. Йеневайнен раскрывают эффект их воздействие на различные группы мышц, а также поясняют как можно их адаптировать под индивидуальные возможности каждого человека. Таким образом, пусковым механизмом, вызвавшим появление функционального тренинга можно признать тенденцию к пересмотру базовых принципов традиционного силового тренинга, делающего упор на дробной изолированной работе отдельных групп мышц. основополагающая идея функционального тренинга состоит в трактовке человеческого организма как единой биомеханической системы. Мышцы, как составные части этой системы, находятся во взаимодействии, пересекаясь и переплетаясь в разных слоях и под разными углами, дают возможность осуществлять многообразные движения. Результатом занятий функциональным тренингом, ком-

плексно воздействующим на организм человека, является достижение оптимальной физической формы. Для функционального тренинга справедливо применить подход «сопряженного воздействия» из области теории и методики спорта: физические качества совершенствуются одновременно с улучшением техника исполнения «полезных» действий, которые с необходимостью производятся в повседневной жизни.

Необходимо отметить, что функциональный тренинг может проводиться и как отдельная тренировка, и как дополнение к традиционной силовой тренировке. Занятия могут быть и групповыми, и индивидуальными. Возможность усложнения упражнений достигается за счет использования спортивного оборудования. Помимо рекомендуемых Б. Кафкой и О. Йеневайненом приспособлений, практикуются занятия с применением BOSU, фитболов, балансировочных подушек и др.

Некоторые специалисты предлагают различать прикладной тренинг и тренинг общего назначения. Первый способствует подготовке к специфическим трудовым операциям и определенным занятиям спортом. Функциональный тренинг общего назначения применим для оздоровления, улучшения физической формы за счет тренировки мышц, особенно мышц кора. Собственно, преимущество функционального тренинга и состоит в глубокой проработке структур туловища (*core-training*), что особенно важно для профилактики травмирования и достижения оптимальной физической формы. Кора (*core*) в переводе с английского означает «ядро». Здесь имеются в виду группы мышц, которые поддерживают тело, внутренние органы и осанку. Благодаря этим мышцам, тело удерживается в вертикальном положении, а внутренние органы остаются на своих местах. К коре относятся глубокие мышцы: диафрагма, квадратные мышцы поясницы, многораздельные мышцы, расположенные вдоль позвоночника, подвздошно-поясничные мышцы, мышцы тазового дна, поперечная мышца живота;

Средний слой мышц, обеспечивающий движение корпуса. скручивание, повороты: внутренние косые мышцы живота, мышцы, выпрямляющие позвоночник, средние ягодичные мышцы;

Поверхностные мышцы: прямые мышцы живота, наружные косые мышцы живота, широчайшие мышцы спины, ягодичные мышцы.

Все три слоя мышц связаны между собой, образуя мышечный корсет.

Почти все движения, совершаемые человеком, асимметричны: пишем одной рукой, ходим с одной ноги и т. д. Вследствие этого воз-

никают и закрепляются неправильные паттерны движений, которые приводят к искажению осанки, возникновению болей в спине, в суставах. Функциональный тренинг в ходе которого производятся ассиметричные движения помогает сравнять «перекосы» обеих частей туловища, скорректировать сложившиеся неправильные двигательные стереотипы.

При помощи кора-тренировок можно повысить выносливость и силовые показатели, укрепить грудной и поясничный отделы позвоночника, снизить болевые ощущения в спине, улучшить осанку.

Однако функциональный тренинг является сложно координированным видом тренировок, поэтому вряд ли он безоговорочно подойдет новичкам. Функциональный тренинг рекомендуется применять для профилактики болей в спине, но на людей, имеющих серьезные проблемы с позвоночником, эти предписания не распространяется.

Вообще в теории функционального тренинга имеются спорные моменты. Один из них касается разнообразия его трактовок. Некоторые специалисты видят специфику функционального тренинга в том, чтобы тренировать мышцы в различных моделях движения для улучшения их конкретных функций.

Другое экспертное мнение подчеркивает роль функционального тренинга в поддержке равновесия «между подвижностью и устойчивостью вдоль кинетической цепи» при точном, а значит эффективном исполнении основных движений [46].

Есть специалисты, которые считают, что функциональный тренинг предназначен одновременно и для совершенствования физических качеств, и для улучшения качества исполнения тех движений, которые человек использует в жизни [65].

Логично, что представленный нами, далеко неполный, разброс мнений о сути функционального тренинга, влечет и создание множества программ с использованием разнообразных средств и методов.

Следующий дискуссионный момент связан с целесообразностью применения функционального тренинга для коррекции тела путем наращивания мышечной массы, а также сжигания лишнего жира. Дело в том, что большинство занимающихся используют вес своего тела лишь изредка добавляя легкие гантели или утяжелители. Исходя из этого, рост мышечной массы и силы не слишком значителен, как, впрочем, и метаболический отклик. Следовательно, невелик и объем

жиросжигания. Исходя из этого, среди экспертов сформировалось мнение, что функциональный тренинг наиболее эффективен для тренировки мышц кора при условии постоянного обновления средств и методов воздействия на человеческий организм [9].

Самым уязвимым местом в теории функционального тренинга является слабое доказательство его эффективности в сравнении с другими силовыми программами. Также следует указать на недостаточную исследованность методов функционального тренинга и их адекватного применения в плане организации занятий с различным контингентом занимающихся [56].

Со стороны некоторых специалистов функциональный тренинг подвергся резкой критике. С точки зрения оппонентов функционального тренинга данная тренировка напоминает эклектическую смесь: вопреки принципиальным основам теории специфической адаптации в нее включены упражнения для развития многих физических качеств: и ловкости, и силы, и гибкости, и координации, что является методическим «нонсенсом». Более того, основополагающий тезис функционального тренинга: «Тренировка движения, а не мышц», противоречит классическим представлениям о движении, когда любое движение или перемещение невозможно без мышечного усилия [46].

Прогрессирование работоспособности и выносливости мышц зачастую не связано с выполнением конкретных упражнений. Важнейшую роль здесь играют методы и средства напряжения функционально-структурных элементов двигательного аппарата или двигательных единиц. Последние представляют единство мотонейрона, его аксона, нервно-мышечного синапсиса и мышечные волокна, иннервируемые этим аксоном [82].

Таким образом, за инновационную методику выдается маркетинговая уловка. Сам же функциональный тренинг представляет обычную программу общей физической подготовки, в которую включено несколько необычных элементов, играющих роль красивой обертки для привлечения клиентов в фитнес-клубы [56].

Табата-тренировка является разновидностью высокоинтенсивной интервальной тренировки, которая, в свою очередь, связана с функциональным тренингом, и зачастую синомируется с последним. Табата-тренировка состоит из 30-секундных интервалов: 20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдыха. Разработка этого метода принад-

лежит главному тренеру сборной Японии по конькобежному спорту Ирисава Кончи. Исследовал его эффективность в лабораторных условиях с помощью велоэргометрии Изуми Табата. Ученым был проведен сравнительный анализ результатов, полученных с применением велоэргометрии на уровне 70 % от МПК (максимальное потребление кислорода) и коротких высокоинтенсивных интервальных нагрузок. Он обнаружил, что тренировочный эффект в первом случае состоит в развитии аэробных возможностей, во втором случае совершенствуются и аэробные, и анаэробные способности. При этом, если заниматься по системе, предложенной Изуми Табата в течение шести недель по пять дней в неделю, то аэробные возможности организма увеличатся на 14 %, а анаэробные на 28 %. Соответственно возрастет и общая выносливость организма.

Итоги исследований Изуми Табата опубликовал в двух статьях, размещенных в научном журнале «Медицина и наука в спорте». Метод Табата получил распространение в сфере фитнеса под названием «протокол Табата». Система Табата представляет смену коротких периодов интенсивной работы и непродолжительных (3–4 минуты) перерывов для отдыха. Несомненное преимущество занятий по протоколу Табата не только в повышении выносливости и эффективном жиросжигании, но и в стабилизации мышечной ткани. Дело в том, что стремление к потере веса за счет применения диеты, может привести к уменьшению мышечной массы. Занятия по протоколу Табата нагружают организм таким образом, что мышечная масса начинает расти по сравнению с жировой. Эффект может быть более значимым если в тренировку добавлять специальные упражнения, стимулирующие рост мышц в определенных местах, а также использовать фитнес-оборудование: экспандеры, фитболы, штанги и пр. Интенсивный характер тренировки Табата предъявляет высокие требования к организму, необходим достаточно высокий уровень физической подготовки для тех, кто решил заниматься в данном формате. Новичкам занятия по протоколу Табата вряд ли могут быть рекомендованы.

Силовые направления фитнеса

Силовой тренинг с использованием сопротивления или отягощения в фитнесе начал применяться с 80-х годов XX века. К традиционной тренировке партерной гимнастики для повышения эффективности силовых упражнений добавились гантели, резиновые экспанде-

ры, отягощения в виде манжет, одеваемых на руки или ноги, различные тренажеры. Важнейшим условием правильно выстроенной траектории силового тренинга является изначальное усвоение технических нюансов выполнения упражнений со своим весом.

В силовом тренинге главное внимание уделяется работе мышц. Систематическая работа с мышцами, делает их сильнее, приводит к их росту, профилируя их возрастную потерю. Общеизвестен факт, что после 35 лет каждые десять лет происходит уменьшение мышечной массы на 3–5 %. Со временем данные изменения могут привести к развитию саркопении. В связи с этим актуализируется проблема построения силовых тренировок и их оптимального объема для людей, перешагнувших сорокалетний возрастной рубеж. Мы не ставим задачу подробного описания алгоритма занятий для людей зрелого возраста, однако считаем необходимым высказать несколько замечаний по этому поводу. Среди приверженцев фитнеса превалирует мнение о том, что многократное повторение упражнений с небольшим весом развивает выносливость, тогда как повторы упражнений с большими весами стимулируют рост мышц. Однако экспериментально доказано, что 30–40 повторов упражнений с малым весом дали такой же прирост мышц, которого достигают при выполнении упражнений 10–12 раз с большими весами. Можно сделать вывод, что нагрузка на мышцу, вызывающая ее утомление, дает ее прирост и без использования большого веса. Полагаем, что для возрастных людей целесообразно рекомендовать большее количество повторов с небольшими весами до ощущения утомления в мышцах. Применение описанной методики поможет добиться прироста мышечной силы, избежав травм. Установлено, что продолжительность отдыха между подходами, положительно влияющая на рост мышц, равняется 2–3 минутам. Непременным условием для достижения эффекта от силовых тренировок являются систематические занятия не менее 2–3 раз в неделю, а также качественная разминка и заминка.

Одним из самых известных видов силового тренинга является **кроссфит**. Этот вид фитнеса был создан в США в 2000 году Г. Глассманом и его женой Лорен Дженай. Кстати, американского гимнаста Грегга Глассмана считают основоположником функционального тренинга. Он создал его еще в 80-е годы XX века, но популярность, как показывает история фитнеса, обрел позднее.

Кроссфит можно сравнить с круговой тренировкой. Отличие составляет присутствие соревновательного момента, служащего мощным мотивационным моментом для достижения поставленных задач. Кстати, некоторые эксперты скептически относятся к кроссфиту как разновидности функционального тренинга, считая его модификацией круговой тренировки [46].

Цель занятий кроссфитом – гармоничное развитие всех физических качеств и способностей с акцентом на выработке правильных движений, выполняемых максимальным количеством мышц. Для ее достижения применяется различный спортивный инвентарь: и штанги, и степ-платформы, и гимнастические мячи и многое другое.

Эффективность кроссфита обеспечивается за счет включения элементов классического фитнеса, бодибилдинга, пауэрлифтинга, гимнастики, тяжелой и легкой атлетики. Упражнения кроссфита имеют несколько тренировочных уровней:

- AFAP – быстро, как только возможно;
- AMRAP – столько, сколько можно выполнить;
- AMReps – наибольшее количество повторов за определенное время;
- EMOM – поминутно.

Высокая интенсивность кроссфит-тренировок может привести к различным травмам, перенапряжению, переутомлению. Эти особенности кроссфита актуализируют индивидуальный подход, учет уровня физической подготовки, состояния здоровья. Перед началом занятий рекомендуется получить консультацию у врача и специалиста в этой области. Эффективность тренировок и предупреждение возможных рисков во многом определяют систематический анализ и оценка своей физической формы.

Широко известен и пользуется популярностью в мире фитнеса **TRX Suspension Training** (Тренировка с подвеской TRX). Это разновидность силового тренинга. Оборудование для него было разработано бывшим командиром подразделения «Морских котиков» США Рэнди Хетриком. Оно включает подвесные системы из веревок или ремней, позволяющих выполнять упражнения, используя собственный вес в качестве отягощения. Первые приспособления для тренировок были изготовлены Рэнди Хетриком из парашютных строп с учетом небольших размеров помещений кораблей или подводных лодок.

Уйдя в отставку и обучаясь в школе бизнеса Стэнфордского университета, Р. Хетрик продолжает совершенствовать свое ноу-хау. Наконец с учетом личного опыта тренировок военных и спортсменов, занятий боевыми искусствами, он создает окончательный вариант TRXS uspension Training.

Преимущество этого вида фитнеса в сравнении с классической силовой тренировкой заключается в том, что здесь хорошо развиваются мобильность баланса и укрепляются мышцы кора: прямая, поперечная и косые мышцы живота, большие ягодичные мышцы, средние ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы бедра, двуглавые мышцы бедра. Занимаясь TRX Suspension Training можно, изменяя длину и угол строп, регулировать интенсивность нагрузки. Еще одним безусловным преимуществом тренировки с подвесными петлями является низкий риск получения травм и отсутствие особых противопоказаний для занятий, исключая серьезные заболевания позвоночника и сердечно-сосудистые патологии.

Впрочем, есть и противоположные мнения. Некоторые эксперты опасаются, что нестабильно подвешенные ремни могут привести к травмированию тех, у кого были повреждения суставов и спины и, самое главное, недостаточная прочность кора. К примеру, Фабио Коман, научный советник некоммерческого Американского совета по физическим упражнениям утверждает, что данная тренировка показана лишь профессиональным спортсменам и тем, кто систематически тренирует свое ядро. Для тех, кто своего ядра не создал, это вид функционального тренинга может быть опасен как содержащий высокие риски травмирования [94].

Можно констатировать, что любой из видов силового тренинга все-таки показан подготовленным в физическом плане людям. При его использовании лицам, имеющих отклонения от физической нормы, необходимо изначально усвоить правильную технику выполнения упражнений, избегать травмоопасных движений. К таковым, к примеру, относятся глубокие приседания с подъемом на полупальцы, ходьба «гусиным шагом», одновременный подъем туловища и ног из положения «лежа на спине», подъем ног и спины, лежа на животе. Нежелателен и быстрый темп выполнения упражнений. Важно заметить, что описанные травмоопасные упражнения применяются в йоге или в системе Пилатеса при обязательном условии медленного осознанного их выполнения

2.2. Своеобразие ментального фитнеса и проблемы разработки программ и технологий

Ментальный фитнес становится популярным на гребне интереса к телесным практикам, основанных на холистической парадигме в рамках которой тело создается разумом в неразрывной связи с духом. Иначе говоря, в ментальном или умном фитнесе особое внимание уделяется поддержанию баланса между духовным, разумным и физическим началами человека, который достигается осознанным выполнением каждого движения, строгим контролем над телом в ходе выполнения упражнений. Целевые установки ментального фитнеса о достижении баланса вытекают из представления о взаимосвязи и взаимозависимости всех систем человеческого организма, о неразрывности сознания тела. Его отличительная особенность – установка на правильное осознанное выстраивание движения, которая и дает желаемый эффект от занятий.

С течением времени в сфере ментального фитнеса начинает преобладать заметный интерес к выравниванию эмоционально-психологического фона здоровья. Пришло осознание того, что, даже имея хорошую физическую форму, можно быть нестабильным психологически, а значит быть нездоровым. В связи с этим доминирующие идеи фитнеса о строительстве тела отошли на второй план. Актуальным становится стремление к обретению здорового тела, но без тяжелого физического труда и дискомфорта, вызываемого сложными упражнениями, выполняемыми в неестественных позициях. В формате занятий умным фитнесом начинают широко применяться различные оздоровительные практики: кинезиология, йога, тай-дзы, цигун, калланетика, пилатес и другие.

В основе многих телесных практик, применяемых в современном фитнесе, в том числе и в ментальном, лежит **кинезиология** – наука о движении. (от гр. *kinesis* – движение и *logos* – наука, слово). Кинезиология дала толчок к появлению кинезиофитнеса. Его главной задачей является осмысленность в выполнении движений, контроль за их правильным исполнением.

Считается, что о кинезиологии были осведомлены ученые еще в древней Греции, а Гиппократ и Аристотель пользовались кинезиологическими движениями. Распространение такого рода знаний в древ-

негреческой ойкумене было связано с изучением восточных практик врачевания. Научная основа кинезиологии была заложена в трудах Клавдия Галена, Леонардо да Винчи, Г. Галилея, И. Ньютона. Неоценимый вклад в изучение двигательной деятельности внес итальянский ученый Джованни Альфонсо Борелли. В работе «*De Motu Animalium*» (Движения животных) он подвел итоги уже накопившегося опыта в исследовании данной темы. Рассматривая мышечное движение в контексте законов статики и динамики, он создал науку *биомеханику*. Она была призвана изучать процессы, происходящие при движении организма в его взаимодействии с окружающей средой.

Разработка научных методов и внедрение их в биомеханику связана с именами французских ученых Жака Луи Дагера и Этьена Жюля Маре. Они впервые применили в изучении движения фотографию.

Весьма существенный вклад в развитие биомеханики внесли русские ученые П. А. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский.

Выдающийся русский физиолог и биомеханик Н. А. Бернштейн открывает новое научное направление – физиологию активности. В 20-е годы XX века в ЦИТе (Центральный институт труда) он возглавил лабораторию биомеханики, в которой занимался исследованием движений человека, совершаемых в процессе трудовой деятельности. Предметом его научных интересов были также и бытовые, и спортивные движения. Исследования Н. А. Бернштейна стали основополагающими для тех профессий, в которых решающую роль играет точность движения: для музыкантов, актеров, танцоров, летчиков, спортсменов, тренеров. Новизна его учения состояла не только в том, что теоретические положения биомеханики вытекают из знания о строении опорно-двигательного аппарата. Оригинальность позиции Н. А. Бернштейна заключалась в отступлении от господствующей в то время теории, когда механизм условного рефлекса трактовался как универсальный принцип для анализа высшей нервной деятельности. Теория условных рефлексов, по мнению ученого, не может быть приемлема для объяснения движений человека, ибо деятельность мышц тесно взаимосвязана с его мыслями, с чувствами, с духовным состоянием. Человек не механизм, который можно приспособить для выполнения заданных установок... «его движения сложны, как и он сам» [4].

Если исходить из условно-рефлекторной теории, то организм пассивно приспосабливается к условиям окружающей среды, сохра-

няя движения в «кладовых» памяти. По Н. А. Бернштейну память содержит лишь логарифмы для конструирования движений. При этом каждый раз движение не воспроизводится как стереотипный образец, но каждый раз выстраивается, исходя из его рациональной обоснованности. Выступая оппонентом идей И. П. Павлова, научное наследие которого было канонизировано политическим руководством страны, Н. А. Бернштейн в угоду политической конъюнктуры, был подвергнут резкой критике, лишен лаборатории, уволен из института. Однако с течением времени его работы, переведенные на многие языки мира, становятся классическими. Концептуальные установки Н. А. Бернштейна в области физиологии движения, двигательного контроля и моторного обучения становятся теоретической базой для современной кинезиологии.

В 60-е годы XX века благодаря работам В. К. Бальсевича была сформирована концепция спортивной кинезиологии. Он определяет кинезиологию как *интегративную* науку, возникшую на стыке спортивной медицины, биомеханики, морфологии, биоэргономики. Ученый обратил внимание на перспективную линию творческого наследия Н. А. Бернштейна, изучающую фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека. В. К. Бальсевич справедливо отмечает, что учет этих особенностей необходим для разработки целесообразных органических технологий по совершенствованию двигательной активности и создания ее разнообразных форм. Он предлагает рассматриваемую область кинезиологии называть возрастной или онтокинезиологией [3].

Изучая двигательную деятельность через ее биологические и социальные детерминанты, Н. А. Бальсевич определяет ее как социально-биологический феномен. *Биологическую природу* двигательной активности ученый поясняет, опираясь на научные достижения Н. А. Бернштейна, который трактовал ее как процесс, происходящий с привлечением всех жизненных ресурсов от клетки до коры головного мозга. Физическая активность или тренировка не только изменяет состояние организма, но и приводит к развитию новых физических качеств. Накопление новых физических кондиций происходит за счет адаптации. Понимание сущности процесса адаптации – залог правильной организации тренировки. Среди важнейших факторов, влияющих на механизм адаптации, на темп и ритм физического развития, выделяется наследственность и среда.

К социальным детерминантам двигательной активности Н. А. Бальсевич в первую очередь относит воздействие, оказываемое на ребенка первыми воспитателями. Это может быть создание необходимых условий для развития тех или иных физических качеств или даже обучение, способствующее физическому развитию ребенка со стороны матери, других членов семьи или работников дошкольных учреждений, а также формы физической подготовки, реализуемы в системе профессионального и высшего образования, в спортивных школах, секциях, клубах.

Огромное воздействие на характер усвоения образцов двигательной активности оказывают сверстники, игровая деятельность, социальные институты, воспроизводящие культурные ценности, идеалы, моральные установки общества. Сильнейшей социальной детерминантой является политика государства, заинтересованного в повышении уровня физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья людей, поскольку от него зависит эффективность и качество труда, а, следовательно, и состояние экономики. Таким образом, можно констатировать, что и биологические, и социальные субпространства играют важнейшую роль в формировании кинезиологического потенциала человека на разных этапах его биологической эволюции.

Под кинезиологическим потенциалом Н. А. Бальсевич, а именно он вел этот термин в научный оборот, понимает «интегративное единство морфофункциональных, биомеханических, психомоторных, двигательного-координационных и двигательного-кондиционных характеристик человека», определяющих его успешность и результативность в спорте [7].

Для его развития существует система стимулов, базирующаяся на биологических особенностях организма и социальных потребностях личности. Сущность онтокинезиологического прогресса определяют ценности и целевые установки как индивидуальные, общественные, так национального и мирового масштабов. Концептуальные установки онтокинезиологии весьма перспективны в деле разработки прогрессивных технологий обучения через движение, а также формирования мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Огромный интерес представляет кинезиологический подход и для спортивной науки в плане пересмотра традиционных взглядов на ор-

ганизацию тренировочного процесса. Дело в том, что онтокинезиология опирается на антропологические идеи о неделимости духовной и биологической природы человека. Психофизиологическое единство личности предполагает приоритет мышления в процессе выстраивания двигательной активности. Сама же двигательная активность интерпретируется как творческая деятельность, направленная на *культурное* преобразование психо-телесно-двигательных характеристик, а не только на улучшение физической формы и соревновательных результатов. Следует подчеркнуть, что кинезиологический подход в спортивной науке синтезирует не только знания о возрастной эволюции моторики человека. Он выстраивается на основе холистического представления о мире, духовно-биологической целостности человеческой природы, человекотворческом потенциале культуры, наполняющем спорт метафизическими смыслами. Кинезиология, будучи синтетической наукой, интегрировала такие области знания как биомеханика, физиология, психология, педагогика, анатомические и физиологические основы движения.

