

Фізичний фітнес як один із напрямів історичного розвитку фізичної культури

Василь Сутула¹
Лариса Луценко²
Андрій Жадан¹
Анастасія Сутула³

¹Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна
²Національний юридичний університет імені Ярослава
Мудрого, Харків, Україна
³Національний фармацевтичний університет,
Харків, Україна

Мета: розкрити культурно-історичні витоки поняття "фізичний фітнес".

Матеріал і методи: аналіз спеціальної літератури, яка охоплює різні аспекти розвитку сфери діяльності людини, пов'язаної з використанням фізичних вправ.

Результати: на рубежі 20-го сторіччя термін "фізична культура" використовувався як узагальнююча назва трьох напрямів діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ: діяльності, спрямованої на приведення організму у відповідність (фізичний фітнес); діяльності, спрямованої на розвиток фізичної сили та статури (бодібілдинг); діяльності, спрямованої на оздоровлення за допомогою використання фізичних вправ (лікувальна фізична культура).

Висновки: у межах теорії фізичної культури фізичний фітнес розглядається як особливе соціокультурне явище, яке представляє собою історично зумовлену діяльність людей, пов'язану з використанням фізичних вправ на дозвіллі, а також індивідуальні та суспільно значущі результати такої діяльності.

Ключові слова: фізична культура, фізичний фітнес, теорія, закон "взаємозв'язку потреб і діяльності".

Вступ

Необхідною умовою успішної розбудови теорії фізичної культури [2; 5] як теорії, яка розкриває рушійні сили, соціальні механізми та об'єктивні закони історичного розвитку сфери діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, є з'ясування соціокультурної природи процесу зміни термінів і понять, які сформувались у результаті пізнавального процесу. У попередніх повідомленнях представлені узагальнюючі (консенсусні) визначення понять "фізична культура" [3] та "спорт" [4]. Продовжуючи розпочатий аналіз звернемо увагу на культурно-історичні витоки поняття "фізичний фітнес". Необхідність такого аналізу витікає з того, що в широкій соціальній та науковій практиці немає коректного обґрунтування даного поняття. Наприклад, G. Glassman [7] зауважує, що значна частина фітнес-програм не дають чіткого визначення поняття "fitness". На думку фахівця, не допомагає в цьому і Енциклопедичний словник, в якому поняття "фітнес" трактується як здатність передавати гени і бути здоровим. Він також звертає увагу на те, що NSCA, найповажніший видавець у сфері фізіології вправ, у своєму авторитетному виданні "Essentials of Strength Training and Conditioning" навіть не намагався дати визначення даного поняття. E. Corge [8] у своєму дослідженні констатує, що E. Desbonnet і V. Macfadden являються першовідкривачами індустрії здоров'я, після яких суспільство входить у вік плутанини, у вік фітнес-бізнесу. Наведені приклади свідчать про те, що проблема коректного визначення поняття "фізичний фітнес" на даний час потребує більш детального аналізу.

Мета дослідження: розкрити культурно-історичні витоки поняття "фізичний фітнес".

Матеріал і методи дослідження

Методи досліджень полягають в аналізі спеціальної

літератури, в якій висвітлюються історичні аспекти розвитку різних форм соціального прояву фізичної культури, а також у використанні системного та історіографічного підходу до аналізу даної проблеми.

Результати дослідження

Правильне розуміння поняття "фізичний фітнес" можливе лише в межах теорії фізичної культури, а саме через призму узагальнюючого визначення поняття "фізична культура". У попередньому повідомленні було показано, що фізична культура представляє собою історично обумовлену діяльність людей, пов'язану з використанням фізичних вправ, та її індивідуальні і суспільно значущі результати [3]. Тобто у цьому визначенні акцентується увага на двох складових поняття "фізична культура" – діяльній та результуючій. Аналізуючи проблему використання в англійській практиці термінів "фізична культура" та "фізичний фітнес", слід звернути увагу на те, що діяльність людей з використанням фізичних вправ має не тільки ефект формування їх тілесності (цей напрям отримав назву бодібілдинг [6]), така діяльність також суттєво впливає на загальний рівень фізичного самопочуття людини, на її придатність до виконання життєво важливих завдань. На цю особливість звертає увагу J. Sifferman [9], відзначаючи, що фізична культура це більше ніж просто бодібілдинг. Вона представляє собою, на думку фахівця, певну філософію, режим або спосіб життя, і спрямована на максимальний фізичний, розумовий, духовний і соціальний розвиток людини. Отже, цей напрям діяльності людей з використанням фізичних вправ спрямований на покращення їх можливостей адекватно реагувати на різноманітні виклики, що виникають у процесі життєдіяльності. Використовуючи узагальнююче визначення поняття "фізична культура" [3], можна дійти висновку, що, виходячи саме з результуючого ефекту діяльності людей з використанням фізичних

вправ, яка формувала у них фізичну придатність, фізичну відповідність, цей напрям розвитку фізичної культури на рубежі 20-го сторіччя в англійській практиці отримав назву "physical fitness". Він почав інтенсивно розвиватися, починаючи, приблизно, з початку 20-го сторіччя. Частота використання терміну "physical fitness" уже в 30-х роках минулого сторіччя зрівнялась з частотою використання терміну "physical culture", а в подальшому значно його випереджала, що є об'єктивним наслідком інтенсивного розвитку у той період фітнес-індустрії (рисунок).



