**Об идентификации понятия "фитнесс"**

Доктор биологических наук, профессор В.Е. Борилкевич, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Современные тенденции в мировом оздоровительном движении сопровождаются появлением новых терминов и понятий в сфере этого социокультурного феномена. Одним из таких понятий является "фитнесс" 1, получивший за последнее десятилетие широкое распространение, встречаясь в названиях клубов, оздоровительных программ и пр. При этом он имеет самое различное толкование и применение, ведущее к терминологической и методической путанице. Так, например, некоторые федерации бодибилдинга (IFBB, IFSB, NABBA) проводят соревнования по так называемому "фитнессу" для женщин. По своей сути это типичные соревнования по бодибилдингу, и лишь чисто конъюнктурные соображения вынуждают дать это название соревнованиям, не имеющим ничего общего с идеологией фитнесса.

Слово "фитнесс" (от англ. fit) имеет весьма широкий спектр толкований - пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово "подготовленный". Однако этому термину в большей степени соответствуют "readiness", "training".

По своему целевому назначению "фитнесс" в большей степени соответствует общепринятому у нас в стране понятию "физическая культура". Однако это широкое понятие в значительной мере является декларативным, как бы утверждающим значимость лишь физической активности для жизни человека.

Концептуальная база "фитнесса" имеет более конкретное содержание и является важной составляющей философии успеха, которая предполагает необходимость определенного уровня готовности преодолевать жизненные трудности (физические, психологические, эмоциональные).

Таким образом "фитнесс" - понятие многомерное, включающее более широкий спектр признаков, нежели просто уровень физического состояния.

Общий фитнесс можно определить как степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой.

Идеология общего фитнесса реализуется в оздоровительных программах, в которых объединены методы и средства, сочетающие физические нагрузки (упражнения) и ментальные действия, ориентированные на регуляцию психического (духовного) состояния. Примером подобного подхода является программа типа "Mind - Body fitness" (Фитнесс духа и тела) [6].

В литературе встречается еще одно понятие - "Wellness" (благополучие), весьма близкое к понятию Total fitness. Его также можно определить как сбалансированное состояние физического и духовного аспектов бытия [7].

В связи с тем что целью данной статьи является общий обзор понятия "фитнесс", не будем детально останавливаться на обсуждении всех компонентов его структуры, а дадим лишь их частные определения.

Психический и социальный компоненты общего фитнесса характеризуют уровень их состояния, обеспечивающие адекватную реакцию поведения, способность противостоять эмоциональным стрессам и находиться в состоянии гармонии с окружающим социумом.

Более подробно остановимся на физическом фитнессе, который характеризует уровень физических возможностей, обеспечивающих текущую двигательную активность без излишнего функционального напряжения организма и располагающих для этого необходимыми физиологическими резервами.

Далеко не всегда актуальный физический фитнесс в состоянии обеспечить необходимые условия для полноценной жизнедеятельности. Поэтому повышение физического фитнесса до уровня оптимального (необходимого), по сути, является основной задачей любой оздоровительной программы.

В отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни фитнесс располагает достаточно четкими критериями оценки уровня физического состояния.

Структура физического фитнесса выделяет основные физические (двигательные) качества, имеющие непосредственную связь со здоровьем и отражающие уровень функционального состояния отдельных жизненно важных органов и систем.

Для объективной оценки уровня "физического фитнесса" в мировой практике разработаны батареи тестов, фактически имеющие международный статус [5]. Это позволяет объективно оценивать уровень физического состояния индивидов, половых, возрастных и социальных групп.

В чем заключается принципиальный подход при определении функции конкретного физического упражнения? Любое физическое упражнение, конечной целью которого является ЗДОРОВЬЕ, относится к фитнессу.

Занятия каким-либо видом спорта, ставящие своей целью достижение высших (рекордных) результатов, уже не могут быть отнесены к фитнессу. Это связано с тем, что узкоспециализированные занятия на уровне высоких достижений не решают оздоровительных задач. И чем выше уровень этих достижений, тем более ясно выражены их негативные последствия [1, 2, 3].

Чрезмерная по своей напряженности адаптация (тренированность) имеет высокую "структурную цену" и заключает в себе возможность функционального истощения систем, доминирующих в адаптационных реакциях, а также снижение функциональных резервов других систем, не участвующих непосредственно в адаптационных реакциях и оказывающихся детренированными [4].

**Список литературы**

1. Алфимов Н.Н. Здоровье спортсмена как компонент прогнозирования функциональных резервов //Функциональные резервы спортсменов различной квалификации. Л., 1986, с.115-121.

2. Левандо В., Ташкулатов В. Иммунокомпетентность организма спортсмена на разных этапах тренировочного цикла // Спорт в современном обществе. М., 1974, с. 242-243.

3. Марков Л.Н. Клинические аспекты спортивной медицины // Теория и практика физ. культуры. 1988, № 8, с. 41-43.

4. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации // Физиология адаптационных процессов. М., 1986, с. 10-69.

5. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescriptions. Philadelphia, 1991.

6. IDEA Health and Fitness Source. - 1999. - Р. 65.

7. Travis J., Callander M. Wellness for helping professionals, creating compassionate cultures. MillValley. Ca.:Wellness Association Publications, 1990.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>