Обосновывая кинезиологию как метод спортивной науки и практики, Л. И. Лубышева настаивает, что в его основе лежит знание о реакции мышц на изменение в психическом состоянии человека с учетом его мировоззренческих установок [39]. Отмечая, что единой основой кинезиологического знания является его философская интерпретация, она выделяет следующие направления в кинезиологии:

- Спортивная, занимается построением моделей оптимальной техники движения в спорте. Ее разработчиками являются Н. А. Бернштейн, Н. А. Бальсевич, В. Б. Коренберг.

- Онтокинезиология. Своим появлением эта наука обязана Н. А. Бернштейну, Н. А. Бальсевичу. Она изучает развитие кинезиологического потенциала человека, исходя из его природно-социальной сущности.

- Педагогическая (образовательная) кинезиология опирается на представления о взаимосвязи двигательной и когнитивной сфер. При помощи кинезиологических упражнений синхронизируется работа полушарий головного мозга, улучшается память, приобретаются навыки чтения, письма или любого другого вида деятельности, развиваются познавательные способности. С этой целью используются приемы фэйсбилдинга (техника применения выразительности лица в межлич-

ностном общении) и бодилэгвиджа (средства невербальной коммуникации).

- Прикладная кинезиология. Разработчик Дж. Гудхарт. Изучает влияние двигательных действий на физиологические системы организма.

Мы акцентируем внимание на рассмотрении именно прикладной кинезиологии, поскольку это направление популяризируется в практиках фитнеса.

Для начала следует отметить, что кинезиологический подход как таковой не был воспринят безоговорочно российским научным сообществом. Среди некоторых представителей спортивной науки присутствует и скепсис в отношении кинезиологии: ее институализация не правомерна, по сути это биомеханика, которой дали другое название. Эти доводы подрывают распространенное представление о том, что кинезиология была основана в США, в то время как наука о движении или биомеханика возникла в советской России, благодаря изыскательной деятельности Н. А. Бернштейна [58].

Бурная полемика в научных кругах возникла по поводу прикладной кинезиологии, которую пропагандирует хиропрактик Джордж Гудхарт. Она представляет систему использования мышечного тестирования в диагностических и терапевтических целях при различных состояниях. Корни ее произрастают из соединения хиропрактики с методиками китайской медицины. Постулаты кинезиологии базируются на представлении о существовании универсального разума, обладающего духовной природой и пронизывающей всю нервную систему человека. Качество работы мышц отражает степень силы или слабости потока ци в теле человека. (Суммируя многозначность понятия ци, можно трактовать его как жизненную энергию, воплощающую единство небесного и земного).

Степень упругости мышц может свидетельствовать о здоровье или болезнях внутренних органов человека, а также достатке или дефиците питательных веществ в его организме.

На основе этих представлений Дж. Гудхарт пришел к выводу о том, что болевой синдром является следствием телесного дисбаланса. При этом факторы, оказывающие негативное влияние, проявляются не только на уровне телесном, но интеллектуальном и психическом.

Главным методом прикладной кинезиологии становится мышечное тестирование. С каждым органом нашего тела связаны опреде-

ленные мышцы. Если орган нездоров, то при тестировании взаимодействующие с ним мышцы дают «слабый ответ» «Тестирование мышцы» представляет искусственное ее растяжение и сжатие. Например, человек вытягивает руку параллельно полу, а врач, нажимая на нее, старается эту руку опустить. При этом пациент напрягает мышцы вытянутой руки, сопротивляясь врачу. Если рука пациента оказывает сильное сопротивление и удерживается параллельно земле, то орган, с которым мышца связана, здоров. Если же врач легко опустит вниз эту руку в результате слабого сопротивления мышцы, то орган болен.

Именно мышечный тест как метод кинезиологии вызывает недоверие и скепсис у представителей доказательной медицины. Данные манипуляции оцениваются с их стороны как шарлатанство, к которому прибегают ради стремления заработать на доверчивости людей.

Более лояльная позиция в отношении кинезиологии состоит в понимании сути холистического подхода, на котором она базируется: человек – это целостный организм, поэтому и лечить его надо в целом, а не каждый орган в отдельности. Тем не менее, к научной самодостаточности кинезиологии академическое медицинское сообщество относится с недоверием: она может быть использована в качестве вспомогательной оздоровительной практики, но только после консультации с профессиональным специалистом-медиком [61].

Итак, можно констатировать, что российские ученые внесли огромный вклад в развитие научных основ биомеханики. Теоретическая база, созданная Н. А. Бернштейном, послужила фундаментом для работки В. К. Бальсевичем онтокинезиологии, а также кинезиологического подхода применительно к спорту высших достижений. Эксперты в области физической культуры и спорта находят данный подход весьма перспективным [50].

Кинезиологическое знание подводит к возможности создания инновационной парадигмы, к выработке иного взгляда на понимание современного спорта и организацию тренировочного процесса. Несмотря на то, что кинезиология требует дальнейшего изучения, с ее применением связывают будущее развитие спортивной науки.

Ответвление кинезиологии, предложенное Дж. Гудхартом, несмотря на его популярность, настороженно и без восторга принимается российским научным сообществом. Недоверие вызывает тот факт, что его сторонники предлагают услуги по решению проблем со здо-

ровьем, но методы, которые они применяют, зачастую не имеют прочной научной основы. Например, весьма спорный характер для реабилитации и спортивной производительности имеет метод **кинезиотейпирования**, название которого связано с кинезиологией.

Считается, что тейпирование, модернизированное затем в кинезиотейпирование возникло еще в XIX веке [78]. В 1893 году доктор Вирджит Гибни в журнале «*The New-York Polyclinic*» («Нью-Йоркская поликлиника») опубликовал статью, в которой описал технику «корзинчатого» тейпирования. Она получила распространение в профессиональной среде и используется в медицине до сих пор. Однако специалисты, применявшие тейпирование заметили, что зачастую порезиненный тейп раздражал кожу, снижая эффективность аппликации. В 1899 году кампания «Джонсон и Джонсон» («*Johnson&Johnson*») презентовала усовершенствованные тейпы с содержанием оксида цинка в основе. Такого рода жесткие и неэластичные пластыри используются и сейчас в области спортивного тейпирования.

В 1973 году японский врач Кензо Казе предложил кинезиотейпирование. Кинезиотейпы представляют мягкие эластичные ленты из хлопка на акриловой основе. Кинезиотейпы могут растягиваться до 90 % от своей первоначальной длины в поперечном направлении, как и мышцы человека. Эффективность их действия сохраняется до 24 часов.

Концепция кинезиотейпирования базируется на убеждении, что аппликация может воздействовать на мышцу либо тонизируя, либо расслабляя ее, подводя к нормотонусу. Механизм такого эффекта объясняется улучшением кровотока и лимфы. Растяжение кожи в месте наложения кинезиотейпа приводит к снижению болевых ощущений за счет снижения мышечного спазма и воздействия на триггерные точки.

К 1979 году были описаны и метод кинезиологического тейпирования, и способы наложения кинезиотейпа. Явные преимущества эластичной хлопковой ленты перед жестким тейпом способствовали популяризации кинезиотейпирования в мировом масштабе. Широкому распространению тейпирования способствовала и его рекламирование элитными спортсменами, которые на соревнованиях мирового уровня демонстрировали разноцветные тейпы, наклеенные на тело.

В 1995 году его использование было признано официально и закреплено в протоколах по оказанию медицинской помощи и реабилитации пациентов в Европе и США. Однако с 2010 годов с появлением

данных об отсутствии существенного влияния на восстановление и лечение пациентов, возникли сомнения в значимости этого метода: название кинезиотейпирование связано с кинезиологией, но представляя коммерческий бренд, имеет большее отношение к маркетингу, чем к науке. В связи с этим начался пересмотр кинезиотейпирования с позиций требований доказательной медицины. В настоящее время идет накопление эмпирического материала, анализируются данные имеющихся научных исследований и оценок эффективности применения кинезиотейпирования в монорежиме и в составе комплексной терапии.

Применение кинезиотейпирования в фитнесе вызвано стремлением к профилактике травм, поскольку травматизм зачастую приводит к прекращению занятий и, как следствие, утрате достигнутой физической формы. Фитнес – специалисты используют кинезиотейпы при формировании правильного алгоритма движения, для улучшения осанки. Считается также, что яркие цвета кинезиотейпов улучшают психоэмоциональное состояние занимающихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что вопрос о целесообразности применения кинезиотейпирования на фитнес-тренировках специалист по фитнесу решает совместно с занимающимися, принимая во внимание недостаточную обоснованность его эффективности в теоретическом и в практическом планах в области оздоровительной физической культуры.

2.3. Восточные боевые искусства, йога и фитнес

Современный фитнес проявляет активный интерес к **восточным боевым искусствам** и оздоровительным практикам, среди которых наибольшей популярностью пользуются тайцзыцюань и цигун. Их корневые основы следует искать в ушу, являющейся культурной матрицей, лежащей в основе всех китайских боевых искусств.

Небезынтересно отметить, что в западных европейских странах ушу понимается упрощенно: это китайское боевое искусство, но не это главное. Важнее то, что ушу – это и спорт, и оздоровительная гимнастика [45]. Вероятно, поверхностное, небрежное отношение к восточной культуре послужило поводом для ее профанации, для использования в фитнес-целях, первостепенное значение из которых занимает, конечно же, похудение.

Однако для самих китайцев ушу – это способ приобщения к истории, философии, к осознанию вечных культурных и нравственных ценностей. Можно определить ушу как квинтэссенцию духа китайского народа, как сокровенное искусство, данное Небом, связанное с культурой и религией. Следует отметить, что стратегия обучения воинскому искусству на Востоке выстроена на убеждении о невозможности вторжения в естественный ход событий: чтобы победить не нужно прибегать к насилию, стремиться навязать свою волю. Интериоризация этих принципов и следование им требует серьезных временных затрат. Пятнадцати-двадцатилетний срок обучения, начиная с трех-пятилетнего возраста, создает возможности для длительного нахождения в специфической образовательной и воспитательной среде, организованной на основе метафизических идей даосизма. Процесс обучения происходит под руководством наставника. Эти условия способствуют выработке и поддержанию адекватного мировоззрения, предупреждающего возникновение различных поведенческих девиаций.

Выстраивание данной модели обучения и поведенческой стратегии вытекает из традиционных представлений о мироустройстве. Первоисточником всего, что есть, является Дао. Дао – «самое естественное», нет ничего выше Дао, оно находится всюду и везде, хотя его нельзя ни увидеть, ни ощутить.

В ключевом тексте даосизма «Дао дэ дзин» Лаоцзы формулирует его расширенную трактовку: это не только Единое, первопорядок, источник жизни, но и путь, судьба, учение. С позиций этого убеждения, человек, оторвавшись от Дао, переживая трагедийность своего существования, страдает возврата к своему первоисточнику. К обретению Дао стремится приверженец даосизма, вставший на путь совершенствования. Познание «неисчерпаемого», подобного «нескончаемой нити» вечного Дао предполагает момент проникновения в Него, слияния с Ним. Возвращение к великому истоку, достижение неразделенности с ним, дает чувство полноты и гармонии существования, избавляет от страданий и смерти.

Смысл ушу – в постижении Дао. В «Дао дэ дзин» описаны способы обретения великого Дао: алхимия, медитативная практика, специальные упражнения. Собственно ушу и было создано как духовная практика, а не как способ оттачивания боевого мастерства или улучшения спортивных результатов.

Однако Дао доступно только тем, кто достиг совершенномудрия, состояния душевного покоя, когда человек готов воспринять ритмы Неба, уловить непрерывные изменения от соприкосновения двух противоположных сил – инь (женского, темного, неактивного) и ян (мужского, светлого, деятельного). Эти люди за явным противоречием вещей улавливают гармонию, за движением – покой, за бытием осознают небытие. Действительно, Небытие порождает Бытие, прежде всего, Небо и Землю. Но вещи, составляющие Бытие, не вечны, имеют временный характер и, закончив свое существование, возвращаются в вечность Небытия.

Важнейшее понятие ушу – ци – мельчайшие частицы, составляющие первоначальную форму существования Дао. В тоже время ци – универсальная энергетическая субстанция космоса. Энергетика ци делится на энергию инь/ян, а также является источником пяти стихий: огня, земли, металла, воды, дерева. Эти стихии составляют все вещи, существующие в мире. Направляемая небесным импульсом, ци проникает всюду, заполняя и небо, и землю, и человека [47].

В теле человека жизненная энергия циркулирует по каналам цзин. Места их пересечения считаются важнейшими центрами, определяющими правильную жизнедеятельность организма. Таковыми являются нижняя часть брюшной полости, середина груди, голова.

Жизнь зависит от сгущения, концентрации ци, тогда как смерть связана с ее рассеиванием. Потому многие практики ушу целенаправленны на стягивание, удержание, концентрацию ци.

Ци стимулирует физическую силу, необходимую для выполнения замыслов Дао. Движения, реализуемые в результате осознания своей причастности к целевым установкам Дао, идущие от сердца, когда в них вкладываются не только физическая сила, но и сила духа, считаются истинными. Через них человек реализует свое творческое начало, которое интерпретируется в связи с Дао и воспринимаются как эманация Дао.

Таким образом, движения в ушу, выражая причастность к Космосу как к Целому, наполнены великим смыслом, отражающим специфику китайского мировоззрения. В отличие от европейского, в котором идеальное представление о мире двойственно, китайская конструкция мироздания неделима, божественные сущности не трансцендентны, а включены в мировое единство. В нераздельной целокупности Неба и Земли человек занимает срединную позицию, играет роль посредника.

Идейное наследие даосизма лежит и в основе тайцзицюань, Его название состоит из трех иероглифов. Два первых ассоциируются с важнейшим понятием древнекитайской философии Великий Предел или состояние, предшествующее дихотомии инь/ян.

Тайцзы заключает идею предельного существования бытия. В древнейшем философском тексте «И-Дзин» сказано, что изначально-ные универсальные перемены рождают инь/ян, а затем все сущее. Традиционно тай-цзы синомируется с Великим началом, Великим Единым, Дао, обозначает исходную неразделенность мирообразующей пневмы (ци) и одновременно обозначает начало космогенеза и его причину [47]. Тай-цзы имеет несколько изображений. Наибольшую известность получила его символическая визуализация, состоящая из круга, в который вписаны черно-белые «рыбки-запятые». Они обозначают взаимообразный переход одного в другое и наоборот, единство двух противоположных сил инь и ян. В каждом из этих начал содержится зародыш другого, достижение максимума одним из них знаменует переход в другое. Вероятно, здесь уместно сравнение с пониманием единства борьбы противоположностей, описанной в диалектической западноевропейской философии.

Последний иероглиф переводится как кулак. Соответственно полное название дословно можно прочесть как Кулак Великого Предела.

Его основателем считается Чань Вантин. В 60–70-е годы XVII века Чань Вантин разработал систему кулачного боя, в которой сочетались даосские практики, дыхательная гимнастика, техники управления ци. Основной акцент ставился на развитии энергетики тела, на обретении навыков расслабления и концентрации внутренних усилий. Главной движущей силой таких умений выступает энергия ци. Научившись управлять ею, мастер тайцзицюань добивается равновесия противоположных начал инь/янь в теле, достигает чистоты сердца и спокойствия разума. Данное состояние соответствует основополагающему принципу даосизма у-вэй или невмешательство в естественный ход вещей. Следуя принципу недеяния, мастер встречается с атакующим противником и, не прилагая противоборствующих усилий, возвращая импульс агрессору, содействует сохранению гармонии во всем.

Последователь Чань Вантина Ян Лучань, открывший первую школу тайцзицюань, боевой аспект не преподавал. Он сосредоточил усилия в изучении тайцзицюань на сохранении здоровья и долголе-

тия. В оздоровительном направлении тайцзицюань были исключены прыжки, сокращено количество ударов ногами и упражнений, требующих приложения значительной физической силы. Сами движения, в соответствии с концепцией спирального круговращения ци, имели дугообразную траекторию. Духовное восприятие тела, характерное для данного направления, сместило понимание смысла тайцзицюань в глубины сердца. Эту направленность тайцзицюань продолжал развивать внук Яна Лучаня Ян Чэнфу. Он формулирует теоретические фундаментальные основы, исходя из которых, следует подходить к пониманию тайцзицюань. Тренировка тайцзицюань интерпретируется как духовная практика: «Дух – хозяин, тело – слуга» [21].

Смысл занятий в достижении целостности, гармонии внешнего, явного и скрытого, неявного. Движения не носят заученно-вымученный характер, но выполняются с внутренним усилием, плавно, словно вытягивая шелковую нить. Ощущение натянутой, но не напряженной изнутри шелковой нити дает возможность выстроить последовательность движений, перетекающих из одного в другое. Такой характер двигательной активности соответствует базовым принципам тайцзицюань, которые описал и практиковал Ян Чэнфу: спокойствие, чистота (пустота) сознания, взаимодействие/взаимопереход пустоты и наполненности. Ян Чэнфу и его ученики издают первые пособия по тайцзицюань, что способствует его популяризации сначала в Пекине, а затем и во всем Китае, а также стимулирует появление его новых стилей. При этом в одной и той же местности могли появляться и распространяться несколько стилей тайцзицюань.

Одну из самых «аутентичных» версий тайцзицюань, каким его практиковал Ян Чэнфу, создал ДунИньцзе. Ему же принадлежит труд «Объяснение смысла тайцзицюань». Автор подчеркивал важность бережной передачи традиционных знаний. Такая возможность возникает лишь при понимании того, что чувствовал, переживал, какой смысл вкладывал в те или иные наставления учитель. По этой причине ДунИньцзе наряду с описанием личного опыта не только изложил знания предшественников, но и презентовал малодоступные для широкого круга почитателей тайцзицюань тексты, сопроводив их комментариями.

Убеждение в том, что ушу, возвращая духовное начало в человеке, облагораживает и физические, телесные параметры – главный лейтмотив в понимании тайцзицюань. Этот тезис является крайне важ-

ным, поскольку тайцзицюань получает широкое распространение, становится популярным. Как известно, популяризация сопровождается опрощением, а, следовательно, профанацией «истинной традиции». Чтобы этого не происходило, необходимо глубоко изучать и традицию тайцзицюань, и классическую китайскую философию, на которой она сформирована. Следует отметить, что с этой целью в 50-е годы XX века в Китае была проведена реформа ушу. В ходе реформирования на основе стиля Ян тайцзицюань были разработаны комплексы «24 формы» или «упрощенный тайцзицюань», «48 форм тайцзицюань», «88 форм тайцзицюань».

Преимущество комплекса «24 формы тайцзицюань», состояло не только в простоте движений, но и в небольшом количестве времени, которые нужно было затратить на их выполнение. Он был введен в программу учебных образовательных учреждений, поэтому каждый китаец умеет его выполнять. Комплекс получил известность не только в Китае, но и в Японии, и в западных европейских странах. Специалисты отмечают, что упрощение стало главным моментом, определившим возможность включения тайцзицюань в программу соревнований по ушу, стимулируя тем самым интерес к ушу в целом. В определенной мере эти же причины послужили и внедрению тайцзицюань в фитнес.

Обобщая вышесказанное о тайцзицюань, уместно привести этапы его исторического развития. Ориентируясь на стадии эволюции тайцзицюань, обозначенные известным специалистом по восточной культуре А. А. Масловым, мы представляем свой видоизмененный вариант его исторической периодизации [45].

Период становления тайцзицюань, приблизительно 1814–1881 гг.

1. Период осмысления внутреннего содержания тайцзицюань и форм его выражения 1881–1935 гг.

2. Период стабилизации представлений о внутреннем содержании тайцзицюань и формах его передачи 1935–1956 гг.

3. Период реформирования, упрощения и популяризации тайцзицюань в мировом масштабе 1956–1988 гг.

4. Возникновение интереса к изучению аутентичного, традиционного тайцзицюань и его осмыслению с 1988 года до настоящего времени.

Следует настоятельно подчеркнуть, что процесс популяризации, упрощения, широкого распространения тайцзицюань не только стиму-

лировал появление новых стилей, в том числе, и «спортивного тайцзицюань», но и его проникновению в фитнес. Однако эти коллизии в истории тайцзицюань способствовали вымыванию, искажению его истинного духовного содержания. Осознанием негативных трансформаций тайцзицюань, возникших в ходе его эволюции, можно объяснить пробудившийся в современном мире интерес к изучению духовного содержания его «внутренних стилей», внимание к психо-энергетическим аспектам этих практик.

Следует настоятельно подчеркнуть, что представители традиционного тайцзицюань не приветствуют появляющиеся инновации, в которых акцентируется техника движений, но не уделяется должного внимания их смыслу. Тогда как двигательная конфигурация и техника ее исполнения, об этом упоминалось выше, зависит от процесса преобразования ци по каналам: «без ци не приходит мастерство» [47].

Пренебрежение этим подходом в редуцированных формах тайцзицюань приводит к утрате тех эффектов, которые давали старые стили ушу.

Цигун как термин состоит из двух иероглифов: ци – энергия и гунн – работа, искусство. Если судить по данным археологических раскопок, то можно заключить, что цигун берет начало в шаманских медитативных практиках. Есть также мнение, что цигун изначально сводился к танцевальным движениям, которые помогали бороться с холодом, телесным дискомфортом путем активизации ци и крови в организме. Позднее были сформированы и специальные упражнения, предназначенные для работы с теми или иными системами организма. Обобщил и описал методы регуляции ци представитель даосской философии, впервые употребивший термин ци, Сюй Сюнь [8].

В Китае он снискал славу духовного учителя. В труде «Рассуждение о восьми принципах» Сюй Сюнь излагает важнейшие основы нравственности, исходя из которых, человек обязан выстраивать свою жизнь. Это честность, послушание, внимание к повседневным заботам, терпение, милосердие, принятие инаковости других. Достигнув 136 лет, мудрец вознесся на Небо вместе с членами своей семьи. Однако, несмотря на его авторитет в китайском обществе, цигун как методика регуляции жизненных потоков, не пользовался популярностью. Дело в том, что эту даосскую практику, возникшую на религиозной почве, осуждала КПК, как чуждую проводимой ею политике [15].

Секуляризованная версия цигун возникла в 1949 году, получив одобрительную оценку как «завоевание революции» со стороны Мао Дзэдуна.