Рис. Динаміка використання термінів "physical culture", "physical fitness" за період з 1800 року по 2008 рік (English) (отримано з допомогою пошукової системи "Google Books Ngram Viewer") (режим доступу: <https://books.google.com/ngrams>)

Як свідчать історичні матеріали, Б. Макфадден, першовідкривач індустрії здоров'я [8], як успішний бізнесмен, усвідомлював значимість цього напрямку у використанні фізичних вправ і прагнув закріпити свої права на нього. Така гіпотеза підтверджується інформацією, що міститься у "Анотованій бібліографії серійних видань на англійській мові в галузі фізичної культури" (за період починаючи з 1829 року і по 1990 рік включно), підготовленої співробітниками "Center for Physical Culture and Sports" (США) [1]. Вона свідчить про те, що відразу після виходу у грудні 1924 року журналу, який називався "Physical Fitness" (це перше використання терміну "фітнес" у назві офіційного видання), його видавці були змушені змінити назву на "Mental, Physical and Moral Fitness" для того, щоб уникнути, як сказано у повідомленні, судового переслідування з боку Б. Макфаддена. У січні 1925 року цей журнал припинив своє існування. Зауважимо, що на той час вживання термінів "physical fitness" і "fitness" для характеристики результатів фізкультурної діяльності не було випадковим. Так, Катаріна Бічер (Catharine Beecher) ще у 1832 році використовувала термін "fitness" для обґрунтування необхідності введення в школах США занять фізичними вправами. Цей термін почали активно використовувати на початку 20-го сторіччя і в Англії у процесі вдосконалення фізичного виховання у державних школах, для оцінки відповідності фізичної підготовленості школярів [10]. До сказаного слід також додати, що у означений період слово "fitness" досить широко застосовувалось і в природничих науках. Наприклад, воно зустрічається у праці Л. Джозефа Хендерсона "Фітнес навколишнього середовища" (1913) для характеристики того, що навколишнє середовище відповідає умовам розвитку життя [11], а також у біології для характеристики кількісної міри природного відбору

(дарвінівський фітнес) [12].

Висновки / Дискусія

Проведений аналіз дозволяє зробити наступне узагальнення. Виходячи з виділеного механізму саморозвитку соціальних явищ, в основі якого лежить закон "взаємозв'язку потреб і діяльності" [5], необхідно визнати, що рушійні сили, які визначають саморозвиток фізичного фітнесу як суспільно значущого явища, проявляються в діалектичній єдності, з одного боку, бізнесових інтересів організаторів такої діяльності, а з іншого, існуючою в суспільстві потребою в подібному виді діяльності. Сформульоване положення підтверджується наступними історичними фактами, які свідчать про те, що уже в 19-му сторіччі в різних країнах Європи, у Великобританії та в США функціонувала значна кількість різноманітних площадок, зал, студій, салонів, в яких люди займались фізичними вправами. Так, наприклад, у Німеччині перші гімнастичні площадки (Turnplatz) були відкриті Ф. Яном у Берліні ще у 1811 році. У Парижі відомий атлет Hippolyte Triat у 1847 році заснував кілька салонів для занять фізичними вправами для буржуа, аристократів та енергійної молоді, а професор Е. Desbonnet на рубежі 20-го сторіччя мав по всій території Франції та Європи близько 300 подібних закладів. У США першу таку залу у 1824 році відкрив Ч. Бек. Таку ж роботу проводили і Д. А. Сарджент, який у кінці 19-го сторіччя організував кілька зал при Гарвардському університеті, а також Б. Макфадден, який заснував свою першу студію в 1875 році, назвавши її "Бернард Макфадден – викладач Вищої фізичної культури". У Великобританії в 1858 році С. А. MacLaren відкрив подібну залу в Оксфордському університеті, а Е. Сандов наприкінці 19-го сторіччя створив у Лондоні цілу мережу подібних "закладів", які називались у той час інститутами фізичної культури. Усі ці "зали", "студії", "інститути", "салони" були розраховані на різні верстви населення, від скромних закладів для представників середнього класу до багато оформлених салонів для аристократів. Історичні матеріали свідчать про те, що на організації саме такої діяльності, наприклад, Б. Макфадден (США), Е. Десбоннет (Франція) і особливо Е. Сандов (Великобританія) заробили великі статки. Вагомим фактором, який впливав на розвиток такої діяльності, була її інформаційна підтримка. Історичні матеріали свідчать про те, що у Великій Британії Е. Сандов видавав з 1898 по 1907 рік журнал "Сандов журнал фізичної культури" (перша назва журналу "Фізична культура"). У США така ж робота по рекламі діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, проводилась Б. Макфадденом, який створив цілу видавничу імперію, основою якої був журнал "Фізична культура" У Франції Е. Десбоннет рекламував свої інноваційні підходи до використання фізичних вправ у спеціально створеному разом з письменником А. Surier журналі "Фізична культура".

