

Почему слова "фитнесс" нет в шейпинг-словаре. Екатерина Сергеева

Слово "ФИТНЕСС", вошедшее в употребление во многих странах мира и ставшее поэтому интернациональным, американского происхождения. Его буквальный перевод с английского означает "готовность". Смысловое значение этого слова шире - "физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе".

Слово "ФИТНЕСС" появилось в современном спортивном лексиконе сравнительно недавно, когда здоровый образ жизни, вошедший в моду в цивилизованных странах, настоятельно потребовал своей собственной терминологии для обозначений понятий в культурном феномене последней четверти двадцатого столетия - сформировавшейся тяги человечества к занятиям физическими упражнениями.

Началу бума "движения ради здоровья" предшествовала публикация данных научных исследований, за-свидетельствовавших, что основной фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний у современного человека -это дефицит двигательной активности, или гипокинезия. И именно поэтому вся возникшая впоследствии теория двигательной активности "по-научному" имеет сердечно-сосудистую ориентацию и обязана своим происхождением заботе человека о здоровье своего сердца и сосудов.

На эту информацию разумная часть человечества отреагировала почти моментально, ощутив в себе "профилактическую" потребность в движениях. С интересами сердца и сосудов ученые разобрались достаточно быстро. Как оказалось, для "полного счастья" они требуют многого: и хорошей наследственности, и чистой окружающей среды, и отсутствия стрессов. А вот для профилактики основных заболеваний нужно совсем немного: систематически нагружать сердце и сосуды физическими упражнениями, не курить, разумно ограничивать холестерин в пище и уметь отдыхать для отпора негативному влиянию, увы, неизбежных стрессов. При таком поведении человека, по мнению ученых, мотор его организма и трубопроводы, подающие в него топливо - кровь, обязуются не создавать серьезных проблем при пробеге по дистанции, называемой ЖИЗНЬ.

После того как были определены теоретические основы здорового образа жизни, человечество с исступлением начало двигаться - бегать трусцой, играть в теннис, крутить педали, грести, кататься на лыжах. Скептики не верили в то, что это может продлиться долго - слишком уж ленив Человек по своей природе. Но произошло чудо. Люди не прекращают бегать, плавать в бассейнах, заниматься на тренажерах уже несколько десятков лет. Мало того, членство в спортивном клубе стало сегодня таким же атрибутом престижа, как загородный дом, дорогой автомобиль или часы Cartier, а сама возможность иметь время на занятия физическими упражнениями теперь рассматривается в обществе как признак преуспевания и благополучия.

Действие родило привычку, привычка - характер, а характер - судьбу. Судьба человечества, судя по всему, была предрешена окончательно. Это активный, и именно поэтому здоровый образ жизни.

Что касается физической нагрузки, - уточнили со временем физиологи - то для здоровья сердца и сосудов лучше, если она будет преимущественно аэробного характера, а организм будет находиться под ее воздействием 2 - 3 раза в неделю от 30 до 60 минут.

Медиками был введен специальный показатель Physical Working Capacity, или PWC, характеризующий способность человека выполнять физическую работу в зоне

максимально согласованной деятельности сердечно-сосудистой системы. Чем большую работу может совершить человек в этих условиях, тем выше резерв его сердца и сосудов, тем лучше его физическое здоровье. Слово ФИТНЕСС, введенное тогда в употребление, аккумулировало в себя принципы, методы и средства приобретения человеком способностей совершать максимальную физическую работу ради оздоровительного эффекта. Поэтому хорошо известный тест Купера не что иное, как способ определения возможностей человека по выполнению максимальной работы за 12 минутный бег, а ведущие типичной ФИТНЕСС-программы STEP REEBOK, объясняя ее назначение, неслучайно говорят: “эта программа позволит нагрузить весь ваш организм”.

ФИТНЕСС-подход не требует индивидуализированного подбора режима выполнения упражнений, как в шейпинге. Там этого не требуется по определению. На ФИТНЕСС-занятиях надо, чтобы каждая занимающаяся делала упражнения максимально энергично, до появления дискомфортных состояний в организме. Все занимающиеся делают одни и те же упражнения, зависящие лишь от текущего комплекса. Задача же тренера на ФИТНЕСС-занятиях - поддерживать нужный темп и положительный эмоциональный фон при выполнении упражнений, чтобы занимающиеся смогли выполнить максимально большую физическую работу.