В это время Лю Гуйчжэнь, врач и приверженец древнекитайских оздоровительных практик, предложил модернизированный вариант цигун и ввел в обиход этот термин. Будучи нездоровым и неизлечимым с точки зрения классической медицины, Лю Гуйчжэнь преодолел свои недуги с помощью традиционной китайской гимнастики, дыхательных упражнений и диеты. Опираясь на собственный опыт исцеления, он создал оздоровительную систему, за которой закрепилось название цигун. Система цигун, включающая гимнастические, дыхательные упражнения, медитативные практики и растяжку, по замыслу Лю Гуйчжэня может использоваться не только для улучшения физической формы одного человека, но и для оздоровления всей китайской нации в целом. Следует признать, что популяризация цигун, пик которой пришелся на 80-е годы XX века, была определена политической конъюнктурой. В трансформированном виде, очищенный от религиозных элементов, но в котором осталось то «полезное», что было одобрено КПК, он применялся в санаториях для оздоровления партийных работников. Он также использовался в качестве инструмента для борьбы с западной идеологией. Политическая власть позиционировала цигун как часть уникальной народной культуры и предмета национальной гордости. После смерти Мао Дзэдуна, когда гонения на религию закончились, цигун возвращается к даосским истокам, что, несомненно, поднимает новую волну интереса к нему со стороны общественности. Позиция, рассматривающая даосизм в качестве фундаментальной базы цигун, получила всеобщее признание в Китае, в том числе, и со стороны КПК.

Усиливает популярность цигун появление научного доказательства существования «внешней ци». Его представила исследовательница Шанхайского Института Атомной Энергетики Гу Ханьсен [88].

Результаты исследований Гу Ханьсен стали достоянием китайской культуры, а цигун был включен в массовое «движение здоровья». Таким образом, цигун, вобравший в себя религию, философию, достижения науки, получил широкую известность благодаря поддержке со стороны политического руководства Китая, которое ассоциирует его с идеями национальной идентификации и культурной уникально-

сти. Цигун не только прочно вписался в повседневную жизнь китайского народа, но играет важнейшую роль в формировании отношения к здоровью, к природе, к миру в целом.

Овладение цигун ведет к духовному росту и физическому развитию человека, но только при условии понимания и принятия основ даосской метафизики.

Взаимосвязь цигун с тайцзицюань базируется на овладении мастерством управлять ци. Мастера тайцзицюань используют энергию ци для выполнения движений. Для этого нужно не только научиться накапливать ее, распределять по организму и вести за ней тело, но и приобрести знания о синергетическом взаимодействии ци с окружающим миром. Эти навыки оттачиваются на занятиях цигун с помощью специальных упражнений, поскольку собственно цигун и есть работа с энергией ци. Следует настоятельно подчеркнуть, что упражнения важно исполнять в определенной последовательности, строго соблюдая важнейшие нюансы. Сам же процесс наполнения энергией неотрывен от мыслительной деятельности и умения концентрироваться. Считается, что ци накапливается в том центре – верхнем, среднем или нижнем, на котором сосредоточено внимание.

Итак, можно заключить, что идейной базой и тайдзы, и цигун является философия даосизма. Эти духовные практики, будучи направлениями ушу, отразили особенности китайского мировоззрения и представления китайцев о человеке и его здоровье. Понимание здоровья в традиционной китайской медицине базируется на холистическом подходе, исходит из воззрения о гармоническом единстве человека и Вселенной. С одной стороны, на жизнедеятельность человека влияют пять элементов: огонь, земля, вода, дерево, металл. С другой стороны, здоровье обеспечивает баланс инь/ян. Человек здоров, когда соблюдается правильное соотношение всех элементов ума и тела, а также сохраняются гармонические отношения между человеком и природой. В поддержании здоровья большую роль играет работа с ци, а также следование принципу у-вэй, или невмешательство в естественный ход вещей.

Тай-дзы возникло как боевое искусство, на основе которого в дальнейшем сформировалось и оздоровительное ответвление. Цигун с самого начала развивалась как практика работы с энергией ци. По этой причине цигун зачастую рассматривают как дополнение к различным боевым системам, в том числе и к тайцзицюань.

Использование описанных оздоровительных практик в фитнесе вполне оправдано, особенно в работе с возрастными и пожилыми людьми. Есть данные исследований проведенных в США, Китае и ряде европейских стран, которые подтверждают эффективность их применения при лечении заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, а также профилактике расстройств, возникающих в пожилом возрасте [41, 49].

Однако следует иметь в виду, что их ценность заключается в духовном потенциале: в Китае некогда не существовало разрыва между небесным и земным, между духовным и практическим [45].

Техническая сторона ушу усваивается только вкупе с философско-мировоззренческим содержанием. Формальное изучение описанных духовных практик, распространенное в сфере фитнеса, приводит к их профанации и превращению в разновидности гимнастики.

Йога и фитнес

Йога в широком толковании представляет совокупность духовных практик, сформированных в различных направлениях индуизма. Более узкая ее интерпретация подразумевает учение одной из ортодоксальных религиозно-философских школ индуизма. К ортодоксальным направлениям индуизма относятся Санкхья, Ньяя, Йога, Миманса, Вайшешика, Веданта. Эти учения имеют и отличия, и совпадения. Так, виднейший индийский мыслитель Сурендранатх Дасгупта отмечает близость философии йоги к санкхье [10].

В переводе с санскрита термин йога означает напрягаться, прилагать усилия, тренироваться. Это духовная практика, направленная на сосредоточение, концентрацию сил во имя соединения души человека с божеством, когда открываются смыслы человеческого существования и обретается полнота и целостность бытия. Подготовка к этому важнейшему желанному моменту предполагает восхождение по «ступеням», преодолевая которые человек совершенствуется и физически, и нравственно, и духовно. В классической йоге установлены восемь ступеней совершенства. Первые из них (Ямы, Нияма) направлены на усвоение нравственных правил йоги. Овладение асанами и правильным дыханием происходит на третьей и четвертой ступенях. (Асана, Пранаяма). Контролю над чувствами адепты йоги обучаются на Пратьяхаре – пятой ступени. На следующих этапах (Дхарана. Дхьяна)

ступившие на благородный путь самосовершенствования овладевают умениями концентрации, созерцательности, медитации. Наконец на высшей ступени – Самадхи – происходит осознание связи с божеством или постижение истины.

Освоение описанных стадий осуществляется последовательно. Каждая освоенная ступень воспроизводится на последующей во всех деталях. Самыми важными стадиями являются три завершающие: Дхарана, Дхьяна, Самадхи [10].

Специфическим элементом йоги является медитация. Это название происходит от латинского *meditor* – размышляю, обдумываю. Медитация основана на практике пранаямы, развивающей умение затормаживать физиологические процессы. Воспитывается это умение за счет погружения в себя, глубокого наблюдения за процессами мышления, когда тело, ум, чувства, дух воспринимаются как целостный мир, на котором фиксируется сознание. Такого рода сосредоточение позволяет добиваться координации и согласованности физических функций организма, укрепить его психическую силу. Традиционно йога передается от учителя – гуру к ученику – челя. Наставления гуру в этом плане имеют непреложный характер [90].

Современный фитнес предлагает множество проектов по йоге. Однако ее духовному содержанию зачастую не придается должного внимания. Обратимся хотя бы к программе современной фитнес-йоги Н. В. Скурихиной [74]. В тексте разъяснений к занятиям содержится указание на то, что главный акцент будет сделан, исходя из принципов холизма, «на работе тела как единого целого, а не отдельных его частей». Однако следующее утверждение, сформулированное автором, опровергает предыдущее. Его смысл в том, что цели современной йоги сосредоточены на развитии функционального тела, а ее методы «основаны на кинетике и физиологии» – науках, изучающих движение, функции и строение тела [74]. Отсюда вытекает, что опора на физиологические принципы тренировки составляет, по мнению автора программы, основу современной йоги. Становится очевидным, что публикатор, декларируя холистический подход, на котором базируется йога, подменяет его инструменталистским, характерным для современного фитнеса, нацеленного на производство фитнес-тел: применяя богатый практический ресурс классической йоги, фитнес-тренеры фиксируют внимание на работе мышц и суставов, выделяя фи-

зическую сторону и разрушая, изначально заложенный в этой религиозно-философской системе, холизм. Кроме этого, данный стиль тренировочных занятий дискредитирует ценность индивидуальности: пришедших на занятия можно сравнить с некими обезличенными «полуфабрикатами», которые необходимо обтесать, втиснуть в рамки фитнес-телесного стандарта. Убеждая обучающихся в том, что йогой следует заниматься ради улучшения телесных характеристик, забывая о том, что йога складывалась изначально как духовная практика, тренеры формируют искаженное представление о ее сути. Как указывалось выше, целевые установки йоги выкристаллизовались на основе религиозных представлений древней Индии: жаждущий просветления человек выбирает тяжелый, почти непосильный, но Благородный путь по самопознанию и совершенствованию себя, прорываясь из непреложности сансарического существования к Абсолюту. Именно эти стремления, направленность к достижению медитации и созерцательности, а не желание избавиться от лишнего жира, побуждают занимающихся йогой к выполнению асан.

Выхолащивание духовного содержания йоги, концентрация внимания только на физиологии мышечной деятельности, нарушает принципиальные установки холизма, на которых базируется йога, перерождая классическую религиозно-философскую систему в «симулякр» (Ж. Бодрийяр) китч, в набор экзотических поз, лишенных смысловой содержательности [24].

Таким образом, недостаток знаний об истинных смыслах восточных духовных практик приводит и тренеров, и занимающихся, и руководство фитнес-клубов к ее аберрированной трактовке: йога становится инструментом, участвующем в создании фитнес-тела, не более того.

Данные перекосы в преподавании современной йоги в определенной мере можно объяснять некоторыми перипетиями взаимодействия западной культуры с восточной. Базовым руководством к классическому учению йоги является «Йога-сутра» Патанджали. Широкой известности этого древнеиндийского текста способствовали комментарии, написанные в XIX веке Свами Вивеканандой.

Выступление Свами Вивекананды на Всемирном парламенте религий в США в 1893 году возбудило интерес к индуизму на Западе. Благодаря восторженному, благосклонному приему, ученик Рамакришны несколько лет читал лекции в университетах, стимулируя и под-

держивая появившийся у американцев интерес к изучению йоги. Пребывание Свами Вивекананды в Америке наложило отпечаток на его мышление, что отразилось в интерпретации афоризмов Патанджали: они были эксплицированы в соответствии с запросами аудитории, для которой создавались [14].

В этой работе Вивекананда изложил основы философии йоги. Однако попытка автора адаптировать и упростить сложный древний текст для западной аудитории привела к смещению акцента в толковании йоги. Преобладающим моментом становится ее использование в спортивной индустрии качестве инструмента для поддержания хорошей физической формы, когда на первое место выходит техника выполнения асан.

Культивированию йоги России в немалой степени способствовал роман И. А. Ефремова «Лезвие бритвы». Писатель полагал, что потенциал йоги можно использовать в качестве научной базы для воспитания советских людей, строящих коммунистическое общество [11]. Очевидно, что российская рецепция йоги транслировалась сквозь призму главенствующей идеологии.

В 70-е годы прошлого века зрители нашей страны увидели фильм режиссера А. Серебренникова «Индийские йоги – кто они?», который поддержал уже возникший интерес к йоге в российском обществе. В фильме имеются пояснения о философии йоги, но она характеризуется как «чуждая» советскому человеку. Авторы фильма позиционируют йогу в качестве гимнастической и медитативной практики, потенциал которых может быть применен для укрепления здоровья и воспитания личности.

Данный взгляд на йогу продвигался и в книге В. Г. Верещагина «Физкультура индийских йогов» [6]. Иронически описывая деятельность йогов, автор в качестве ее «классических» атрибутов презентует поедание бритвенных лезвий, гвоздей и толченого стекла. Он обращает главное внимание на особенности тренировки, необходимой для раскрытия физического и психического потенциала организма человека, игнорируя религиозный и философский смысл йоги.

Похожие идеи в отношении йоги продвигали А. Н. Зубков, В. И. Воронин в научно-популярных журналах «Юность». «Физкультура и спорт», «Наука и жизнь». Авторы этих статей позиционировали йогу как разновидность гимнастики, обладающей терапевтическим эффектом. Пре-

обладающее место в этих печатных работах занимали руководства по выполнению асан. Они сопровождались пояснениями, объясняющими для каких органов человеческого организма полезно выполнение той или иной асаны. Раскрытие религиозного и философского содержания йоги в советские времена не приветствовалось, что приводило к нарушению принципиальных установок холизма.

Именно антихолистический подход к преподаванию йоги укрепился в бурно развивающейся в то время фитнес-индустрии. Данная рецепция йоги вобрала множество чужеродных элементов, которые исказили ее изначальный смысл, состоящий в приоритетной работе духа, за которым следует тело. Нарушение *холистического принципа* проявилось вследствие переноса в йогу европейского отношения к телу как механизму для поддержания жизни и социального статуса человека в его постмодернистской интерпретации. В российской реальности данный феномен, проходя заслоны идеологического контроля, утратил высшие смысловые глубины, переродился в физическую культуру, в альтернативную форму традиционной медицины.

Вряд ли можно полагать, что презентация йоги лишь как практической дисциплины, не имеющей отношения к индуистской интеллектуальной и религиозной традиции, реализуемая в современных фитнес-программах, будет благоприятствовать совершенствованию не только занимающихся, но и преподающих йогу. Будучи частью современной массовой культуры, йога, проецируя ценности потребительского общества с его одномерным представлением о человеке (Г. Маркузе), является лишь коммерческим проектом.

Высказанные замечания, во-первых, подтверждают, что любая восточная система физической культуры, являясь духовной практикой, существует в определенных рамках той или иной традиции. Именно традиционность, в основе которой лежит холизм, придает ей жизненную силу. Отрыв же от традиционного контекста, неоправданное вкрапление тех или иных несвойственных для данной системы элементов, наделяют ее чертами смысловой неопределенности, размытости, эклектичности, что актуализирует проблему бережного, деликатного, вдумчивого отношения к любой культурной традиции.

Во-вторых, следует признать, что современный фитнес ориентирован на ценности потребительского общества, является коммерческим проектом, которому чуждо и холистическое мировосприятие,

и калокагатийный образ человека, определяющий изначальное смысловое содержание европейской физической культуры. В соответствии с этим, и йога, и восточные боевые искусства, привлеченные в фитнес-индустрию в угоду конъюнктурным веяниям, носят имитационный характер. Включаемые в содержание современной фитнес-программы лишь ради удовлетворения физических потребностей занимающихся или удержания контингента для сохранения/увеличения прибыли фитнес-клуба суррогатные формы восточных духовных практик разбивают целостность фитнес-программы, превращая ее в «руины» непознанных культурных миров.

Характерен в этом плане опыт создания фитнес-программы **Калланетика**. Этот комплекс статических упражнений был разработан в 80-е годы XX века врачом Каллан Пинкней путем секуляризации йоги. Естественно, что фундаментальной основой каланетики являются статистические позы йоги – асаны и дыхательная практика. Но не только. Данная рецепция йоги была создана не ради сохранения ее аутентичности и содержащихся в ней духовных смыслов. Каллан Пинкней, зарегистрировав каланетику как торговую марку, преследовала коммерческие цели. Использование своеобразной терминологии йоги на занятиях является лишь маркетинговым ходом, необходимым для продвижения коммерческого продукта и повышения покупательского спроса к нему. Не сознавая этого, приверженцы каланетики, впадают в заблуждение, предполагая, что выполнение рекомендуемых этой методикой упражнений поможет не только похудеть, но раскрыть великий потаенный смысл древнего индийского учения [25].

Восточные боевые искусства и йога оказали значимое влияние на такие направления двигательных практик, которые нашли применение в современном фитнесе как Пилатес, методы Фельденкрайза, *PortdeBras* и др.

В арсенале современного ментального фитнеса прочно обосновалась и система упражнений **Йозефа Пилатеса**.

Философское основание новой системы оформилось в процессе синтеза восточных духовных практик, европейских и американских систем физической культуры. Их изучение обусловило определение целевых установок метода Пилатеса: пробуждая тело через осознанное движение, человек выстраивает фундамент здоровья на равновесии физических и интеллектуальных возможностей, раскрывая свой духовный потенциал.

Стремление к достижению баланса между телом и разумом, когда направленность разума на формирование крепкого, гибкого тела, осмысленное выполнение упражнений, приводит к обновлению духа мышления, облагораживая его. Обретая контроль над собственным телом, человек открывает счастье и радость жизни.

Созданная система физических упражнений изначально предназначалась для мужчин и называлась контрология. При этом ее применяли на занятиях физической культурой и женщины, которые, тем самым, популяризировали и пропагандировали ее.

Главное предназначение новой системы заключалось в ее использовании для восстановления и реабилитации после получения физических травм. Но не только. Сила и мощь созданной им системы была положительно оценена артистами балета. В их число входили не только пионеры современного танца Марта Грэхем, Джером Роббинс, но и основоположник американского балета и современного неоклассического танцевального искусства великий Джорж Баланчин.

В книге «Возвращение к жизни с помощью контрологии» Пилатес рассматривает контроль как базовую установку созданной им системы. Контроль интерпретируется не только как умение наблюдать за своим организмом и понимать его. Важно научиться контролировать сохранение баланса между духом, разумом и телом, следить за качественным исполнением каждого упражнения, и даже движения.

При этом необходимо соблюдать основополагающие постулаты метода, созданного Пилатесом:

1. Концентрация внимания. Интеграция.
2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция, необходимость модификации упражнений при возникновении боли во время тренировки.
3. Визуализация (централизация с помощью переоценки понятия тела).
4. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
5. Точность,
6. Правильное дыхание.
7. Регулярность тренировок.
8. Расслабление.

Следование первому принципу предполагает сосредоточенность на выполняемых движениях, на умении ощутить тело как единое целое.

В любое упражнение из системы «пилатес» включены все мышцы от пальцев рук до пальцев ног. Целесообразно перед выполнением упражнения проделать его мысленно, представить какие мышцы будут задействованы, в каких моментах нужно сделать вдох или выдох.

Соблюдение второго принципа сопряжено с умением контролировать мышцы и дыхание, опираясь на силу «природной интуиции». Недостаточное внимание к своему телу приводит к перенапряжению, боли, травмам. Нужно научиться оценивать свои возможности и при возникновении боли использовать упрощенные модификации упражнений.

Исходным началом в понимании третьего принципа является интерпретация тела как туловища. Под последним имеется в виду область от основания черепа до нижней линии ягодиц. Данная область включает и позвоночный столб, и все важнейшие органы человека. Центром тяжести является точка, вокруг которой можно равномерно распределить всю телесную массу. Поскольку строение тела человека индивидуально, то и центр тяжести у каждого свой. Более того, несмотря на то, что у большинства людей центр тяжести находится в районе второго крестцового позвонка, его местоположение может не совпадать у разных людей и, особенно у представителей разного пола.

Следование «принципу централизации» предполагает создание «центра силы»: это группа мышц под линией талии. Действительно, основную нагрузку и при стоянии, и при сидении испытывают мышцы поясницы. Это обстоятельство провоцирует появление боли, нарушение осанки, выпячивание живота. Именно поэтому на занятиях по системе «пилатес» так много внимания уделяется работе с «центром силы».

Визуализация или создание зрительного образа, стимулируя установление связи между разумом и телом, помогает повысить эффективность воздействия на организм от выполняемых упражнений. Плодотворность такой тренировки основана на преодолении «механистического подхода» и приобретении умения управлять мышцами и телом.

В «пилатесе», согласно четвертому принципу, решающее значение имеет размеренное, плавное, безостановочное выполнение движений, вытекающих из одного центра. Плавность движениям придает их смысловая осознанность. Ибо плавность интерпретируется как поток сознания, погружаясь в который, человек стремится не только к точному воспроизведению движения. Занимающийся акцентирует вни-

мание на изяществе и грациозности, а не на скорости выполняемых движений, обретая не только чувство радости от их выполнения, но и гарантию травмобезопасности.

Стремление к точности в «пилатес» связано с техническим регламентом выполнения упражнений: для каждого движения существует предписание о максимально возможном количестве повторений. При этом сохраняется правильная техника выполнения упражнений, что обеспечивает точную эффективную работу мышц. Таким образом, посыл: «Чем больше, тем лучше» здесь неуместен и заменим противоположным высказыванием: «Лучше меньше, да лучше».

Следует отметить, что точному выполнению упражнений в немалой степени способствует хорошее знание анатомии. Тело в обязательном порядке принимает заданное положение в соответствии с осознанием поставленной цели. Чем точнее, следуя обозначенным установкам, выполняется движение, тем полезнее оно для организма.

Правильное дыхание, в соответствии с шестым принципом «пилатес», также помогает контролировать правильность выполнения упражнений: ритм дыхания во время занятий должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания. Контроль за дыханием включает такие стороны как «боковое дыхание», «соблюдение ритмического рисунка», «активное дыхание».

Боковое (реберное) дыхание происходит в процессе работы только верхней части тела и расширения грудной клетки. При этом сохраняется напряжение глубоких мышц живота как на выдохе, так и вдохе. Применение этой дыхательной практики сохраняет напряжение мышц живота, что обеспечивает стабильное положение тела и защиту позвоночника от чрезмерной нагрузки.

Соблюдение ритмического рисунка дыхания означает, что каждое упражнение имеет свой ритм дыхания, соответствующий темпу его выполнения. Кроме того, в упражнениях, вызывающих сильное напряжение мышц, выдох помогает избежать нежелательных последствий для организма, связанных с большой физической нагрузкой.

Активное дыхание – это ударное, прерывистое дыхание. И вдох, и выдох делятся на части для того, чтобы проработать соответствующие мышцы. В специфических упражнениях оно задает темп и ритм для выполнения упражнения, который определяется смысловым содержанием упражнения.

Общеизвестно, что регулярность тренировок, играет важную роль в достижении результатов. Это принцип справедлив и для системы «пилатес».

Занятия продолжительностью 45–60 минут проводятся 2–3 раза в неделю с учетом уровня подготовленности занимающихся. В сочетании с каким-либо видом кардиотренировки система «Пилатес» составит совершенную тренировочную программу.

Расслабление – важнейший момент в ходе выполнения физических упражнений вообще и занятий «пилатес» в частности. Для этого подходят различные методы релаксации: аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация, медитация и другие. Можно заключить, что система, созданная Пилатесом, базирующаяся на глубоком знании анатомии и понимании механизмов работы тела, отлична от многочисленных программ коммерческого фитнеса, нацеленных на доведение таких параметров тела, чтобы его можно было втиснуть в бикини. Ее преимущество в стремлении достичь здоровой гармонии человеческого организма, не доводя его до болезней и переутомления.

На волне интереса к практикам **холистической направленности (BodyMind)** в сфере фитнеса начинает применяться **метод Фельденкрайза**. В мире двигательных практик метод Фельденкрайза занимает особое место. Полагаем, что в определенной мере его можно соотнести и с кинезиологией, и с умным фитнесом. По крайней мере, эта методика соматического обучения органично сочетается с пилатес, йогой, с другими технологиями осознанной двигательной активности. Небезынтересно отметить, что метод Фельденкрайза перекликается с идеями Бернштейна о движении, обучении и функционировании нервной системы, с которыми он был знаком по научным публикациям.

Моше Фельденкрайз – ученый – физик, работал в лаборатории Жолио Кюри. Он принимал участие в разработке проекта, получившего Нобелевскую премию. Моше Фельденкрайз был в числе первых европейцев, который заслужил право носить черный пояс по боевым искусствам. Будучи преподавателем дзю-до и джиу-джитсу, он становится культурным деятелем, популяризатором восточных боевых искусств в Европе. Боли в коленях, которыми страдал ученый в результате получения серьезной травмы и неясность прогнозов с благоприятным исходом операции, стимулировали его к поиску техник самостоятельной реабилитации. В итоге он возвращается к занятиям дзюдо.

В 1949 году Фельденкрайз издал книгу «Тело и зрелое поведение». В этом труде, опираясь на достижения неврологии, нейрофизиологии, психологии, ученый изложил суть своего метода. По убеждению ученого зрелость поведения определяет развитость нервной системы. В таком случае ее можно переобучить всему в любом возрасте, ибо пределы нашего развития ограничены доминированием представлений человека о себе. Гениальный подход Фельденкрайза к пониманию деятельности нервной системы, ее способности к переобучению, подтвердил идеи о нейропластичности мозга, связанные с его возможностями наращивать нейронные связи, изменяться, восстанавливаться под влиянием мотивационных установок.

В 50-е годы XX века Моше Фельденкрайз представил свои разработки в Европе и открыл в США курсы «Осознавание через движение». Блестящие результаты от применения метода привели ученого к решению оставить научную деятельность в сфере физики и сосредоточить усилия на работе в своей клинике. В европейских странах метод Фельденкрайза популярен, тогда как в России его узнавание и освоение только началось. С недавнего времени в нашей стране была организована Российская гильдия Фельденкрайза [64]. Ее миссия состоит в развитии, продвижении и защите метода Фельденкрайза путем соблюдения стандартов.

На сайте расположены Кодекс этики и профессионального поведения, а также аудиобиблиотека, которая содержит фрагменты уроков, что дает возможность ознакомиться с методом Фельденкрайза. Здесь же можно найти реестр практиков, проживающих и работающих в России и сведения о их квалификации. Обучение работе с телом по методу Фельденкрайза рассчитано на 4 года. Право проводить уроки получают те, кто проучился не менее 2 лет.

Базовое понятие метода Фельденкрайза – осознание, возникновение которого ученый связывает с новой ступенью эволюции. Оно присуще только человеку. Благодаря осознанию он получает способность анализировать, выносить суждения, мыслить абстрактно, дифференцировать то, что происходит внутри его личности, понимает то, что ему известно, а что еще необходимо узнать. Осознание и сознание не тождественны друг другу. Осознание – это сознание и понимание того, что происходит внутри сознания, точнее, то, что происходит в нас, когда мы сознательны.

Практикуются две формы метода Фельденкрайза. Первая – осознание через движение. Здесь предполагаются занятия в группе, когда ведущий вербально сопровождает и направляет действия занимающихся.

Вторая форма – реализация методики соматического обучения, которая получила название «функциональная интеграция». Это индивидуальные занятия с тренером, который своими руками направляет движения людей.

Обе техники помогают осознать/познать себя, учат использовать свои потенциальные возможности, содействуя улучшению качества жизни.

На занятиях по методу Фельденкрайза используется много упражнений, начиная с несложных, небольших по объему движений. Со временем изучаются более сложные и объемные паттерны. Главная задача в процессе их освоения – добиться легкости, грациозности, естественности в движениях, научить тело быть эффективным.

По Фельденкрайзу работа по наращиванию мышц, требующая неестественного перенапряжения, на которой базируется современный фитнес, неоправдана и бесполезна. Скованное, напряженное тело способно к воспроизведению лишь старых паттернов, обучить его чему-либо новому либо очень трудно, либо невозможно. Достижение естественности и свободы движения невозможно без осознания особенностей своего телосложения, своих потенциальных возможностей, ритма жизни. В этом случае происходит расслабление и уравнивание двигательных участков головного мозга. Такое состояние, когда раскрываются прежние заблокированные предписанными паттернами связи между корой головного мозга и мышцами, наиболее благоприятно для обучения новым движениям, для восприятия актуальной информации, для экспериментирования. В результате тело находит возможности стать максимально эффективным при минимальных затратах.

По Фельденкрайзу в выполнение любого упражнения вовлекается не только физическое тело, но мышление, ощущение, чувство, движение, то есть «весь я, целиком» [81].

Осознавание единства тела и разума, пропущенное сквозь понимание Образа Себя, дает возможности преодоления ограничений и барьеров, возникающих с возрастом, что открывает неисчерпаемый потенциал творения Себя.

Ученый отмечает, что на формирование своего образа оказывают влияние наследственность, воспитание, самовоспитание. При этом

воспитание и образование опосредуются обществом и средой, в которых находится человек. Они же вызывают стремление к самовоспитанию и самообразованию. Анализируя эти процессы, ученый отмечает их многоступенчатую неравномерную природу, состоящую из восхождений и падений. Этот скачкообразный характер создает условия и возможности для человека в познании себя, в открытии своих сильных и слабых сторон, склонностей и пристрастий. Фельденкрайз уверен, что избавление от скверных, ненужных привычек в ходе самопознания, самообразования и самовоспитания станет действенным способом спасения от их пагубных последствий. Например, исправление плохой осанки, замена неправильных движений на грамотно выстроенные, предохранят от быстрого изнашивания суставов, болей в мышцах и позвоночнике. Ибо привычки должны служить для блага человека, а не для его уничтожения. Стремление понять и принять свое тело, изучая его двигательные функции, подводит человека к духовному переживанию ценности и полноты жизни.

Ученый акцентирует внимание, на том, что осознание является не только действенным инструментом для улучшения физического состояния. Правильные движения дают мощный стимул к личностному росту человека: чем полнее, глубже происходит осознание, тем более человеческим он становится.

Итак, можно констатировать, что работа по методу Фельденкрайза требует взаимосвязанного включения в процесс осознания не только тела, но разума, и всего человека в целом. В ходе работы над телом, человек избавляется от вредных паттернов. Энергия, которая расходовалась на поддержание зажимов, высвобождает тело из плена скованности и боли, дает силы для осознания себя, образа своего Я и продвижения к духовным высотам. Полагаем, что идеи Фельденкрайза, экстраполируемые в современном фитнес, дадут мощный толчок не только к физическому, но и к духовному росту у его приверженцев. Его конкретная теория о коррекции неправильно сформированных паттернов, будет весьма полезна для применения и в реабилитационном фитнесе.

PortdeBras— фитнес разумного тела. Интересным проектом в направлении осознанного «мягкого» фитнеса является PortdeBras. Этот термин позаимствован из области балета и понимается как прохождение рук через все классические позиции или движение рук и те-

ла. Совершаемые в определенном образно-геометрическом стиле, грациозные движения закругленно-удлиненных рук комбинируются с наклонами/поворотами головы и корпуса. Создателями PortdeBras являются ведущий российский специалист в сфере фитнеса Владимир Снежик и популярный фитнес-презентер международного уровня Хулио Папи. Теоретическую базу данной программы составили концепции естественного движения, кинетической цепи, а также различные методики, направленные на разностороннее развитие человека. Следует заметить, что сведения о теории естественного движения уже излагались в материалах о творчестве Фр. Дельсарта, А. Дункан, Э. Далькроза. До настоящего времени дискуссии о многогранной сущности естественного движения продолжаются. Оно трактуется и как гармоническое, сформированное классикой, и как правильное с позиций анатомии и физиологии, и как рациональное или «нормализованное». Мы полагаем, что истину, как доказали еще древние греки, следует искать посередине. Наша позиция такова, что в размышлениях о естестве движения следует учитывать множество точек зрения, высказанными его исследователями.

Что касается теории кинетической цепи, то она проникла в фитнес из сферы машиностроения. Еще в XIX веке немецкий инженер, создатель кинематики, Франц Рело описал элементы машины как кинематическую цепь, в которой движение каждой кинематической пары ограничено соседними частями в цепи. В 1955 году врач-ортопед Артур Стайндлер в работе «Кинезиологии человеческого тела в нормальных и патологических состояниях» применил концептуальные установки Ф. Рело в отношении опорно-двигательного аппарата человека. Данный подход базируется на представлении о том, что мышцы, суставы, связки находятся во и взаимосвязи и взаимодействии с друг другом, составляя кинетическую (кинематическую) цепь. Движения одной части тела передаются на те, что находятся рядом, создавая эффект домино. Если кинетическая цепь функционирует полноценно, то формируемые движения оптимальны и гармоничны. Для того, чтобы добиться такого эффекта в совершаемых движениях, целесообразно включать в тренировку как упражнения открытой кинетической цепи, так и упражнения с закрытой кинетической цепью. Специфика ОКЦ (открытая кинетическая цепь) заключается в том, что дистальный (конечный, периферический) сегмент конечности может свобод-

но перемещаться в пространстве. Тогда как в ЗКЦ (закрытая кинетическая цепь) дистальный сегмент конечности прижат (закреплен) к опоре, неподвижен, а движения совершаются относительно него. Например, для выполнения жима штанги лежа используется ЗКЦ; штанга как связующий элемент конечностей «закрывает» всю систему движения. Напротив, для жима лежа двух гантелей, применяют ОКЦ: обе конечности двигаются свободно.

ОКЦ и ЗКЦ оказывают разное воздействие на организм. При выполнении упражнений ОКЦ задействованы мышцы, связанные с конкретной частью тела, поэтому здесь легко изолировать, контролировать и укреплять определенные участки тела.

Упражнения ЗКЦ представляют сложные движения. При их выполнении прорабатывается несколько мышц и суставов, потому они более энергоемки, а значит больше подходят для людей, желающих улучшить состав тела. Таким образом, осознанное применение теоретических знаний относительно кинетической цепи в фитнес-тренировках, несомненно, будет способствовать сохранению опорно-двигательного аппарата и хорошего самочувствия.

Оригинальность методики PortdeBras состоит в сбалансированной двигательной нагрузке, которая основана на синтезе элементов классического танца, пилатеса, йоги и ассоциируется скорее с исполнением необычного танца, чем с привычной фитнес-тренировкой. В работу втягиваются мышцы живота, спины, тренируется дыхательная система, развивается гибкость и координация,

Главный посыл описываемой методики состоит в том, что работа над своим телом должна быть осмыслена: необходимо учиться прорабатывать «каждый сантиметр тела» (В. Снежик), каждую мышцу, каждую «клеточку». Это глубокое погружение в исследование собственного тела при помощи движения. При этом каждое движение не случайно, имеет свою функциональную задачу и физиологически обосновано. Эстетика движения вытекает из правильной биомеханики, а ее стремления к внешнему эффекту. Занимаясь PortdeBras, человек, анализирует свои мысли, чувства, эмоции, всесторонне совершенствует себя.

В PortdeBras существует несколько уровней:

- Port de Bras Basic Level;
- Port de Bras Intermediate;

- Port de Bras Progression;
- Port de Bras Parterre.

Уровень подготовки *Port de Bras Basic Level* считается начальным. Он необходим для проработки основных групп мышц, дыхания, корректировки осанки. На занятиях с использованием поточного метода разучиваются танцевальные движения, плавные, словно вытекающие одно из другого, в сочетании с дыхательными упражнениями из йоги, а также упражнений, взятых из системы «Пилатес».

На уровнях *Port de Bras Intermediate* и *Port de Bras Progression* при усложнении разучиваемого хореографического материала, совершенствуются координация, гибкость, способность чувствовать свое тело и умения расслабляться во время движения. Замечательно, что на этих уровнях *PortdeBras*, развивается подвижность позвоночника, суставов, всего тела, получают нагрузку мышцы, но организм пребывает в состоянии физиологического комфорта и душевного равновесия.

Уровень *Port de Bras Parterre* требует достаточно высокой подготовки для занимающихся. Здесь добавляются элементы современного пластического танца, выполняющиеся в «партере», переходы из вертикального положения в горизонтальное и наоборот, а также введены упражнения из системы «Пилатес».

Особенность *PortdeBras* состоит и в том, что музыка, сопровождающая непрерывный каскад движений с постепенно увеличивающейся амплитудой и усложняющейся хореографией, должна иметь плавно-текущий характер и равномерный темп на протяжении всего занятия любого уровня сложности. Преимущество *PortdeBras* в том, что нагрузка, которую получают во время занятий, безопасна, не вредит суставам. Упражнения, включенные в тренировку *PortdeBras*, помогают снять физическое и умственное напряжение, противостоять стрессу.

Рассчитана программа *PortdeBras* на 4–5 летний срок обучения. Заниматься по программе *PortdeBras* можно в любом возрасте, начиная с 7 лет. При этом на раннем этапе обучения занимающиеся выступают в качестве подражателей, копировщиками действий тренера. Постепенно, втягиваясь в деятельность по совершенствованию своего тела, преодолевая зажатость и неловкость в движениях, они обретают внутреннюю свободу, становятся творцами своих мыслей, осознают необходимость непрерывного личностного роста. Процесс развития личностных качеств создает благотворную почву для формирования

целостной гармоничной личности. Напоследок следует сообщить, что *PortDeBras* является торговым знаком и. официально зарегистрированным в России и во Всемирной организации интеллектуальной собственности.

Подведем итог вышесказанному. Положительными моментами ментального фитнеса, выстроенного в концептуальных рамках холизма, является осознанное отношение к тренировке. Ее участники, работая над физическим развитием, не стремятся повысить интенсивность нагрузки. Их цель – нахождение баланса между телом и разумом – диктует иную методику тренировки, в которой сочетаются физические и ментальные практики. В поисках новых эффективных средств для достижения результатов адепты ментального фитнеса обращаются к достижениям физической культуры Востока. Однако слабая осведомленность об истинных духовных смыслах этих великих культурных миров, становится почвой для их профанации в сфере фитнеса. Оказавшись в жерновах фитнес – индустрии по производству фитнес – тел, отвечающим требованиям экономической рентабельности, высшие идеи восточных культур, вписанные в мировоззренческие установки холизма, размалываются в пыль. Соединяясь с горами массовокультурного мусора, наполняющего современное общество потребления, темные пылевые туманности непознанных «культурных Вселенных», преобразуются в симулякры. Скрывающие отсутствие истины, они находят востребованность у продавцов фитнес-услуг, которые в погоне за коммерческой выгодой, привлекают клиентов необычными причудливыми названиями предлагаемых фитнес-программ, погружая в мир симулякров, загрязняя ум, преумножая невежество – корень зла.

2.4. Концепция «Анатомические поезда» Т. Майерса и фитнес

Новый этапный виток в развитии фитнеса связан с выходом в свет книги Т. Майерса «Анатомические поезда» [42].

Эта книга вышла 2001 году, но в России стала известна намного позже. Идея анатомических поездов базируется на предположении, что весь организм в функциональном плане представляет единую взаимосвязанную систему. Автор рассматривает тело человека как геометрическую модель тенсенгрити. Это понятие Т. Майерс позаимст-

вовал из области архитектуры, где оно применяется для описания конструкций, целостность и устойчивость которых обеспечивается балансом сил натяжения, а не воздействием сил тяжести. В качестве «твердых стержней» выступают кости. Связки, мышцы, мягкие ткани, фасции являются «эластичными резинками». Если часть системы получает ощутимую нагрузку, то вся система реагирует на нее перестройкой. Однако боль, которая появляется в месте активного приложения силы, может концентрироваться в другом месте. Используя модель тенсенгрити, можно не только понять почему болит, к примеру, поясница или шея, но и более адекватно корректировать опорно-мышечный аппарат путем манипуляций с мягкими тканями, воздействуя на фасции [28].

Важнейшим понятием концепции Т. Майерса является миофасциальный меридиан. Миофасциальные меридианы или линии симметрично располагаются на обеих половинах туловища. Они представляют ряды мышц и фасций и, стягивая различные части тела, придавая им целостность, создают единую функциональную систему. Кроме поверхностных линий существуют и глубинные, которые также выполняют объединяющую и стабилизирующую функции [42].

Если энергия сжатия-растягивания не распределена равномерно по меридиональной линии, то возникают зажимы, деформации, перекосы и, как следствие, боль.

Ученый различает:

1. Заднюю поверхностную линию;
2. Поверхностную фронтальную линию;
3. Глубинную фронтальную линию;
4. Латеральную линию;
5. Спиральную линию;
6. Линии руки;
7. Функциональные линии.

1. *Задняя поверхностная линия* проходит от подошвы ног вверх, и захватывая икры, ягодицы, поясницу, заканчивается между черепом и лопатками. Следует иметь в виду, что эта линия играет важную роль в поддержании осанки. Неправильные позы или движения вызывают дисбаланс этой цепи, и, как следствие, болевые ощущения.

2. *Поверхностная фронтальная линия* располагается в передней части тела. Начинаясь от ног, проходит через бедра, живот, грудную клетку, шею и затылок. Эта линия имеет большое значение для со-

вершения наклонов поворотов. Ее разбалансировка вследствие неправильного положения тела, и недостаточной активности вызывает дискомфорт в области живота, а также утрату гибкости.

3. *Глубинная фронтальная линия* соединяет ладони и стопы, и, поддерживая органы и тело в вертикальном положении, способствует правильному распределению нагрузки. Неполадки, возникающие по ходу этой линии, приводят к нарушению равновесия, а также болезненным ощущениям в спине и шее. При ее правильной проработке улучшается осанка, движения становятся красивыми и плавными.

4. По бокам тела от руки до внешней стороны ноги располагается *латеральная линия*, отвечающая за боковые движения, равновесие. Собственно, ее предназначение состоит в уравнивании передней/задней, левой/правой сторонами тела.

Негативные факторы, однообразные движения, малоподвижный образ жизни провоцируют функциональные неполадки по ходу этой линии, вызывая дискомфорт и ограничение движения в области бедер и поясницы.

5. *Задняя поверхностная линия* проходит от подошвы ног вверх, и захватывая икры, ягодицы, поясницу, заканчивается между черепом и лопатками. Следует иметь в виду, что эта линия играет важную роль в поддержании осанки. Неправильные позы или движения вызывают дисбаланс этой цепи, и, как следствие, болевые ощущения.

6. *Поверхностная фронтальная линия* располагается в передней части тела. Начинаясь от ног, проходит через бедра, живот, грудную клетку, шею и затылок. Эта линия имеет большое значение для совершения наклонов поворотов. Ее разбалансировка вследствие неправильного положения тела, и недостаточной активности вызывает дискомфорт в области живота, а также утрату гибкости.

7. *Глубинная фронтальная линия* соединяет ладони и стопы, и, поддерживая органы и тело в вертикальном положении, способствует правильному распределению нагрузки. Неполадки, возникающие по ходу этой линии, приводят к нарушению равновесия, а также болезненным ощущениям в спине и шее. При ее правильной проработке улучшается осанка, движения становятся красивыми и плавными.

8. По бокам тела от руки до внешней стороны ноги располагается *латеральная линия*, отвечающая за боковые движения, равновесие. Собственно, ее предназначение состоит в уравнивании передней/задней, левой/правой сторонами тела.

Негативные факторы, однообразные движения, малоподвижный образ жизни провоцируют функциональные неполадки по ходу этой линии, вызывая дискомфорт и ограничение движения в области бедер и поясницы.

9. От пальцев ног, через бедра, колени, плечи и руки проходит *спиральная линия*. Она играет важную роль в удержании баланса, устойчивости, в координировании вращательных движений. Слабость спиральной линии влечет появление боли в плечах, спине, коленях. Для выравнивания спиральной линии рекомендуется выполнять вращательные движения, повороты и скручивания с полным диапазоном.

10. *Миофасциальные линии* руки направлены от осевого скелета (череп – 29 костей и туловище – 51 кость) к руке и кисти: к ладони, большому пальцу, мизинцу, тыльной стороне кисти. Эти линии не только задействованы в выполнении движений суставами рук, но и взаимосвязаны с латеральными и спиральными линиями. Они имеют большое значение в поддержании осанки и уровня здоровья. Если на пути следования этих линий происходит перекос, то возникают дисфункции движения.

11. *Функциональные линии* помогают оптимально организовать тело для эффективной работы, тренировки. К ним относятся, к примеру, диагональная линия, которая соединяет противоположные конечности через тело или линия, проходящая вдоль позвоночника, связывающая основные группы мышц. Выполнение движений с участием мышц, входящих в миофасциальные линии оказывают корректирующее действие на функционирование сердечно-сосудистой системы.

Определяющим в концептуальном плане термином в теоретической схеме Т. Майерса является фасция. Ученый описывает ее как соединительную ткань, «мягкий скелет», мышечно-коллагеновую сетку, которая опутывает все мышцы, связки, сухожилия. Формирование фасций начинается на втором-четвертом месяце внутриутробного развития.

Фасцию можно сравнить с чехлом, изолирующим мышцы друг от друга и предотвращающим их трение. При наличии воспалительного процесса фасция ограничивает распространение гноя или крови при кровоизлиянии.

Различают собственные и поверхностные фасции. Поверхностные фасции находятся под кожей, отделяя мышцы от подкожной основы. Они образуют остов для кровеносных и лимфатических сосудов, узлов, нервов.

Собственные фасции располагаются под поверхностными, образуя фасциальное ложе для размещения и прикрепления различных мышечных групп. Срастаясь с надкостницей, фасции образуют так называемый «мягкий скелет».

Фасция добавляет мышцам объем, соединяясь на их концах с сухожилиями. Из-за того, что внутри фасции находится много нервных рецепторов, она может самостоятельно реагировать на происходящие перемены и информировать о них нервную систему. Фасция влияет на работу суставов и мышц, на гармонизацию мышечного баланса, а также оптимизирует скорость передачи информации центральной нервной системе.

Итальянский профессор анатомии и кинезиологии Карла Стекко создала наглядный атлас фасций и соединительной ткани в их взаимосвязи и взаимодействии с мышцами, костями, внутренними органами [61].

В предисловии к атласу автор замечает, что в последнее время в области медицины наметилась критическая тенденция к упрощенному рассмотрению движения в качестве ответной реакции на нервный стимул. Работа мышц объясняется не как изолированная деятельность независимых единиц, но только вкупе с функционированием фасций, которые, по большей части, отвечают за координацию и слаженность действий двигательной системы. Карла Стекко сравнивает фасции с мостами, «подвешенными над суставами и перегородками» для соединения мышц и обеспечения согласованности их действий. Однобокое изучение костей и мышц вне фасциальной системы влечет непонимание причин боли и постановку ошибочного диагноза. Исходя из этого, архиважно глубоко понимать функции и роль фасциальных слоев для достижения оптимальной двигательной активности человека.