Постепенно под знамена слова ФИТНЕСС стали вставать, кроме классической аэробики, и другие виды физической активности, в которых главным принципом служит “нагрузка ради здоровья”. Когда солнышко активного образа жизни прогрело большинство представителей цивилизованного человечества, то оказалось, что ориентация лишь на сердце и сосуды в деле физического здоровья человека - дело не совсем стопроцентное.

Первыми с претензией на свою значимость выступили суставы. Оказалось, что длительный бег и прыжки, эти идеальные средства создания аэробной нагрузки, со временем порождают боли в суставах ног. С возникшей проблемой специалисты справились легко, придумав специальную обувь, демпфирующую удары ноги о твердую поверхность. Этот выход из положения заложил, как позже выяснилось, прочнейший фундамент под дело ФИТНЕССА во всем мире. С образовавшимся колоссальным спросом на новую обувь (называемую в России “кроссовки”) слово ФИТНЕСС для фирм, ее производящих, стало таким же родным как слово МАМА. Эти фирмы стали усиленно подкармливать курочку, несущую им золотые яйца, спонсируя проведение ФИТНЕСС-конкурсов, создание ФИТНЕСС-программ, в которых использовалась их обувь; щедро оплачивая расходы специальных команд-пропагандистов ФИТНЕСС-идей.

Вторым “выступил” позвоночник. Он начал беспокоить слишком пристрастных любителей больших нагрузок. Межпозвонковые диски так же легко, как суставы, “уговорить” не удалось. С ними было заключено перемирие за счет введения запрета на ряд “опасных” для позвоночника движений.

Третий удар по принципу “нагрузка ради здоровья” был гораздо коварнее. Возникшим проблемам предшествовало объективно вынужденное изменение методики аэробики - основы основ ФИТНЕССА, главной составляющей его части. Дело в том, что ученые в 80-х годах определили, что одни лишь аэробные нагрузки совсем недостаточны для создания комплексного оздоровительного воздействия на организм. В определенном объеме организму абсолютно необходимы и так называемые анаэробные нагрузки. Догадывались об этом и раньше, но теперь игнорировать это стало уже невозможно. В классическую аэробику были включены силовые упражнения, выполняемые с гантелями, эспандерами, легкими тренажерами.

С наукой после этих нововведений стало все в порядке. Но... спортивно-подтянутые поклонницы классической аэробики начали стремительно приобретать мускулистые формы тела. Раньше на вопрос: “почему чемпионки по спортивной аэробике выглядят не очень-то женственно?” - удавалось отбиваться ответом - “это они такие на соревнованиях, а в повседневной жизни они секс-символы”. С подключением же силовой части в программы аэробики повышенную мужественность стали приобретать уже многие занимающиеся. Ни для кого не секрет, что не может быть ментального здоровья женщины без красоты ее тела хотя бы в ее собственном понимании этой проблематики. А женщины, как это хорошо известно, хотят быть женственными. Но с “омужествлением” женской фигуры, используя ФИТНЕСС-подход, оказалось сложно бороться. И было принято решение постараться сгладить отрицательное мнение общественности к женскому мускулистому образу в принципе. Мужественный женский образ, постарались сделать чем-то допустимым, по принципу - “а почему бы и нет?” Этот факт иллюстрируют различные ФИТНЕСС-конкурсы, проходящие сейчас в мире.

Слова ФИТНЕСС нет в шейпинг-словаре потому, что эта словесная формула не содержит в себе целей формирования образа шейпинг-эталона - ухоженной, обладающей женственной, эстетичной фигурой женщины, умеющей создать привлекательный образ.

Как показывает практика, если осознанно или неосознанно выбирать в качестве средства оздоровления лишь совершение максимальной работы, то прийти этим путем еще и к красоте и привлекательности очень трудно. Шейпинг-подход этим и отличается от концепции ФИТНЕССА, что представляет собой путь к здоровью и счастью личности не через физическую нагрузку непосредственно, а через красоту и привлекательность. Они, эти две близкие по смыслу категории, уже содержат в себе, по мнению авторов шейпинг-системы, нормы и виды двигательной активности для достижения здоровья человека - неотъемлемого атрибута человеческой привлекательности, счастья и красоты.

По материалам www.shaping.ru