При патологии связочной или мышечной ткани в теле человека возникают триггерные точки. Они являются источником не только дискомфорта, но и боли. Основными причинами формирования триггерных точек являются малоподвижный образ жизни, однотипные движения, неравномерный ритм выполнения рабочих операций. Эти же причины вызывают и фасциальную адгезию – склеивание фасций между собой. В результате происходит нарушение мышечного скольжения, что сказывается на амплитуде, на снижении потенциальных возможностей движения. Одна из самых распространенных фасци-

альных адгезий, характерных для людей работающих с компьютером, преподавателей, студентов, офисных работников, возникает в районе груди. В этом случае целесообразно применять фасциальные техники.

Важно заметить, что в научном плане проблема триггерных точек недостаточно изучена. Их наличие не отрицается, но не известны ни причины их появления, ни механизм их формирования, ни способы их эффективного лечения [2].

Итак, определяющим качеством фасциальной системы является целостность, а, следовательно, рассматривать работу мышц, суставов, сухожилий не учитывая особенности функционирования фасций, некорректно. Т. Майерс и Д Эрлз считают, что все шестьсот (точнее шестьсот тридцать девять) мышц тела человека распределены по шестистам «карманам» миофасциальной сети [44].

Чтобы поддерживать тело в форме, фасции целесообразно тренировать. Для этой цели появился фасциальный фитнес, т. е. фитнес, укрепляющий фасции. Фасциальная тренировка направлена на улучшение качества фасции, на ее растяжение. Результатом ее воздействия является активизация обмена веществ, усиление кровотока, а сами фасции и мышцы остаются мягкими и гибкими.

Одним из популярных направлений фасциального фитнеса является **миофасциальный релиз (МФР)**. Авторами данной методики являются Энтони Чила. Кэрол Манхейм, Джон Пекхэм, проводившие курсы для изучающих различные массажные техники в университете штата Мичиган в 1981 году.

МФР представляет самомассаж с использованием собственного веса, а также специальных инструментов (роллы, мячи) в сочетании с техникой мягкой растяжки. Его цель – расслабить спазмированные мышцы и устранить связанные с этим болевые ощущения путем воздействия на фасцию.

Предполагается, что в сжатом виде фасция теряет пластичность, следствием чего является уменьшение амплитуды, объема движения и появление боли при его выполнении. Исследования показали, что в области воспаленной фасции имеется ограничения кровотока. Применение МФР поможет восстановить недостаточность кровоснабжения и купировать болевые ощущения. Однако механизм воздействия миофасциального релиза на фасции и мышцы изучен недостаточно, качественные исследования, подтверждающие эффективность МФР в настоящее время отсутствуют.

Предлагаются два варианта в понимании этого процесса: механический и нейрофизиологический [16].

С позиций механического подхода воздействие миофасциального релиза объясняется тем, что давление на мышцу или ее растягивание прерывает воспалительный процесс, протекающий в фасциальных тканях. В этом случае снижается плотность связей между коллагеновыми волокнами, что способствует нормализации скольжения фасциальных слоев.

Приверженцы нейрофизиологического подхода предполагают, что воздействие на проприоцепторы вынуждает их посылать сигналы в мозг. В ответ на эту информацию мозг направляет импульс к расслаблению мышцам и покрывающим их фасциям.

В фитнесе используется техника самостоятельного миофасциального релиза (*Self-Myofascial Release*), когда с помощью цилиндра оказывается давление на напряженные мышцы. Эффект расслабления мышц с использованием техники МФР в триггерных точках применим и для коррекции осанки. Наиболее целесообразно применять МФР после тренировки, но не вместо нее. Важно понимать, что МФР не ускорит метаболизм, не смоделирует идеальную фигуру, не уберет целлюлит, не избавит навсегда от болевых ощущений путем воздействия на правильную триггерную точку. Технику МФР правильнее рассматривать как дополнительный, но не основной инструмент тренировочного процесса. Оптимально сочетать специальные массажные техники с движением.

Обобщая представленный материал, следует отметить, что по данной теме существует публикации, в которых всеобщее увлечение фасциями подвергается остракизму. Дело в том, что учение о фасции разрабатывают и поддерживают в основном представители альтернативной медицины. Специалисты по физической реабилитации относятся к широко распространенному мнению о терапевтической ценности фасции без особого восторга [18].

Мы приведем несколько контраргументов по поводу фасции, выдвигаемых сторонниками классической медицины. Авторы публикации, на которую мы ссылаемся, утверждают, что на сегодняшний день проводится достаточное количество исследований фасций. Однако пока нет адекватного объяснения о том, что происходит с фасцией во время работы над ней. Большинство исследований сводятся

к описанию расположения фасций в человеческом организме и к размышлениям о ее важности для устранения боли и реабилитации.

Разработано множество методов исправления фасции. Некоторые из них имеют коммерческий успех, но не имеют научного обоснования. Впрочем, не доказано и существование искажений фасций, а также не исследована практическая значимость техник по их устранению. И как понять какие техники можно применять для исправления деформаций фасции, если догадка о их существовании основана на предположении, что у некоторых людей фасция местами может быть либо, укороченная, либо растянутая, либо слипшаяся?

Главная цель манипуляций с фасцией – высвобождение. Предполагается, что фасция пластична и податлива к внешнему давлению. Однако есть клинические исследования, в которых показано, что даже самые тонкие фасции состоят из очень плотной ткани с применением мягкого фасциального релиза их растянуть невозможно [79].

Что касается концепции тенсенгрити, в рамках которой «работают «анатомические поезда (Грэхам Старр), то ее главный недостаток в том, что тело человека представляется в виде машинного механизма. Тогда как в его «поломке» большую роль могут играть неврологические, биохимические факторы, психологические особенности, образ жизни. Причиной возникновения боли может быть не механический сбой и, как следствие, перекос смещение спины или что-то в этом роде, а эмоциональный стресс, усталость, плохая физическая форма [18].

Таким образом, признавая оригинальность концепции тенсенгрити, вряд ли можно согласиться с выводом о важной структурной значимости фасции в плане клиники.

Итак, мы привели лишь некоторые аргументы, исходя из которых, можно сделать вывод о существовании спекуляций на тему фасций. Более полный обзор работ по научному изучению фасции помещен на сайте [17].

Знакомство с их содержанием показывает, что данная тема нуждается в глубоком разностороннем изучении, а не в появлении новых публикаций, распространяющих поверья о фасции, небезупречные с научной точки зрения.

Вероятно, главнейшим аргументом, закрепляющим наши позиции в этом вопросе, является признание самого Т. Майерса о том, что

его концепция не является открытием в науке, к понятию «анатомические поезда» следует относиться как к медицинской метафоре. «Отец фасции» указывает на то, что фасция стала модным термином, его используют даже те, кто далек от биомеханики. Говоря о важности фасции, Т. Майерс подчеркивает, что это не панацея. Фасция всерьез не влияет на биомеханику, вокруг нее выстроено много домыслов. Дистанцируясь от ставшим расхожим термина «фасция», Т. Майерс советует сосредоточить внимание на процессах биомеханической ауторегуляции, нормализации кровотока в сосудах [43, 44].

Итак, в основе идеи «анатомических поездов» лежит лишь теоретическая модель, имеющая слабую доказательную базу как в научном, так и в практическом планах. Эти обстоятельства послужили предлогом для возникновения спекуляций на тему фасций. Фасциальная идея была чрезмерно растиражирована в сфере нетрадиционной медицины, откуда была заимствована деятелями фитнес-индустрии. Невозможно сделать выводы о том, что концепция «анатомических поездов» ничего не значит, но она требует дальнейшего глубокого изучения.

Глава 3. ФИТНЕС КАК ОБЪЕКТ ИЗУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ НАУКИ

3.1. Т. С. Лисицкая – концептолог российского фитнеса

В России до начала 80-х годов XX века понятия «фитнес» не существовало, а цели и задачи оздоровления решались преимущественно средствами массовой физической культуры. Первой формой фитнеса в России была ритмическая гимнастика. Российский государственный университет физкультуры, спорта, молодежи и туризма и Всесоюзный научно-исследовательский институт физкультуры становятся главными методическими центрами, занимающимися изучением нового направления физической культуры.

Огромный вклад в развитие ритмической гимнастики России внесла Т. С. Лисицкая, первый тренер СССР по аэробике и спортивной аэробике, а также президент Федерации спортивной аэробики СССР с 1989 по 1991 год. Она является автором научных трудов, монографий учебников по художественной гимнастике, методических и учебных пособий. Одна из первых ее работ «Ритм+Пластика». В монографии рассмотрена краткая история ритмической гимнастики, описана специфика этого вида двигательной деятельности, сделан акцент на том, что ритмическая гимнастика послужила основой для зарождения и развития художественной гимнастики, спортивной аэробики, фитнес-аэробики. Корни ритмической гимнастики Т. С. Лисицкая усматривает в ритуальных танцах. В них через движение человек выражал свои религиозные чувства, благоговение перед высшими силами и природой. В античном мире танцевальные упражнения под музыку использовались также и для развития правильной осанки, красивой походки, гибкости, выносливости. Определенный теоретический и практический багаж для создания основ ритмической гимнастики был наработан в европейских национальных школах физической культуры XIX-XX в.в. Наибольшее же влияние на процесс эволюции ритмической гимнастики оказали системы Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза, К. Орфа, искусство А. Дункан, М. Грэхм. Логично сделать вывод, что ритмическая гимнастика, а затем аэробика и фитнес синтезировали большое количество компонентов из существовавших и существую-

щих гимнастических и танцевальных систем, выбрали элементы восточных духовных практик, ритмы джаза и стилистику современных танцевальных направлений [36].

Описывая особенности ритмической гимнастики, Т. С. Лисицкая отметила, что она имеет аэробную направленность, но воздействует и на анаэробные функции организма. Этот универсализм обусловлен богатым арсеналом ресурсов, которым обладает ритмогимнастика. В зависимости от поставленных целей из палитры средств, которыми располагает ритмическая гимнастика, можно выбрать те, что способствуют развитию основных физических характеристик или служат для формирования танцевальности, пластичности, грациозности. Качественное музыкальное сопровождение содействует совершенствованию ритмичности у занимающихся, аутотренинг или релаксация корректируют их психическое состояние. Исходя из использования тех или иных способов в ходе занятий ритмогимнастикой, они будут носить либо атлетический, либо танцевальный характер [37].

В ходе научно-педагогических изысканий Т. С. Лисицкая большое внимание уделила разработке методики построения занятий по ритмогимнастике. Грамотное проектирование программы занятий с непреложной логикой должно опираться на знание физиологии, сопряженное с изучением эффектов от занятий ритмической гимнастикой на функции организма человека. Начиная работу над комплексом ритмической гимнастики, следует четко сформулировать задачи, которые необходимо решить. При этом важно учитывать пол, возраст, уровень физической подготовки занимающихся, их индивидуальные особенности. От этих факторов зависят определение режима двигательной активности, расчет числа повторов упражнений и скорости нарастания нагрузки. Классическое занятие структурно включает подготовительную, основную и заключительную части.

Существуют и другие варианты занятий ритмогимнастикой. Одна из разновидностей такой тренировки выстраивается на основе серийности. Например, в первую серию включены упражнения для шеи, плечевого пояса. За этой частью следует беговой раздел, переходящий в «партер». Соответственно, в каждой части выполняются свои задачи. При выборе любого из вариантов методически грамотно включать в структуру занятия заключительную часть, в которой используются расслабляющие и успокаивающие упражнения.

Важнейшим достижением Т. С. Лисицкой является формулировка универсальных принципов фитнес-тренировки [35].

Принцип доступности подразумевает понятность, ясность, несложность предлагаемых программ тренировок для занимающихся. Они должны быть адекватны их интеллектуальным и духовным запросам, а также соответствовать уровню их физической подготовки.

Принцип «Не навреди» означает, что в содержании программы по фитнесу необходимо учитывать противопоказания занимающихся.

Принцип биологической целесообразности подразумевает знание физиологических механизмов, время и особенности перестроенных процессов, происходящих в организме человека, а также учет специфики воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Программно-целевой принцип определяет формирование конкретных целей и задач, исходя из которых формируется содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Следуя программно-целевому принципу при разработке программы необходимо помимо целей и задач определить материально-техническое обеспечение, обозначить средства и методы проведения занятий, организовать врачебно-педагогический контроль и мониторинг, а также произвести корректировку программы, если в этом возникнет нужда.

Принцип половозрастных различий предполагает понимание анатомо-физиологических и психологических особенностей не только между мужчинами/женщинами, но и между подростками и детьми младшего возраста.

Принцип индивидуализации требует осведомленности о специфике физиологии и психологии каждого отдельного человека, занимающегося фитнесом. Индивидуальные особенности обусловлены не только наследственностью, но окружающей средой, уровнем образования, воспитанием.

Интерпретация принципа взаимосвязи психических и физических составляющих человека предполагает понимание того, что объем его психической энергии определяет и уровень работоспособности, и степень адаптации к требованиям общества. Единство телесной и психической составляющей человека необходимо учитывать при составлении фитнес-программы. Игнорирование этого момента не позволит достичь желаемого оздоровительного эффекта.

Считаем целесообразным заметить, что данный подход к рассмотрению сущности человека соотносим с концептуальными выкладками холизма, когда многомерность его бытия определяется целостным характером Вселенной [27].

Личность в данном случае репрезентируется как органическое целое, содержащее мощный потенциал к совершенствованию и достижению наивысших возможностей человеческой природы.

Опора на принцип гармонизации ценностных ориентиров позволяет учитывать жизненные цели человека, занимающегося фитнесом для выстраивания гармонических взаимоотношений в окружающем его социальном пространстве, понимание того, что образ жизни играет ведущую роль в сохранении здоровья.

Принцип интеграции основан на стремлении специалистов в сфере фитнеса к включению в фитнес-программы практик мировой физической культуры, методов пластико-когнитивной терапии, научных достижений.

Принцип красоты и эстетической целесообразности сформировался из желания человека быть не только здоровым, но и из стремления иметь красивую фигуру грациозно двигаться.

Учет естественных биоритмов привел к формированию принципа биоритмической структуры. Его соблюдение позволяет получать максимальный оздоровительный эффект от занятий.

Принципиальные основы фитнеса, сформулированные Т. С. Лисицкой, имея универсальный характер, могут служить базой для создания фитнес – проектов, предназначенных для занятий с людьми разного возраста. В этом плане большой интерес представляет авторская программа Т. С. Лисицкой «Долголетие» (50+) [33].

Автор отмечает, что проблема старения и старости актуальна для современного общества. Ее злободневность определяется установлением более позднего выхода на пенсию, а также активным участием людей предпенсионного и пенсионного возраста в общественной, политической, культурной жизни страны.

Программа Т. С. Лисицкой создана на основе последних достижений в области геронтологии, актуальных разработок в сфере оздоровительного и реабилитационного фитнеса. Ее отличает не только научность, но и внимание к эстетике занятий, к красоте выполнения движений. Презентуемая программа состоит из 100 уроков продолжитель-

ностью от 40 до 50 минут. Ее практическая значимость подтверждена экспериментально. Исследования проводились на базе Российского государственного университета физкультуры, спорта, молодежи и туризма. Длительный двухлетний эксперимент на телевизионном канале «Живи», в котором участвовало несколько сотен телезрителей, показал положительные результаты у занимающихся.

Инновационный характер программы определяется ориентацией на достижения современного ментального фитнеса. На занятиях с возрастными людьми ставится акцент на формирование осознания тела через движение, на понимание механизмов работы тела.

Собственно, освоение программы и начинается с изучения методики ментального фитнеса, базирующегося на холистических установках осознания телесной целостности. Здесь уделяется внимание формированию ощущения каждой из частей тела, обучению правильного выполнения простейших движений.

Следующий раздел программы посвящен воспитанию у людей старшего возраста умения держать правильную осанку, формированию естественных навыков стояния, сидения, ходьбы, поднимания тяжестей. Фундаментальные установки ментального фитнеса об управлении телом, осознанные изначально занимающими по программе Т. С. Лисицкой, создают условия для более быстрого и активного усвоения новых знаний о работе тела, о правильном выполнении движений в быту или во время спортивных занятий.

Постепенно занимающиеся переходят к изучению европейских и восточных практик, применяющихся в оздоровительном фитнесе. Сюда относятся элементы йоги, ушу, пилатеса и т.п. Разумеется, используемые компоненты данных систем адаптированы не только под морфофункциональные особенности людей старшего возраста. Здесь учитываются и менталитет, и мировоззренческие позиции людей старшего возраста. Например, в программе используется разработанная автором йога на стуле. Такая инновация не только исключает перегрузки на позвоночник, колени, но и позволяет выполнять упражнения людям, имеющим лишний вес. Определенную степень новизны презентуемой программы придает использование упражнений с бытовыми предметами: полотенцами, прищепками для белья, палками, теннисными мячами.

Одним из разделов программы является кардиотренировка умеренной интенсивности, в которой получаемая нагрузка не выходит за

пределы аэробной зоны. Здесь исключены прыжки, подскоки, резкие ускорения.

Положительный эмоциональный настрой придает включение в тренировку танцевального фитнеса в стиле «латина» или «танго». Занятия такого типа на протяжении не менее 20–25 минут устраняют напряжение в мышцах, формируют свободу движения и грациозность.

Т. С. Лисицкая уделяет внимание и силовым тренировкам с использованием веса собственного тела или гантелями до 2,5 килограммов. Также применяются упражнения с экспандерами, резиновыми лентами, мячами.

Специально для этой программы Т. С. Лисицкая разработала упражнения «диагональной гимнастики». Они представляют координационные движения, в которых задействованы противоположные части тела. Например, одновременно работают правая рука – левая нога и наоборот. Такого рода упражнения полезны для активизации обоих полушарий мозга, что способствует улучшению памяти, сохранению когнитивных способностей. С этой же целью автором включены в программу модернизированные упражнения ассиметричной гимнастики.

Важную роль для улучшения качества жизни пожилых людей играет сенсомоторная тренировка. Она поддерживает функции вестибулярного аппарата, улучшает нейропластичность, когнитивные способности. Она также необходима для развития координации равновесия, снижает риск падений. Исходя из этого, автор разработал специальную программу, где в качестве оригинальных тренажеров применяются небольшие подушечки, книги, завернутые в полотенца, заменяющие степ-платформы.

Для развития мелкой моторики и координации Т. С. Лисицкая предлагает освоение упражнений на жонглирование и их включение в танцевальные связки. Эффективным способом сохранения когнитивных способностей и профилактики деменции является тренировка мелкой моторики. С этой целью разработчик данной программы ввел в нее разнообразные движения кистями, пальцами рук и ног. Многие упражнения заимствованы из систем йоги и ушу. Учитывая важность профилактики и коррекции психоэмоционального состояния людей старшего возраста, Т. С. Лисицкая уделяет особое внимание изучению приемов мышечного расслабления, релаксации, аутогенного тренинга, дыхательной гимнастике. Эти практики применяются по преимуществу

в подготовительной и заключительной частях занятия. Паузы с выполнением дыхательных упражнений вводятся в основную часть занятия для снятия напряжения и усталости.

В целом занятия по программе, разработанной Т. С. Лисицкой, направлены на поддержание жизненных сил организма, регулирование его функций, а также сохранение высокого уровня не только физической, но и психической, социальной активности людей старшего возраста.

Значимым фундаментальным трудом Татьяны Соломоновны является двухтомник «Аэробика» [38]. В первом томе монографии на основе научных данных приводится актуальная доступная информация об оздоровительной тренировке с использованием аэробики, раскрываются вопросы влияния фитнес-программ на физическое и психическое состояния занимающихся, а также дается информация о средствах восстановления после тренировки и мерах профилактики травм. В общеметодической части монографии затрагиваются вопросы по структурному выстраиванию занятий, по формированию физических качеств, тестированию физической подготовки занимающихся. Несомненной ценностью обладает материал об особенностях занятий аэробикой с различными возрастными группами людей. Во втором томе содержатся сведения о различных направлениях аэробики, а также о танцевальных стилях, используемых на занятиях по аэробике.

В этом монографическом труде Т. С. Лисицкая актуализирует тему подготовки специалистов для сферы фитнеса. Опираясь на вклады Хоули, Френкса, Татьяна Соломоновна излагает функции и обязанности инструктора по оздоровительному фитнесу, а также приводит данные экспертизы профессионально-методических качеств специалиста по фитнесу. В их число входит музыкальность, владение методиками обучения базовым упражнениям, формирования физических качеств, умение составлять комбинации и пр. В соответствии с этим, специалисты Федерации аэробики России разработали программу обучения, ставшей классической. Ее темы, количество часов на обучение, зачетные требования приведены во втором томе монографии.

Материал этого уникального монографического издания является базовым не только для специалистов в сфере фитнеса, но и для студентов специализированных учебных заведений. Прекрасное оформ-

ление этой книги создает позитивный настрой, пробуждает желание заниматься фитнесом и саморазвитием.

Небезынтересно отметить, что известный российский живописец Д. Д. Жилинский неоднократно писал портреты Т. С. Лисицкой. Особенное внимание привлекают портреты, которые находятся в Тульском музее изобразительных искусств [12] и в Архангельском областном музее изобразительных искусств [13].

Для Д. Д. Жилинского были близки идеалы эпохи Возрождения, возвышенное представление о человеке как свободном существе, в беспредельном творческом порыве стремящемся понять смысл своей жизни, познать красоту природы. В портретном искусстве эпохи Возрождения сложилась традиция изображать спокойных, полных внутреннего достоинства людей на фоне пейзажа. Аллюзии на эти канонические установки явно угадываются в обоих портретах Т. С. Лисицкой. Прическа, одежда пробуждают воспоминания о характерных чертах светского искусства эпохи Возрождения. Растения, обрамляющие прекрасный облик героини на портрете из Тульского музея изобразительных искусств наполнены символикой, помогающей раскрыть замысел художника. Дуб, означает стойкость, силу, мощь, тогда как люпины, изображенные внизу живописного полотна, ассоциируются с обновлением, возрождением, надеждой на светлое будущее.

В качестве фона на портрете Т. С. Лисицкой из Архангельска выступает шахматный рисунок. Шахматное искусство в эпоху Возрождения символизировало интеллект, утонченность, культурное богатство, стремление к гармонии и совершенству. Сквозь призму этих представлений портретный облик интерпретируется как идеал духовности, нравственности, интеллекта.

Следуя логике художественного замысла, художник акцентирует внимание на внутреннем мире героини. Закрытость позы, отстраненность от суеты, погруженность в таинство творческого действия, происходящего в душевных глубинах... Напряженная духовная работа, освящая ее лицо и руки, не только преображает внешний, почти иконописный облик, но и гармонизируют реальность, в которой она пребывает.

Возвышенный образ Т. С. Лисицкой, созданный Д. Д. Жилинским, облагораживает мир физической культуры, фитнеса, развитию которых она отдала так много сил. Ее называли русской Джейн Фон-

дой. Дж. Фонда, сделав аэробику популярной, преобразовала свои убеждения о здоровом образе жизни в бизнес... Т. С. Лисицкая создала фитнес как инструмент, способствующий «совершенству человека самого прекрасного творения природы» [34]. И танцы, и гимнастика изначально несут в себе религиозные и философские смыслы, развивают не только тело, но ум и чувства. Духовный творческий потенциал, культурный ресурс фитнеса, замеченный его российским первоисследователем Т. С. Лисицкой, не был уловлен ее последователями.

Необходимо признать, что Т. С. Лисицкая не только разработала теоретико-методические основы аэробики и разнообразных фитнес-программ. Связывая появление аэробики с танцевальной культурой, имеющей истоки в религиозном культе, Тамара Соломоновна обозначает ее духовно-содержательный потенциал. Данный аспект не получил дальнейшего развития в дискурсивной практике физкультурно-спортивной науки. Современные ее представители сосредоточили свои усилия на рассмотрении фитнеса как педагогического явления.

Работы Т. С. Лисицкой можно считать классическими. В них нашли отражение и теоретические, и методические, и организационные, и педагогические аспекты фитнеса.

3.2. Е. Г. Сайкина о возможности внедрения фитнеса в системы дошкольного и школьного физического воспитания

Существенный вклад в изучение и разработку тематики, связанной с применением фитнеса в системе дошкольного и школьного физкультурного воспитания, основ подготовки специалистов по детскому фитнесу, а также раскрытия его феноменальной природы, внесла Е. Г. Сайкина.

Е. Г. Сайкина представляет фитнес как инновационное явление возникновения и распространение которого в России конца XX – начала XXI века детерминировано спецификой ее социокультурного пространства. Популярность фитнеса объясняется его соответствием запросам и потребностям российского общества того времени. Он гармонично вписывался в рамки главенствующих идеологических установок, привлекал стремлением к обновлению и гуманизации в сфере физической культуры. Эти обстоятельства стимулировали появление инновационных программ, методик, технологий, в которых на первый план выходят проблемы индивидуального здоровья. При этом важ-

нейшими моментами становятся доступность, получение эмоционального удовлетворения от занятий двигательной активностью.

Таким образом, становление фитнеса в России происходило на фоне бурных социокультурных изменений, пошатнувших прочность и незыблемость базовых социальных институтов, в том числе и института физической культуры. Стремление сохранить устойчивость и баланс стимулировало желание в поисках инноваций во всех сферах общественной жизни. Фитнес, базирующийся на гуманистической парадигме, отвечал духу времени, что способствовало его утверждению в качестве перспективного направления физической культуры в российском социуме.

В процессе укоренения фитнеса на российской почве возникли проблемы, которые не разрешены до настоящего времени и вызывают дискуссии в научном сообществе. Одна из них – проблема дефинирования понятия «фитнес» и определения его смысловой нагруженности. Поддерживая мнение Е. Г. Сайкиной в этом вопросе [70], мы отсылаем читателей к первой главе данной монографии, где выражаем свою позицию по рассматриваемой теме.

Позиционируя фитнес как социокультурный феномен и часть физической культуры, Е. Г. Сайкина, пытаясь определить его специфическую сущность, выделяет предметную и личностную части в фитнесе. Предметную часть фитнеса автор дефинирует как эффект, возникающий от взаимодействия материальной основы, а также духовных усилий, необходимых для оздоровления человека. Личностную часть, по мнению Елены Гавриловны, составляет уровень сформированности физической культуры личности. Его критериальными характеристиками выступают степень здоровья, которая обеспечивает высокую работоспособность, готовность к защите Родины, возможность реализовывать проявления гражданской позиции личности.

В качестве компонентов, составляющих уникальную природу фитнеса, Е. Г. Сайкина представляет материальные и духовные ценности. К материальным ценностям относятся фитнес-клубы, залы, тренажеры, любое оборудование, спортивная одежда и т.д. В то время как книги, учебные пособия, методики тренировок составляют духовные ценности фитнеса.

Углубляя рассмотрение вопроса о духовной ценности фитнеса, Е. Г. Сайкина отмечает такие его компоненты как витальные, эстетиче-

ские, социальные, политические, культурные. С их подробными характеристиками можно ознакомиться, обратившись к монографии Е. Г. Сайкиной [70].

Мы бы хотели зафиксировать внимание на интересном наблюдении Елены Гавриловны относительно эволюционной траектории фитнеса. Она подмечает, что в своем развитии фитнес дистанцировался от механистического подхода. Современный фитнес развивается на основе холизма. Однако к данному суждению, исходя из результатов наших изысканий, мы относимся скептически [25].

Суть нашей точки зрения проблема состоит в том, что фитнес проецирует ценности современного потребительского общества, в мировоззренческие ориентиры которого холистический взгляд на мир не встраивается. Мы считаем, что данную дилемму можно внести в список важнейших вопросов, входящих в поле дискуссий о современном фитнесе.

Раскрывая потенциальные возможности фитнеса, Е. Г. Сайкина отмечает, что этот вид физической культуры может не только удовлетворить потребность людей в движении, но и способствовать повышению культурного уровня занимающихся, расширить их кругозор. Резерв для реализации этих перспектив содержится в программах, основанных на восточных и западных культурных традициях. Хаотичный конгломерат разнородных культур, присутствующий в фитнес-программах, на взгляд Е. Г. Сайкиной, может служить стимулирующим фактором для скорейшей аккультурации фитнеса в России [70, с. 29].

Эти рассуждения также вызвали наше недоверие. Действительно, фитнес мог бы стать феноменом, вобравшим лучшие достижения в области физической культуры не только отечественной, но и мировой. Но этого не случилось.

Аккультурация предполагает органический синтез культур, в ходе которого ни одна из них не ущемляется, не теряет своей сущностной идентичности. Взаимодействие между ними выстраивается на основе диалога (В. С. Библер), который понимается как метод познания глубинных смыслов иных культур. Поверхностные взаимоотношения в процессе культурного диалогового соприкосновения искажают осевые принципы и символы, требующие почитания и уважения. Вследствие этого происходит утрата уникальности, а значит, профанация взаимодействующих культур.

Описанные процессы характерны для современного фитнеса. Культурные миры, ядро которых составляют высшие духовные смыслы, эксплуатируются фитнес-индустрией ради получения прибыли [25]. На рынке фитнес-услуг духовное совершенствование не котируется... Его же невозможно продать! Идеальным объектом потребления становится тело (Ж. Бодрийяр). Жажда наживы, хрематика (Аристотель), когда стремление заработать деньги является самоцелью, становится неодолимой преградой для выстраивания диалога между культурными ойкуменами Востока и Запада. Исходя из этого, можно констатировать, что процесс аккультурации в современном фитнесе *apriori* невозможен.

Несомненной заслугой Е. Г. Сайкиной является дефинирование многих понятий, связанных с фитнесом. Таковыми являются, к примеру, «фитнес-индустрия» и «фитнес-технология» [70, с. 31]. Характерными проявлениями последнего термина можно считать методы, формы организации занятий, которые выбираются для достижения оздоровительного результата. При этом алгоритм технологического процесса предполагает использование необходимого оборудования, а главное, осознанный подход, к занятиям фитнесом.

Уточняя содержательный аспект терминов «фитнес-индустрия» и «фитнес-технология», Е. Г. Сайкина фиксирует их взаимовлияние. Она отталкивается от представления о том, что «мультимедийной матрицей» для появления фитнес-технологий и их развития является фитнес-индустрия. Именно внутри фитнес-индустрии идет обработка огромного объема информационного материала, на основе которого модернизируются традиционные технологии и разрабатываются новые. Елена Гавриловна верно замечает, что формирование идейно-содержательной основы фитнес-индустрии, а, следовательно, и фитнес-технологий происходит в условиях быстро меняющегося мира, что характерно для эпохи постмодерна [70, с. 33]. В данных понятиях отражены социокультурные запросы общества, зафиксированы изменения ценностных ориентаций и общественных настроений. Остается пожалеть, что небезынтересные мысли о влиянии идеологии постмодерна на содержательную составляющую фитнеса, не получили дальнейшего развития в трудах Е. Г. Сайкиной. Через призму идей постмодерна, в которых отражена суть потребительского общества с его неумной жаждой обладания, закрывающей метафизические горизонты бытия,

новый вид физической культуры, превращаясь в производство брендовых тел. теряет безусловную привлекательность, обволакиваясь флером «скромного обаяния буржуазии».

Итак, презентуя фитнес-индустрию как базу для создания инновационных фитнес-технологий, Е. Г. Сайкина рассматривает возможность их применения в различных видах физической культуры. Автор, отмечая высокую адаптивность фитнеса, его интегративные возможности, приходит к выводу, что фитнес-технологии могут найти применение и в спорте, и в реабилитационной, и в рекреационной сферах.

Перспективным направлением в развитии фитнеса можно считать его внедрение в область образования. Данная тенденция связана с популяризацией детского фитнеса в России.

Е. Г. Сайкиной принадлежит разработка концептуальных основ детского фитнеса. Детский фитнес позиционируется автором как система оздоровительных занятий, выстроенная с учетом интересов занимающихся. Ее цель – профилактика заболеваний у детей и сохранение их здоровья. Разработчик концепции полагает, что в ходе достижения поставленной цели будут решены задачи по повышению интереса к занятиям физической культурой, у детей сформируются представления о здоровом образе жизни, разовьются творческие музыкально-ритмические способности.

В рамках концепции детского фитнеса Е. Г. Сайкина обозначает его принципы. Отсылая к работе Е. Г. Сайкиной для ознакомления с ними, следует заметить, что их формулировка вытекает из анализа дидактических установок, закономерностей физического воспитания, практик адаптивной и оздоровительной физической культуры. На разработку принципов детского фитнеса повлияли также логика биологического и психологического развития ребенка, философские и социальные законы [70, с. 13–17].

Анализ существующих направлений детского фитнеса позволил автору создать их классификацию, сделать вывод о том, что наиболее адекватной аподиктической базой для создания детских фитнес-программ является ритмическая гимнастика. Исходя из этого, в свете своих концептуальных установок Е. Г. Сайкина разработала программы, учебно-методические пособия для занятий с детьми в дошкольных и школьных образовательных учреждениях [71].

Одной из самых известных является программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» для детей 3–7 лет [83].

Ее основу составляют танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, креативная гимнастика. Применение игрового метода не только повышает эмоциональный фон занятий, но и способствует формированию мышления, творческих способностей детей. Для реализации целевых установок программы по воспитанию всесторонне развитой личности используются не только потенциальные возможности танцевально-ритмической гимнастики, но и пальчиковые, подвижные игры с музыкальным сопровождением, игровой самомассаж, игропластика.

Несомненный интерес представляет и парциальная программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» [72].

Уникальность ее содержанию придает использование образных танцевальных упражнений различной направленности, подобранных в соответствии с основными дидактическими принципами, с опорой на знание возрастных физических и психических особенностей детей дошкольного возраста, а также ориентация на теоретические и методические постулаты физического воспитания. Главными целями презентуемой парциальной программы являются содействие всестороннему личностному развитию ребенка, укрепление здоровья, приучение к здоровому образу жизни. Поставленные цели предполагается реализовать через решение разнообразных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных. Программа состоит из пяти разделов. Каждый раздел имеет свою специфическую направленность на проработку тех или иных сторон личности ребенка. Если ее первый раздел нацелен на общефизическое развитие ребенка, то в последующих частях программы фокусируется внимание на совершенствовании ритмических, танцевальных, креативных способностей детей, а также уделяется место профилактике, коррекции, укреплению здоровья. Эффективность данной программы подтверждает опыт ее использования в практических занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Рассмотрение проблем подготовки специалистов по детскому фитнесу является важнейшим направлением исследовательской деятельности Е. Г. Сайкиной. В русле этих изысканий Елена Гавриловна описала особенности профессиональной педагогической деятельности, ее трудности, сформулировала требования к преподавателям детского фитнеса. С одной стороны, работа в сфере детского фитнеса вбирает некоторые элементы трудовой деятельности учителя фи-

зической культуры. С другой – она имеет отношение к профессии и тренера, и педагога дополнительного образования. Эта корреляция выражена в общем функционале данных видов деятельности. Однако для детского фитнеса присущи и специфические функции. С их подробным описанием можно ознакомиться на страницах монографии Е. Г. Сайкиной [71].

Любая из этих функций в той или мере способствует реализации целевых программных установок по гармоническому воспитанию ребенка. В наибольшей степени раскрывает особенности детского фитнеса ценностно-оздоровительная функция.

Многообразие компетенций, которыми с необходимостью должен овладеть специалист по детскому фитнесу, касаются знаний в сфере педагогики и психологии, медицины и биологии, физической культуры и методики проведения занятий с детьми разного возраста, актуализируют проблему подготовки кадров для данного вида деятельности. Анализ уже имеющихся исследований по данной теме, а также результаты опросов, проведенных среди студентов и преподавателей курсов повышения квалификации, позволили выявить наиболее важные темы, которые вызывали трудности в процессе подготовки специалистов по детскому фитнесу. Особое внимание в этом плане автор фиксирует на роли психофизического аппарата педагога, работающего в сфере детского фитнеса. Здесь важны особенности внешности человека, его телосложение, манеры, пластика, владение правильной речью. Кроме этого будущих специалистов по детскому фитнесу необходимо обучать умению составлять программы, правильно выбирать технологии для занятий с детьми. Дело в том, что зачастую в детских тренировках используются фитнес-технологии, предназначенные для взрослых. Такой подход неправомерен, поскольку нарушает целостность педагогического процесса.

Е. Г. Сайкина отмечает обязательность глубокого изучения методики проведения занятий с детьми, правильного подбора музыкального сопровождения, упражнений, а также умения импровизировать при их комбинировании. Специалисту по фитнесу, работающему с детьми, важно разбираться в танцевальных стилях, обладать умением соотносить их с музыкальным сопровождением. Ему в обязательном порядке следует вырабатывать такие профессиональные качества как терпеливость, выдержка, умение идти на компромисс.

Столь серьезные требования, предъявляемые к профессиональной деятельности специалистов по фитнесу, актуализируют необходимость обновления системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации не только учителей физической культуры, но и руководителей в сфере физкультурного образования. Опыт проведения такого рода курсов позволил сделать вывод о целесообразности обучения лиц, имеющих высшее профессиональное образование по программам подготовки не менее 500 часов. Краткосрочные курсы обучения разумно организовывать лишь по узкому профилю. Признавая значимость проблемы подготовки кадров для детского фитнеса, а также высоко оценивая способы ее решения, предложенные Е. Г. Сайкиной, мы считаем, что в выстраивании образовательного процесса внимание смещено на педагогический аспект. Тогда как педагогическая компонента вторична и зависит от главенствующих мировоззренческих установок, получивших концентрированное выражение в философии. Признавая социокультурную природу фитнеса, опрометчиво не включать в образовательный процесс философские концепции, объясняющие его феноменальность [68].

Итак, в исследовательской деятельности Е. Г. Сайкиной можно обозначить несколько направлений. Одно из них – обоснование концептуальных основ фитнеса и их воплощение в физкультурной деятельности, описание сущностных характеристик фитнеса и его компонентов, обоснование его теоретико-понятийного аппарата. Другое направление изысканий Елены Гавриловны посвящено актуализации детского фитнеса и его программно-методического обеспечения в системе дошкольного и школьного воспитания.

Еще одно значимая сторона исследовательских усилий Е. Г. Сайкиной конкретизирована в создании модели курсов подготовки и переподготовки специалистов по детскому фитнесу.

Смеем высказать мнение, что изыскания Т. С. Лисицкой и Е. Г. Сайкиной заложили традицию рассмотрения российского фитнеса в нескольких направлениях с превалированием педагогического контекста. Большинство исследований, появившихся позднее, имеют именно педагогическую направленность, раскрывают развитие фитнеса, применение тех или иных фитнес-технологий в различных образовательных учреждениях: в вузах, школах, детских садах, описывают специфику занятий с разными возрастными группами.

3.3. Принципиальные основы взаимодействия педагогики и фитнеса в концепции С. А. Серпера

Оригинальный ракурс в развитии темы «фитнес и педагогика» обозначил С. А. Серпер [75]. Ученый считает целесообразным соотносить развитие фитнеса в организационном и педагогическом планах с задачами государственной политики в области сохранения здоровья нации. Логика выбранной изыскательской траектории привела исследователя к постановке проблемы подготовки кадров по физкультуре и фитнесу в вузах. В связи с этим актуализируются вопросы о содержательной наполненности программ обучения, а также необходимости формирования общекультурных компетенций у будущих специалистов по физической культуре и фитнесу. Он исходит из положения о том, что в педагогической науке достаточно полно изучены вопросы о формировании профессиональных компетенций у обучающихся. В то же время процесс воспитания общекультурных компетенций в теоретико-методологическом плане у студентов, обучающихся по физкультурно-спортивным специальностям, в научной литературе исследован не в должной мере. Недостаточное внимание к этой стороне образовательного процесса, противореча государственной стратегии в области физической культуры спорта, может не только негативно повлиять на личностный рост студентов, но и нанести вред системе образования в целом [60].

С. А. Серпер на основе анализа имеющихся публикаций по рассматриваемой теме, приходит к выводу, что для решения поставленной проблемы в вузе нужно создавать адекватные педагогические условия. Организация особой образовательной среды за счет изменения структуры и содержания педагогического процесса, внедрения инновационных методов и форм обучения, введение дисциплин, раскрывающих многогранность фитнеса, будет способствовать эффективности процесса формирования общекультурных компетенций у обучающихся. Разносторонняя компетентность специалиста по фитнесу, создавая привлекательный имидж, будет содействовать привлечению все большего количества людей к занятиям физической культурой, что соответствует государственной политике по развитию физической культуры и оздоровлению нации в России.

Итак, можно констатировать, что Т. С. Лисицкая создала концептуальную модель фитнеса, в которой описаны его истоки, фунда-

ментальные принципы, структурные элементы. Модифицированную версию означенной модели для дошкольного образования разработала Е. Г. Сайкина, обогатив ее терминологическую базу.

Последующие изыскания российских представителей физкультурно-спортивной науки, занимающихся разработкой проблем фитнеса, осуществляются в рамках очерченных концептуальных установок. В этих исследованиях поднимаются вопросы, касающиеся разных аспектов фитнеса. Объемный блок диссертационных исследований посвящен раскрытию вопросов развития фитнеса в различных учебных заведениях, в вузах, в школах, в дошкольных учреждениях. Мы имеем в виду исследования Ж. Г. Аникенко, Е. К. Гильфановой, Н. В. Егоровой, А. С. Серпера, Ю. В. Смирновой, О. В. Трофимовой и др. Проблемы теории и методики фитнеса затронуты в работах Д. Н. Давиденко, Д. Г. Калашникова, С. Ю. Рахмановой.

В исследованиях Т. Б. Кокуба, Н. И. Романенко, А. В. Шаравьевой и у многих других авторов описана методика построения занятий по фитнесу с учетом возрастных особенностей потребителей фитнес-услуг.

Особое значение некоторые эксперты придают обретению в ходе обучения специалистов по фитнесу навыков работы с информационными технологиями. Данные аспекты освещены в трудах Д. В. Дзигуа, Л. В. Гурвича, П. К. Петрова.

Однако преимущественное место среди российских научных изысканий занимают исследования, перемещенные в педагогическую плоскость. С одной стороны, эти процессы свидетельствуют об эволюции модели фитнеса, предложенной его российскими первоисследователями. С другой – показывают слабую проработку духовного, культурного потенциала фитнеса. Именно этот момент несет мощный созидательный потенциал для качественного скачка в развитии теоретических представлений о фитнесе, что, несомненно, скажется и на его прогрессе в целом.

Игнорирование данного аспекта в процессе профессионально-педагогического обучения приводит к выстраиванию неверной стратегии в преподавании фитнеса и потере качества подготовки будущих специалистов.

3.4. Проблемы преподавания фитнеса в сфере профессионально-педагогического обучения

Важнейшая проблема, мешающая качественному образованию в сфере фитнеса, состоит в том, вопрос о его специфике, о существе его природы, активно прорабатывается в научной среде. На сегодняшний

день он остается дискуссионным: однозначная позиция в определении фитнеса среди представителей физкультурно-спортивной науки отсутствует. В то же время существует национальный стандарт, где фитнес дефинирован как услуга по предоставлению спортивно-оздоровительных мероприятий для укрепления здоровья. Одна из причин возникновения этой сложной коллизии заключается в попытке втиснуть представление о фитнесе в «прокрустово ложе» стандартной формулировки без учета его культурной подоплеку и тесной связи с духовной природой физической культуры. Пренебрегая огромным ценностным потенциалом по воспитанию духовной природы личности, содержащимся в физической культуре [27], деятели фитнеса на начальном этапе его развития в качестве приоритетного направления выбрали физическое телесное совершенствование. Современные ученые, пытаясь обосновать концептуальные основы фитнеса, предлагают заменить главенствующий биомеханический подход с доминированием физического компонента на холистический [24]. Однако в практической деятельности, как мы указывали ранее, он не получил широкого распространения по причине того, что фитнес рассматривается в современном потребительском обществе как коммерческий проект, для которого холистическое мировоззрение является чуждым и неестественным [25]. Таким образом, игнорирование духовной природы фитнеса привело к рассогласованности суждений, неоднозначной его трактовке, что, несомненно, отражается на парадигмальных установках выстраивания процесса подготовки кадров в сфере фитнеса. Мы уже отмечали, что преобладающее количество российских авторов в своих работах уделяют внимание рассмотрению фитнеса как педагогического явления.

В арсенале российских научных изысканий присутствуют также работы, посвященные изучению профессиональных компетенций специалистов по фитнесу и кадровой политике в фитнес-индустрии [75]. Здесь необходимо заострить внимание на публикациях К. Д. Волкова, Д. Г. Калашникова, Т. В. Левченковой, Н. Н. Никитушкиной. При этом, авторитетные представители спортивно-физкультурной науки, отмечая специфичность фитнеса как физкультурно-оздоровительной деятельности, выделяют необходимые области знаний, в которых должен быть компетентен тренер по фитнесу. В качестве таковых предлагают основы менеджмента и маркетинга, правила рационального питания, теория и методика фитнеса, психология общения [51].

Кроме того, по мнению экспертов, целесообразно даже у сотрудников, имеющих специальное образование, на курсах повышения квалификации «освежать» знания по анатомии, физиологии, биомеханике. В концентрированном виде требования к знаниям, умениям, навыкам, которыми с необходимостью должен владеть специалист по фитнесу, отражены в стандарте [60]. Примечательно, что коммуникативные навыки, эмоциональность, харизматичность считаются важнейшими умениями специалиста по фитнесу [48]. Эти качества помогают создавать доброжелательную обстановку, мотивировать занимающихся на систематические занятия, а главное – обеспечить конкурентоспособность специалиста по фитнесу на рынке труда. Ведь фитнес – это услуга, которую нужно продать. Для этой цели и необходимо овладевать специалисту в сфере фитнеса гуманитарными технологиями.

Наше мнение таково, что данная меркантильная позиция, в которой отношения между людьми оцениваются с точки зрения материальной выгоды, не является гуманистической. О каком гуманизме можно говорить, если деятели фитнес-индустрии забывают, что человек «существует как цель сама по себе» (Кант), а не как средство для продажи фитнес услуг? Специалисты, мировоззрение которых формируется подобными идеологическими установками, становятся дельцами, спекулянтами, а не профессионалами, несущими в мир идеалы гуманизма, нацеливающие на созидание гармоничной личности. Своими фальшиво-услужливыми улыбками, демонстрирующими наигранную доброжелательность, они не привлекают клиентов, а оттолкнув духовной и интеллектуальной неразвитостью. Свидетельство тому – исследование, проведенное ФРА (Ассоциация профессионалов фитнеса) «Фитнес-тренеры России 2023: портрет, образование, карьерные пути и перспективы» [20]. Оно показало невысокий уровень образованности тренерского состава, работающего в фитнес – индустрии. Несмотря на то, постоянное обучение на разнообразных курсах является позитивной чертой современной фитнес-индустрии, а специальное высшее или среднее образование имеет 36,5 % специалистов по фитнесу, главной проблемой отрасли, остается низкая квалификация сотрудников.

Нужно признать, что обобщенный портрет фитнес-тренера, созданный на основе данного опроса, не является привлекательным. Чаще всего это молодые люди, средний возраст которых составляет 35 лет.

Их отличает недостаточная образованность и ограниченность стремлений: большинство мечтают к продаже оказываемых ими услуги и получению вознаграждения. Недаром «большую» часть кадрового потенциала формируют экс-продажники [20].

Думается, что причинами создания такого непривлекательного портрета российского фитнес-тренера, являются некорректная схематичность проведенного опроса, не отражающая всей полноты профессионального бытия и анализа идеологических установок специалистов по фитнесу. Но не только. Обесцвечивает портретный образ современного фитнес-тренера и слабое владение теоретико-методическими аспектами фитнеса, и недостаточная развитость их профессиональных и личностных качеств. Важнейшим фактором, влияющим на создание негативного представления о деятеле современной фитнес-индустрии, следует признать неудовлетворительную сформированность общекультурных компетенций. Тогда как этот вид компетентности служит базой для воспитания личностной культуры [63].

Уместно заметить, что глубокие гуманитарные знания в равной степени важны и для специалистов, осуществляющих физкультурно-оздоровительную деятельность, и для управленцев, менеджеров. К примеру, в задачи менеджера сопровождения входит ориентация человека на осознанное отношение к своему здоровью, на формирование мотивации к систематическим занятиям фитнесом. От специалистов такого рода требуются не только владение профессиональными знаниями и умениями, но и высокий уровень духовно-нравственного, интеллектуального развития. Исходя из этого, архиважно насытить образовательный процесс гуманитарной компонентой, введением в преподавание специальных дисциплин социокультурного контекста. Логика такого подхода вытекает из положения о том, что физическая культура является частью культуры и личности, и общества. При этом культурный контекст является ведущим, определяя содержательную наполненность «физической» составляющей данного феномена. Примечательно, что сущностный смысл физической культуры трансформируется в соответствии с превалированием духовных ценностей, идей, культурных предпочтений, характерных для того или иного времени. На основе предлагаемого подхода вырабатывается представление об идейных основаниях физической культуры и спорта, формируются мировоззрение и критическое мышление у обучающихся [27].

Данная направленность имеет главенствующее значение и в осмыслении фитнеса, социокультурный аспект которого представляется малоизученным явлением. Ведь его возникновение напрямую связано с философией постмодернизма, в которой нашли отражение основные тенденции и установки современного общества потребления. Кроме того, трендовые фитнес-проекты зачастую создаются на основе использования достижений традиционных восточных культур, ключом к пониманию которых является самобытная философия и религия. Неосведомленность о характере, духовном потенциале культурных феноменов, являющихся исходной базой для построения современных фитнес-проектов, приводит к искажению смыслов фитнеса. Главной его ценностью становятся телесный модус существования, фетишизируются «мускульно-мышечные» или «бюстово-ягодичные» достоинства тела. В связи с этим актуализируется вопрос о недостаточной образованности специалистов по фитнесу в гуманитарной сфере, что крайне затрудняет осознать имманентные смыслы фитнеса, его культурный, духовный ресурс. Таким образом, включение в исследовательское поле современных ученых, изучающих физкультурные практики, социокультурной составляющей, в которой раскрываются выраженные в знако-символической форме смыслы изучаемого явления, становится весьма злободневным.

Впрочем, проблема гуманитарной направленности физкультурно-спортивной науки была актуализирована еще в середине XX столетия в процессе изысканий по философии и социологии спорта, проводимыми в Российском университете спорта (РГУФКСМиТ) под руководством В. И. Столярова. Можно предположить, что эти исследования активизировали интерес к обсуждению спорта в философском и социологическом ракурсах в российском научном дискурсе. В работах, прежде всего, В. И. Столярова [76], а также М. М. Быховской, А. А. Передельского, В. А. Пономарчука и других ученых были осмыслены ценности, идеалы, целевые установки, которые определяют содержание, характер, специфику физической культуры и спорта как одну из форм социального бытия человека.

В русле тематики данных изысканий были опубликованы работы А. А. Бударникова, Т. А. Глазиной, А. Е. Митина. В них поднимались вопросы, касающиеся гуманизации образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Появляются исследования, в которых фитнес трактуется как феномен, эксплицированный социокультурной средой, влияющей на его существование и развитие. К примеру, В. Е. Борилкевич [5] увязывает формирование его концептуальной базы с философскими основаниями. Необходимо также отметить научные статьи и монографические исследования Е. Г. Сайкиной. Дефинируя фитнес, автор признает его частью физической культуры и культуры как таковой [73]. Исследователь описывает фитнес как многогранный сложный феномен сущность которого и специфика понимания невозможна без учета социокультурного его бытования в том или ином обществе. Ибо фитнес непосредственно связан с культурными запросами общества, отражая его социальные, политические, экономические, эстетические ценности. Несомненной заслугой автора является указание на разницу в восприятии фитнеса на его родине в Америке и в России. Примечательно, что дальнейшей подробной разработки представленная тематика в трудах Е. Г. Сайкиной не получила. Автор ограничился рассмотрением фитнеса лишь как педагогического явления.

Размышляя о системной подготовке профессионалов по фитнесу, Е. Г. Сайкина отмечает, что среди обязательных требований к овладению специальными знаниями, необходимо обращать внимание на уровень обладания знаниями из общекультурных, общественно-политических, общеобразовательных сфер, которые демонстрируют эрудицию специалиста [68, с. 26].

Однако, определяя приоритетные дисциплины, необходимые для изучения обучающимся, автор к названным ранее добавляет лишь основы музыкально-ритмического воспитания, обходя вниманием дисциплины гуманитарные. Между тем предназначение последних не только в обеспечении базового образования. Их миссия заключается в сохранении мыслительных традиций, выработанных человечеством, в поддержании целостного представления о мире, в сохранении высших ценностей, что равнозначно сбережению сущности человека как такового. Имея первостепенное значение для формирования мировоззрения, гуманитарные дисциплины способствуют воспитанию разносторонне развитой, гармоничной личности. Разве не ради этой цели выстраивается процесс профессионально-педагогического образования?

Мы высоко ценим глубокий уровень исследований Е. Г. Сайкиной и разделяем позицию, выраженную в ее трудах. Наше мнение та-

ково, что «формирование разносторонней, физически развитой личности» [55], в чем помогает фитнес, несомненно, должен осуществлять человек также разносторонне и физически развитый. В связи с этим в процессе подготовки профессионалов в сфере физической культуры и фитнеса важное место должно занимать глубокое рассмотрение древневосточной, древнегреческой, а также новоевропейской, русской философии. На курсах же повышения квалификации или переподготовки, организуемых для выпускников вузов, СУЗов, других учебных заведений целесообразно включать в круг изучаемых дисциплин не только специальные, но и гуманитарные, расширяющие кругозор, повышающие уровень общекультурных компетенций, в частности, философию спорта и физической культуры. Через призму полученных знаний специалисты в сфере фитнеса сформируют адекватное понимание о его смысловой сущности, которую определяют не только стремление к созданию красивого тела, но и развитие интеллектуального и духовного начал. Тем более, что представителями гуманитарной направленности физкультурно-спортивной науки, о которых упоминалось ранее, был предложен подход к изучению физкультурно-спортивных феноменов. Он предполагает исследование рассматриваемого явления производить в неразрывной связи с его смысловым, символическим, аксиологическим значением, с учетом культурных традиций того общества, в котором он культивируется. Его игнорирование в процессе профессионально-педагогического образования приводит к грубому искажению смыслов восточных духовных практик, которые задействованы в современном фитнесе с целью переработки жировой массы в мышцы, а фитнес-йога рекламируется как эффективное средство для похудения.

Итак, подводя некоторые итоги исследования, необходимо отметить, что наиболее проработанным направлением в изучении фитнеса является его рассмотрение как педагогического явления. В русле этого направления активно изучается развитие фитнеса во всевозможных образовательных учреждениях, анализируется методика его преподавания, осмысливается педагогическое сопровождение фитнес-программ для различных возрастных категорий и, связанные с этими проблемами, вопросы подготовки кадров для фитнес-индустрии. Широкое обсуждение в научной среде получила тематика, касающаяся компетенций, необходимых для овладения специалистами в сфере фитнес-

са, а также дискутируется вопрос о дисциплинах, которые должны быть в приоритете в процессе профессионально-педагогического образования. Активно развивается направление, описывающее новые фитнес-технологии и проблемы их продвижения, внедрения в фитнес-индустрию.

Таким образом, практические аспекты изучения фитнеса заметно опережают его анализ в социокультурном, духовном ракурсах. В немногочисленных исследованиях, посвященных данному вопросу, педагогируется мысль о важности его разработки, но до настоящего времени этот аспект разработан весьма фрагментарно. Фактически отсутствуют исследования, рассматривающие фитнес в контексте философской мысли [26]. Возникла парадоксальная коллизия: не определена сущность явления, но обсуждаются его воспитательный потенциал, формы его продвижения в образовательный процесс.

Эти моменты чрезвычайно актуализируют проблему насыщения процесса профессионально-педагогического обучения гуманитарным содержанием. Перекос в обучении в сторону специальных дисциплин в ущерб гуманитарным осложняет подготовку специалистов с высоким уровнем сформированности общекультурных компетенций, что, несомненно, сказывается и на профессиональной подготовке. Низкий уровень критического мышления затрудняет понимание того, что российский фитнес несет отпечаток идеологических установок европейской и американской культуры, сформированной в рамках потребительского общества.

Эпилог. Концептуальные основы российского фитнеса: антропологический эскиз

В качестве дискурсивной контраверзы постмодернистскому представлению о теле, мы предлагаем его понимание, выработанное в недрах русской мыслительной традиции.

Проблема телесности нашла отражение в творчестве В. Соловьева, Е. Трубецкого, С. Франка, В. Зеньковского, Д. Мережковского, С. Булгакова, П. Флоренского, В. Розанова и многих других. Мы не ставим цель дать полный всесторонний анализ их теоретического наследия. Однако необходимо отметить, что традиция осмысления данной проблемы базируется на представлениях о целостной природе человека,

исходя из установок холизма. Подобные построения в рамках русской философии были выкристаллизованы на основе идей античной мыслительской традиции, а также библейского и святоотеческого наследия.

Одним из первых христианских мыслителей, обратившихся к описанию телесных практик, является св. апостол Павел не только дискриптор и участник Олимпийских игр, но и автор 14 посланий, вошедших в Новый Завет [27]. В своих канонических текстах св. апостол Павел интерпретирует тело в качестве священного храма, обители Духа Святого (1 Кор. 6, 19). Неразрывная связь с Божественным началом возвышает человека над природным естеством, подвигает душу к работе, формирующей тело. В процессе духовного делания физическое тело трансформируется в тело духовное (1 Кор. 15:44), являя целостную, соборную природу человека или образ Божий. Таким образом, процесс возрождения человека захватывает не только его телесность, но все стороны его бытия. Смысл же телесных практик заключается не только в преобразовании «поврежденной» природы человека, но и мира, жаждущего спасения, выздоровления, согласия, через которые он открывается как целое, противопоставленное хаотической дезинтеграции. Данная интенциональность характерна для духовных исканий русских интеллектуалов, в первую очередь, для представителей школы всеединства. В рамках статьи мы имеем возможность лишь кратко представить малую толику мыслей В. Соловьева, создателя философии всеединства, касающихся рассматриваемой темы. Но поскольку творчество В. Соловьева обусловило интеллектуальный расцвет национальной мыслительской традиции и оказало влияние на создание идей, концепций, теоретических построений его последователей, а также современных ученых, считаем это краткое обозрение важным и необходимым.

На путях словесного определения телесности В. Соловьев исходил из представления о присутствии абсолютного, всеединого содержания в человечестве, которое обуславливает «полноту его телесности». Именно всеединство, рассматриваемое ученым как абсолютное благо, стремление к его обретению становится движущей силой к преображению человека, когда он, возвращаясь к своей первоначальной целостности, раскрывает в себе высшую совершенную соборную личность. В процессе усвоения абсолютных истин человек постигает бескорыстную природу добра, открывает совесть, стыд как корневые осно-

вы нравственности, духовного начала в себе. Данные этические установки возвышают человека над материальной телесной природой, которую характеризуют вес, протяженность, очертания, окраска. Руководствуясь нравственными законами, человек контролирует преобладание низшей материально-телесной стороны жизни над высшей духовной, стремясь к сохранению целостности своей природы [76].

Следуя своему предназначению быть связью миров «горнего» и «дольного», преодолевая раздробленность, противоречия, разобщенность, существующие в мире, человек, реализуя божественный идеал, приобретает духовную телесность, которую В. Соловьев определяет как красоту. Исходя из этого, мы можем заключить, что в интеллектуальном пространстве русской философской традиции телесность не мыслится в отрыве от духовности. При этом сфера духа главенствует над телом, подвигая человека на осмысленные поиски телесных практик не ради овладения техникой выполнения внешних ритуальных действий или увеличения мышечной массы для достижения кондиций нормативной телесности в угоду рыночной конъюнктуре. Этот творческий процесс нацелен на духовный рост, самосовершенствование и возвышение человеческой личности.

Итак, в пике постмодернистскому представлению о теле как предмету поклонения и средству для достижения профессионального, материального и социального успеха, в русской философии сформировано понимание о теле, не отсеченном, но вовлеченном в процесс духовной работы, когда в ходе духовной практики телесность физическая преобразуется в телесность духовную.

Быть может, необходимо коммерческое начало в российском фитнесе опустить с приоритетных позиций? Не слепо копировать американскую или европейскую модели фитнеса как «эманацию западного стиля жизни», применять его технологические возможности не только для трансформации природного естественного тела в фитнес-тело ради процесса «экономической рентабельности» (Ж. Бодрийяр)? Быть может в российской модели фитнеса целесообразно вернуться к классическим представлениям гуманизма, к концепциям, выработанным в русской мыслительной традиции на принципиальных основах холизма и, опираясь на них, использовать богатый потенциал фитнес-культуры для утверждения в человеке человеческого, для становления целостной личности?

Архиважно понять, почувствовать и сохранить отечественную культурную традицию, ибо она играет роль мировоззренческой максимы. На основе культивирования российского наследия целесообразно выстраивать идеологию социального, экономического, политического, культурного развития общества, всех социальных институтов в целом и спорта в частности. Полагаем, что выработка намеченных идеологических оснований для российского фитнеса станет заданием на будущее не только для специалистов в сфере физической культуры, но и для представителей гуманитарных наук,

Безусловно, приведенный текстовой материал носит спорный и неоднозначный характер, заостряя проблему качественной подготовки специалистов по физической культуре, прежде всего, в гуманитарном плане. Профессионал в сфере фитнеса должен обладать не только прикладными компетенциями. В процесс обучения необходимо вводить материал о рассмотрении, фитнеса, спорта и других телесных практик в их взаимосвязи с социокультурным контекстом. Следуя логике холистического мышления, важно, чтобы специалист по физической культуре был эрудированный, трудолюбивый, открытый миру человек, интересующийся всеми аспектами избранной профессиональной деятельности, культурной и общественной жизни, а не только способами развития физических качеств человека. Ибо какой смысл имеет работа по увеличению размера мышц, достижению оптимальной физической формы, если она не сопряжена с духовным трудом по самосовершенствованию, возвращению в себе сил добра, истины и красоты (Платон).

Заключение

В условиях современного мировоззренческого кризиса и духовного отчуждения актуализируется поиск смысложизненных феноменов, обладающих интегративной природой, способных подвести к органическому единству и социальное, и индивидуальное измерение жизнедеятельности человека. Одним из таких феноменов выступает физическая культура в целом и фитнес, являющийся ее частью и ставший предметом нашего изучения.

Данное исследование представляет не только попытку рассмотрения истории фитнеса и установления проблем профессионально-педагогического обучения специалистов в этой сфере. Оригинальность и новизна презентуемых материалов составляет обращение к социально – философскому анализу конкретных исторических условий становления фитнеса с целью выяснения его действительных оснований, уяснение специфических смысловых характеристик различных фитнес технологий с позиций критического анализа.

Повторим основные итоги проведенного исследования. Исходным началом представленных изысканий является идея о корневой связи фитнеса с культурой вообще и физической культурой в частности. В историческую канву его становления вплетены традиции и восточных, и европейских систем физических культур. При этом, будучи социокультурным явлением, фитнес выбрал представление о здоровье, сложившееся в эпоху античности, как оптимального соотношения душевной и телесной природы человека. Органичная соизмеримость душевного, интеллектуального и телесного начал в человеке, выражаемого через термин «калокагатия», сопрягалось не только с представлением о здоровье, но и с его идеальным образом. Мы убеждены, что в фитнесе отобразены экзистенциальные поиски идеала совершенного человека, унаследованные им не только из исторических глубин античной физической культуры. В этом плане значимое влияние на оформление содержательной составляющей фитнеса оказали идеи А. Дункан, Э. Далькроза, К. Орфа, возникшие на фоне интеллектуальной и духовной переработки философского наследия А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, А. Бергсона, С. Кьеркегора. Однако в дальнейшем иррациональные интенции представителей «философии жизни» в Ев-

ропе были перекрыты философскими установками постмодернизма, отразившими характерные черты современного общества потребления, выступившими в качестве идеологической подоплеки фитнеса. В работе была произведена реконструкция постмодернистских представлений о человеческом теле, вписанных в ценностную шкалу консьюмеризма, на которую ориентируется современный фитнес.

Российская рецепционная модель фитнеса, позиционирующая его в качестве услуги, унаследовала идейные установки современной американской, европейской культуры консьюмеризма. Цели и задачи массовой культуры потребления противоречат с изначально высокими духовными устремлениями физической культуры и спорта, а также представлениями о целостной природе человека, выработанными в рамках в русской философии на основе холистической парадигмы.

Возможно, эта замысловатая коллизия, возникшая в ходе транзитии фитнеса из Америки и Европы в Россию, стала источником парадоксальной ситуации. Несмотря на наличие определения фитнеса, данного в национальном стандарте, унифицированная его дефиниция отсутствует, как и не выработана однозначная позиция в его понимании среди представителей физкультурно-спортивной науки. Следствием такого положения дел является возникновение логической загадки: не определена сущность фитнеса, но идет активное его продвижение в образовательный процесс. При этом практические аспекты применения фитнеса в образовании опережают его изучение в социальном и духовном измерениях.

Полагаем, что «недоосмысленность» фитнеса в гуманитарном плане влечет пренебрежение к изучению глубинных смыслов восточных духовных практик, которые в суррогатно-искаженном виде широко задействованы в качестве технологий в современном фитнесе.

Индустрия фитнес-услуг, бурно набирающая обороты ради получения прибыли становится разрушительной силой, Молохом, перемалывающим «благие мысли и труды» (А. С. Пушкин) в симулякры, подменяя истинное, возвышенно-прекрасное халтурой и невежеством. Активная деятельность, порожденная бескультурьем, недообразованностью способна разрушить духовное, интеллектуальное богатство общества, подорвать мировоззренческие устои, причинив ему непоправимый вред.

В связи с этим актуализируется вопрос о целесообразности копирования американско-европейской модели фитнеса и создания его рос-

сийской версии с опорой на достижение русской философской антропологии. В пике постмодернистскому представлению о теле, данному в контексте культуры консюмеризма, мы предлагаем эскиз философской рефлексии о целостной природе человека, вытекающий из установок русской мыслительной традиции, который можно использовать для дальнейшей разработки идейной подоплеку российского фитнеса. Перспективность нашего проекта состоит в том, что в нем отражены характерные черты душевного склада русского человека, его стремление к «цельности бытия внутреннего и внешнего» (Вл. Соловьев), безграничная требовательность к нравственному самосовершенствованию, а потому он органично приживется на русской почве. Его внутренняя созидательная настроенность созвучна великому творческому пафосу спорта, воспетому П. де Кубертенем в «Оде спорту» [30]. Велик спорт, который требует от человека «высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты», даруя «радость бытия». А разве не в следовании этим принципам заключается предназначение образования? Разве в его миссию не входит воспитание добрых и вечных начал в человеке? Этими вопросами всегда занимались гуманитарные дисциплины. Их всестороннее и углубленное изучение будет способствовать облагораживанию будущих специалистов в сфере физической культуры. В арсенал их компетенций в этом случае будут входить не только знания о развитии физических качеств человека, но и широкий спектр общекультурных компетенций через овладение которыми человек становится человеком.

Наше мнение таково, что дальнейшая разработка феноменальности фитнеса в философском, гуманитарном, культурном планах необходима. Знаниями такого рода следует обогатить программы подготовки специалистов в сфере фитнеса. При этом изучение любой фитнес-технологии в процессе профессионально-педагогического образования целесообразно организовывать с позиций критического анализа. Данный подход мы попытались продемонстрировать в презентуемом исследовании. Без овладения критическим мышлением в современном информационном обществе невозможно организовать практики цифровой гигиены, обучить студентов грамотной работе с информацией, воспитать культуру мышления, привить навыки выстраивания продуктивных коммуникаций, осуществлять деятельность любого рода и в сфере фитнеса в том числе.

Впрочем, высказанные нами мысли, затронувшие актуальные вопросы об особенностях преподавания фитнеса в процессе профессионально-педагогического обучения, имеют дискуссионный характер. Выражаем надежду, что материалы монографии, не будут отринуты педагогическим сообществом. Напротив, окажутся интересными для обсуждения и представителям физкультурно-спортивной науки, и преподавателям гуманитарных дисциплин.

Библиографический список

1. *Адельфинский, А. С.* Физкультура новых рубежей: предыстория фитнес-бума и зарождение массового спорта в США / А. С. Адельфинский. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Сер. 21 : Управление (государство и общество). – 2018. – № 4 – С. 61–78. – EDN VNJIYF.
2. *Андреева, М.* Миофасциальные триггерные точки / М. Андреева. – Текст : электронный // Ассоциация профессионалов фитнеса. FPA: сайт. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/miofastsialnye-trig-gernye-tochki/> (дата обращения: 30.04.2026).
3. *Бальсевич, В. К.* Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. – Текст : электронный.
4. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1947. – 255 с. – Текст : непосредственный.
5. *Борилкевич, В. Е.* Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
6. *Верещагин, В. Г.* Физкультура индийских йогов / В. Г. Верещагин. – Минск : Полымя, 1982. – 144 с. – Текст : непосредственный.
7. *Головко, Д. Е.* Кинезиологический потенциал спортсмена как фактор управления тренировочным процессом / Д. Е. Головко, А. И. Загребская. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 80–82. – EDN AACBGG.
8. *Даосский центр «Дао Дэ»:* сайт. – URL: <https://daode.ru/> (дата обращения: 04.04.2026). – Текст : Изображение : электронные.
9. *Дарданова, Н. А.* Теория функционального тренинга / Н. А. Дарданова, Д. А. Сулимова. – Текст: электронный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-й Международной научно-практической конференции, 7 марта 2013 г., Екатеринбург / ред. С. В. Гурьев; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – С. 421–425. – URL: <https://elar.uspu.ru/handle/ru-uspu/21549> (дата обращения 04.04.2026).
10. *Дасгупта, С.* Философия йоги и ее отношение к другим системам индийской мысли / С. Дасгупта; пер. с англ. О. В. Стрельченко;

науч. ред. С. В. Пахомов. – Санкт-Петербург : Наука, 2008. – 350 с. – Текст : непосредственный. – EDN QXVHGV.

11. *Ефремов, И. А.* Лезвие бритвы / И. А. Ефремов. – Москва: Молодая гвардия, 1964. – 640 с. – Текст: непосредственный.

12. *Жилинский, Д. Д.* Портрет Т. Лисицкой. 1976 г. / Д. Д. Жилинский. – Изображение (неподвижное; двухмерное) : электронное // Тульский музей изобразительных искусств. – URL: https://vk.com/wall-40323334_6693 (дата обращения: 04.04.2026).

13. *Жилинский, Д. Д.* Портрет Т. Лисицкой. 1976 г. / Д. Д. Жилинский. – Изображение (неподвижное; двухмерное) : электронное // Архангельский музей изобразительных искусств. – URL: https://vk.com/wall-195020013_387 (дата обращения: 04.04.2026).

14. *Жукова, Л. Е.* Философские взгляды Свами Вивекананды в комментарии к «Йога-сутрам» Патанджали / Л. Е. Жукова. – Текст : электронный // Философия и культура. – 2022. – № 8. – С. 24–36. – DOI: 10.7256/2454-0757.2022.8.37533. – EDN YVPSFD.

15. *Зубарева, Е. Д.* Цигун как инструмент продвижения даосизма в массы / Е. Д. Зубарева, Р. Р. Мухаметзянов. – Текст : электронный // Казанский вестник молодых ученых. – 2019. – Т. 3, № 3. – С. 77–82. – EDN KNIVKJ.

16. *Ивлиев, И. П.* Миофасциальный релиз: актуальность, исторический аспект, теоретические основы / И. П. Ивлиев, В. В. Козлов. – Текст : электронный // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвященный 85-летию со дня ее основания / сост. М. Ю. Ростовцева. – Москва : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2017. – С. 102–106. – EDN WETXIM.

16. *Ингрэм, П.* Важна ли фасция? Подробный анализ клинической значимости научных знаний о фасции и ее свойствах / П. Ингрэм. – Текст : электронный // Ассоциация профессионалов фитнеса. FPA : сайт. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/vazhna-li-fastsiya/#h2-8> (дата обращения: 04.04.2026).

18. *Ингрэм, П.* Ваша спина не искривлена! / П. Ингрэм. – Текст: электронный // Ассоциация профессионалов фитнеса. FPA : сайт. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/vasha-spina-ne-iskrivlena/> (дата обращения: 04.05.2026).

19. *Ингрэм, П.* Прекратите растягиваться / П. Ингрэм. – Текст : электронный // Живой журнал. – 2017. Ч. 4, 5, 6. – 6 янв. – URL: <https://kalashnikovdm.livejournal.com/100910.html> (дата обращения: 04.04.2026).

20. *Калина, С.* Фитнес-тренеры России 2023: портрет, образование, карьерные пути и перспективы / С. Калина. – Текст : электронный // Ассоциация профессионалов фитнеса. FPA: сайт. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/fitnes-trenery-rossii-2023-portret-obrazovanie-karernye-puti-i-perspektivy/>.

21. *Каноны Тайцзицюань: десять требований в Тайцзицюань (Ян Чэнфу).* – Текст : электронный // Воинское искусство и Путь воина : портал. – URL: <https://vipv.ru/ushu/kanony-taitczi-tciuan-desiat-trebovaniy-v-taitczi-tciuan-ian-chenfu> (дата обращения: 04.04.2026).

22. *Кафка, Б.* Функциональная тренировка. Спорт. Фитнес: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / Б. Кафка, О. Йеневайн. – Москва : Спорт, 2016. – 176 с. – Текст : непосредственный.

23. *Колесова, И. С.* Проблемы идеологических оснований современного фитнеса / И. С. Колесова. – Текст : электронный // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 8. – С. 211–217. – EDN NENARY.

24. *Колесова, И. С.* Проблемы применения холистического подхода в современном фитнесе на примере практик преподавания йоги / И. С. Колесова. – Текст : электронный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 1 (139). – С. 54. – DOI: 10.23670/IRJ.2024. – EDN ISPFKC.

25. *Колесова, И. С.* Современный фитнес: самосовершенствование или коммерция / И. С. Колесова. – Текст : электронный // Матрица научного познания. – 2021. – № 8–1. – С. 203–208. – EDN JUNQMS.

26. *Колесова, И. С.* Социокультурная инновация или коммерческая услуга: к дискуссии о сущности современного фитнеса и парадигмальных основах профессиональной подготовки специалистов в вузе / И. С. Колесова. – Текст: электронный // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2025. – Т. 5, № 2. – С. 29–40. – DOI: 10.15826/spp.2025.2.137. – EDN OHZZMY.

27. *Колесова, И. С.* Трансформация представлений об идеальном человеке в истории физической культуры / И. С. Колесова. – Текст : электронный // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2022. – № 6. – С. 63–73. – EDN ZBIGWZ.

28. *Концепция Тенсенгрити – как наше тело приспосабливается к нагрузке?.* – Текст: электронный // Институт остеопатии и метавитоники профессора Э. М. Нейматова: сайт. – URL: <https://institut-osteopatii.ru/blog/tensegrity/> (дата обращения: 04.04.2026)

29. *Короткова, Е. С. Йога в современной России: идейная специфика и причины привлекательности* / Е. С. Короткова, А. А. Пяшкур. – Текст : электронный // Неделя молодежной науки – 2021 : материалы Всероссийского научного форума с международным участием, посвященного медицинским работникам, оказывающим помощь в борьбе с коронавирусной инфекцией, Тюмень, 26–28 марта 2021 года / отв. ред. Л. В. Вихарева. – Тюмень : Айвекс, 2021. – С. 425–426. – EDN KXWAOM.

30. *Кубертен, П. де. Ода спорту* / П. де Кубертен; пер. с фр. и предисл. В. Новоскольцева. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 126 с. – Текст : непосредственный.

31. *Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия* / К. Купер. – 2-е изд., доп., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – Текст: непосредственный.

32. *Леонтьева, О. Т. Карл Орф* / О. Т. Леонтьева. – Москва : Музыка, 1984. – 334 с. – Текст : непосредственный.

33. *Лисицкая, Т. С. Авторская программа «Долголетие» (50+)* / Т. С. Лисицкая. – Текст : электронный // Современные тенденции и актуальные вопросы развития рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем в сфере физической культуры и спорта: материалы межкафедральной научно-практической конференции, 18 марта 2020 года / ред. А. В. Кошелева, Н. В. Протасова – Москва : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2020. – С. 54–59. – EDN DQEOMK.

34. *Лисицкая, Т. С. Великий мистик прошлого век о гимнастике и танцах (Г. И. Гурджиев)* / Т. С. Лисицкая. – Текст : электронный // Татьяна Лисицкая – личность и душа: сайт. – URL: <https://tatianalisitskaya.ru/%d0%b2%d0%b5%d0%bb%d0%b8%d0%ba%d0%b8%d0%b9-%d0%bc%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d0%ba-%d0%bf%d1%80%d0%be%d1%88%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%be-%d0%b2%d0%b5%d0%ba%d0%b0-%d0%be-%d0%b3%d0%b8%d0%bc%d0%bd%d0%b0%d1%81/> (дата обращения: 05.04.2026).

35. *Лисицкая, Т. С.* Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002n8/p6-14.htm> (дата обращения: 05.05.2026).

36. *Лисицкая, Т. С.* Ритм+пластика / Т. С. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 159 с.: ил. – Текст : Изображение : непосредственные.

37. *Лисицкая, Т. С.* Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Т. С. Лисицкая, М. Ю. Ростовцева, Е. А. Широковец. – Текст: электронный // Гимнастика : сборник статей / сост. В. М. Смолевский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – Вып 1. – С. 24–29. – URL: <http://sportlib.su/Annuals/Gymnastics/1985N1/> (дата обращения: 06.05.2026).

38. *Лисицкая, Т. С.* Аэробика: в 2 томах / Т. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – Текст : непосредственный.

39. *Лубышева, Л. И.* Кинезиологический подход в сфере исследований физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – Текст : электронный // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика»: материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, 18–19 апреля, 2016 года / Моск. гор. пед. ун-т. – Москва : Центр соц. прогнозирования и маркетинга, 2016. – С. 181–188. – EDN VZWUQR.

40. *Лукиан.* О пляске / Лукиан. – Текст : непосредственный // Апология, или О магии. Метаморфозы, или Золотой осел. О божестве Сократа / Апулей; Диалоги.Недиалогические жанры / Лукиан. – Москва: АСТ : Пушкинская библиотека, 2005. – С. 653–673.

41. *Майер, Б. О.* Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань для пожилых людей. 2. Представленность в наукометрических базах Web of Science и Scopus / Б. О. Майер, А. В. Мурашова. – Текст : электронный // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2015. – Т. 5, № 1 (23). – С. 31–45. – DOI: 10.15293/2226-3365.1501.03. – EDN TIBQYB.

42. *Майерс, Т. В.* Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения / Т. В. Майерс. – 3-е изд. – Москва : Эксмо, 2018. – 316 с. – Текст : непосредственный.

43. *Майерс, Т. В.* Биомеханическая ауторегуляция / Т. В. Майерс. – Текст : электронный // Блог AnatomyTrains. – URL: <https://www.anatomytrains.com/blog/2015/11/07/biomechanical-auto-regulation/> (дата обращения: 05.04.2026).

44. *Майерс, Т. В.* Фасциальный релиз для структурного баланса / Т. В. Майерс, Дж. Эрлз. – Москва : Эксмо, 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

45. *Маслов, А. А.* Танцующий феникс. Тайны внутренних школ ушу / А. А. Маслов. – Ростов-на-Дону: Феникс : Эксперим. колледж Кубан. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 381 с. – Текст : непосредственный.

46. *Мирошников, А. Б.* Функциональный тренинг: друг или враг? / А. Б. Мирошников. – Текст : непосредственный // Терапевт. – 2019. – № 1. – С 4–9.

47. *Мистерия Дао.* Мир «Дао дэ дзина» / сост., пер. с древнекит., коммент. А. А. Маслова. – Москва : Сфера, 1996. – 511 с. – Текст : непосредственный.

48. *Митин, А. Е.* Освоение специалистами по фитнесу гуманитарных технологий как компонента их конкурентоспособности / А. Е. Митин, С. О. Филиппова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23 октября 2009 года. – Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2009. – С. 93–100. – EDN RXHXV.

49. *Мурашова, А. В.* Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань для пожилых людей. 2. Представленность в наукометрических базах WebofScience и Scopus / А. В. Мурашова, Б. О. Майер. – Текст : электронный // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – Т. 4, № 6 (22). – С. 65–80. – DOI: 10.15293/2226-3365.1406.036. – EDN TIBQYB.

50. *Никитин, С. Н.* Кинезиология: взгляд с позиций ретроспективы и перспективы / С. Н. Никитин, М. В. Лопатин, Н. Ф. Носов. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 47–49. – EDN TEEBQR.

51. *Никитушкина, Н. Н.* Задачи подготовки тренерских кадров для оздоровительной работы в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 2004. –

№ 6. – С. 9–11. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004n6/> (дата обращения: 07.05.2026).

52. *Ницше, Ф.* О пользе и вреде истории для жизни. Сумерки ку-миров, или Как философствовать молотом. О философах. Об истине и лжи во вненравственном смысле / Ф. Ницше. – Москва : АСТ, 2005. – 383 с. – Текст : непосредственный.

53. *Ницше, Ф.* Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого / Ф. Ницше. – Москва : Интербук, 1990. – 301 с. – Текст : непосредственный.

54. *NUGA* – Федеральная сеть студий растяжки и фитнеса : сайт. – URL: <https://nugastudio.ru/> (дата обращения: 06.04.2026). – Текст : электронный.

55. *Об особенностях* преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2024–2025 учебном году: информационно-методическое письмо. – URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/07/15_inf_metod-pismo-fizkultura.pdf (дата обращения: 06.04.2026). – Текст : электронный.

56. *Остапенко, Л.* Размышления касательно так называемого функционального тренинга / Л. Остапенко. – Текст : электронный // БодибилдингФитнес: сайт Андрея Попова. – URL: <https://fitsport.ru/papers.php?paper=74> (дата обращения: 06.04.2026).

57. *Основы* русского сокольства: обязательные лекции по истории, идеологии, организации сокольства и значение телесных упражнений для здоровья человека: для Краевого Союза русского сокольства в Югославии: утверждены XII съездом Краевого Союза 24 марта 1935 г. / Просветит. к-т Кр. Союза рус. сокольства в Югославии. – Белград, 1935. – 89 с. – Текст : непосредственный.

58. *Ингрэм, П.* Прикладная кинезиология – это полный бред / П. Ингрэм; пер. Г. Попов. – Текст: электронный // Somatic. Education. – URL: <https://somatic.education/prikladnaya-kineziologiya-eto-polnyj-bred/> (дата обращения: 07.04.2026).

59. *Павлова, Е* Линии Майерса / Е. Павлова. – Текст : электронный // Биомеханика. Дети. Статьи для специалистов и врачей : сайт. – URL: <https://biomehanika-deti.ru/stati-dlya-speczialistov-i-vrachej/linii-tomasa-mayersa/> (дата обращения: 05.04.2026).

60. *Профессиональный* стандарт: 05.017. Специалист по фитнесу (фитнес-тренер): утвержден приказом Министерства труда и социаль-

ной защиты РФ от 27.04.2023 № 353н. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.017-spetsialist-po-fitnessu-fitness-trener.html> (дата обращения: 07.04.2026). – Текст : электронный.

61. *Стекло, К.* Полный атлас анатомии человека: мышечно-фасциальные цепи / К. Стекло. – Москва : АСТ, 2022. – 392 с.: ил. – Текст : Изображение : непосредственные.

62. *Об утверждении* Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. – Текст : электронный // Гарант. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492> (дата обращения: 07.04.2026).

63. *Романенко, Н. И.* Подготовка квалифицированных специалистов в фитнес-индустрии / Н. И Романенко, Е. Д. Юркина. – Текст : электронный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года / редкол.: А. И. Погребной [и др.]. – Краснодар : Кубан. гос. ун-т физкультуры, спорта и туризма, 2020. – Ч. 2. – С. 43–45. – EDN AEKDUB.

64. *Российская* гильдия Фельденкрайза : официальный сайт. – URL: <https://feldenkraisguild-russia.com/> (дата обращения: 07.04.2026). – Текст : Изображение : электронные.

65. *Саитов, Р. М.* Что такое «функциональный тренинг»/ Р. М. Саитов, Т. С. Лисицкая. – Текст: электронный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 73–75. – EDN RRUHIF.

66. *Сайкина, Е. Г.* Исторические этапы развития фитнеса и его идеология / Е. Г. Сайкина. – Текст : электронный // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, посвященной 215-летию Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, 11 октября 2012 года. – Санкт-Петербург : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2013. – С. 39–44. – EDN TXCKWD.

67. *Сайкина, Е. Г.* Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы : монография / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2019. – 218 с. – Текст : электронный. – EDN KTYRJJ.

68. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2007. – 393 с. – EDN SYWJXX.

69. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев. – Текст : электронный // Теория физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10. – EDN ODEONV.

70. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Образование, 2008. – 301 с. – Текст : непосредственный.

71. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2008. – 300 с. – Текст : непосредственный. – EDN SGUIVB.

72. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» : парциальная программа / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2016. – 157 с.: ил. – URL: <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/09d/09d63f6e5ad20acabbb95e12b53df8ba.pdf> (дата обращения: 07.04.2026). – Текст : Изображение : электронные. – EDN XNMEPJ.

73. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С. 38. – EDN ZEQQZBR.

73. Серпер, С. А. Фитнес и педагогика: перспективные задачи в рамках государственной политики сохранения здоровья нации / С. А. Серпер. – Текст : электронный // Психология, социология и педагогика. – 2017. – № 1 (64). – С. 36–40. – URL: <https://psychology.snauka.ru/2017/01/7678> (дата обращения: 07.05.2026). – EDN XWRBNX.

74. Скурихина, Н. В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп / Н. В. Скурихина. – Текст: электронный // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 7. – С. 115–119. – EDN MLKQJV.

75. Соловьев, В. С. Оправдание добра: нравственная философия / В. С. Соловьев. – Москва : Ин-т рус. цивилизации: Алгоритм, 2012. – 656 с. – Текст : непосредственный.

76. *Столяров, В. И.* Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека (история, современное состояние, авторская концепция) : монография / В. И. Столяров. – Москва: Ruscience, 2020. – 265 с. – Текст : непосредственный.

81. *Тай цзы.* – Текст: электронный // Большая российская энциклопедия: в 30 томах / науч.-ред. совет: Ю. С. Осипов [и др.]. – Москва : Большая Российская энциклопедия, 2016. – Т. 31: Социальное партнерство – Телевидение. – С. 594. – URL: <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/4179884?ysclid=mpax9ejwkl597728101> (дата обращения: 07.04.2026).

77. *Торчинов, Е. А.* Пути философии Востока и Запада: познание запредельного / Е. А. Торчинов. – Санкт-Петербург : Азбука-классика : Петербургское Востоковедение, 2005. – 474 с. – Текст : непосредственный. – EDN QWKQRX.

78. *Усманходжаева, А. А.* Кинезиотейпирование: клиническое применение и научные доказательства эффективности / А. А. Усманходжаева, Н. В. Кузнецов, Ю. В. Никуленкова. – Текст: электронный // Реабитология. – 2025. – Т. 3, № 1. – С. 51–64. – URL: <https://www.rehabilitology.com/jour/article/view/67> (дата обращения: 08.05.2026).

79. *Трехмерная* математическая модель деформации фасций человека в мануальной терапии / Х. Чаудхри, Р. Шлейп, З. Джи [и др.]. – Текст : электронный // Журнал Американской ассоциации остеопатов. – 2008. – Т. 108, ч. 8. – С. 379–390. – DOI: 10.7556/jaoa.2008.108.8.379. (*Three-dimensional mathematical model for deformation of human fasciae in manual therap* / H. Chaudhry, R. Schleip, Z. Ji, et al. // The Journal of the American Osteopathic Association. – 2008. – Vol. 108, iss. 8. – P. 379–390. – DOI: 10.7556/jaoa.2008.108.8.379.)

80. *Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования:* ГОСТ Р 56644–2015. – Москва : Стандартинформ, 2015. – 15 с. – Текст : непосредственный.

81. *Фельденкрайз, М.* Сознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз; пер. с англ. М. Папуш. – Москва : Академический проект, 2022. – 224 с. – Текст: непосредственный.

82. *Физиология мышц:* учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / сост. Н. Н. Попова, С. С. Артемьева. – Воронеж : Воронеж. гос. акад. спорта, 2022. – 71 с. – URL: https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/popova_n.n._artemeva_s.s._fiziologiya_myshc_2022.pdf (дата обращения: 12.05.2026). – Текст: электронный.

83. *Фирилева, Ж. Е.* «Са-Фи-Дансе»: танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2016. – 352 с. : ил. – Текст : Изображение : непосредственные.

84. *Фитнес.* – Текст : электронный // SPORTWIKI: спортивная энциклопедия. – URL: <http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81> (дата обращения: 07.04.2026).

85. *Фитнес-услуги* для детей и подростков. Общие требования: ГОСТ Р 57138–2016. – Москва : Стандартинформ, 2020. – 11 с.– Текст : непосредственный.

86. *Фитнес-услуги.* Общие требования к фитнес-объектам : ГОСТ Р 57116–2016. – Москва : Стандартинформ, 2016. – 22 с.– Текст : непосредственный.

87. *Фитнес-услуги.* Требования к фитнес-программам : ГОСТ Р 57615–2017. – Москва : Стандартинформ, 2017. – 15 с. – Текст : непосредственный. (дата обращения: 12.02.2025).

88. *Цзяо, Г.* Основы оздоровительного цигун. Основы китайской науки цигун возвращения жизни / ЦзяоГожуй. – 2-е изд. – Киев : С. Подгорнов, 2013. – 288 с. – Текст : непосредственный.

89. *Швец, С. В.* Фитнес – вызов нового времени / С. В. Швец. – Текст : электронный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 77–79. – EDN PVVJUN.

90. *Эллиаде, М.* Йога: бессмертие и свобода / М. Эллиаде. – Москва : Академический проект, 2024. – 431 с. – Текст : непосредственный.

91. *Эффективность* протокола профилактики травм в футболе FIFA11+: исследование. – URL: https://vk.com/wall-25202791_146347 (дата обращения: 12.05.2026). – Текст : электронный.

92. *Ювенал.* Сатиры. Книга 4. Сатира десятая / Ювенал ; пер. Ф. А. Петровского. – URL: <https://ancientrome.ru/antlitr/juvenal/juvenal10.html> (дата обращения: 12.05.2026). – Текст: электронный.

93. *Юшкова, Е. В.* Айседора Дункан как феномен творческой личности (обзор исследований современных ученых США) / Е. В. Юшкова. – Текст : электронный // Современное есениноведение. – 2010. – № 13. – С. 11–21. – EDN TOCHNJ.

94. *Dawes, J.* Complete Guide to TRX. Suspension Training / J. Dawes. – 2nd ed. – Champaign: Kinetics, 2022. – 216 p.