Таким чином, на основі результатів проведеного вище аналізу, а також з урахуванням результатів діяльності Д. Макфаддена (США), Д. Люїса (США), Е. Сандова (Великобританія) та Е. Десбоннета (Франція), як видатних історичних діячів, що внесли значний вклад у розвиток фізичної культури, можна зробити висновок про те, що на рубежі 20-го сторіччя термін "фізична культура" використовувався як узагальнююча назва трьох напрямів діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ:

по-перше, діяльності, спрямованої на приведення організму у відповідність (фізичний фітнес); по-друге, діяльності, спрямованої на розвиток фізичної сили та статури (бодібілдинг); по-третє, діяльності, спрямованої на оздоровлення за допомогою використання фізичних вправ (лікувальна фізична культура).

По-друге, в межах теорії фізичної культури фізичний фітнес розглядається як особливе соціокультурне явище, яке представляє собою історично зумовлену діяльність людей, пов'язану з використанням фізичних вправ на дозвіллі, а також індивідуальні та суспільно значущі результати такої діяльності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Анотована бібліографія серійних видань англійською мовою в галузі фізичної культури (починаючи 1829-го і по 1990-й рік включно), режим доступу: <http://library.la84.org/SportsLibrary/IGH/IGH0104/IGH0104k.pdf>
2. Vasil Sutula (2018), "Problems and Perspectives of Construction of the Generalized Theory of Physical Culture", *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sport*, Vol. 3 (4), pp. 01-02, режим доступу: <https://juniperpublishers.com/jpfmts/pdf/JPFMTS.MS.ID.555620.pdf>.
3. Сутула, В.О. (2016), "Фізична культура: передумови теорії", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 3, С. 60-65.
4. Василь Сутула (2018), "Узагальнююче визначення поняття "спорт" як один з базових конструктів узагальнюючої теорії фізичної культури та теорії спорту", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(63), С. 89-97, doi: 10.15391/snsv.2018-1.016.
5. Василь Сутула (2017), "Концептуальні положення узагальнюючої теорії фізичної культури", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 3, С. 107-115.
6. Василь Сутула (2016), "Про сутність зв'язку між фізичною культурою, фізичною рекреацією та фізичним фітнесом", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 4, С. 77-84.
7. Glassman, G. (2002), "What Is Fitness and Who Is Fit?", режим доступу: <https://crossfitthreshold.wordpress.com/what-is-fitness-and-who-is-fit/>.
8. Le Corre, E. (2014), "The History of Physical Fitness", режим доступу: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>
9. Sifferman, J. (2009), "Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and old-time strongmen training culture", режим доступу: <http://physicalliving.com/physical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-old-time-strongmen-training-culture/>.
10. Кун, Л. (1982), *Всеобщая история физической культуры*, Радуга, Москва.
11. Henderson, L.J. (1913), *The Fitness of the Environment An Inquiry Into the Biological Significance of the Properties of Matter*, режим доступу: <http://www.geology.19thcenturyscience.org/books/1913HendersonFitness/htm/doc.html>
12. Encyclopedia BRITANNICA (2018), Darwinian fitness, режим доступу: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>

Стаття надійшла до редакції: 19.07.2018 р.

Опубліковано: 31.08.2018 р.

Аннотация. Василий Сутула, Лариса Луценко, Андрей Жадан, Анастасия Сутула. **Физический фитнес как одно из направлений исторического развития физической культуры.** **Цель:** раскрытие культурно-исторических истоков понятия "физический фитнес". **Материал и методы:** включают анализ специальной литературы, охватывающей различные аспекты развития сферы деятельности человека, связанной с использованием физических упражнений. **Результаты:** на рубеже 20-го века термин "физическая культура" использовался как обобщающее название трех направлений деятельности людей, связанной с использованием физических упражнений: деятельности, направленной на приведение организма в соответствие (физический фитнес) деятельности, направленной на развитие физической силы и телосложения (бодибилдинг) деятельности, направленной на оздоровление посредством использования физических упражнений (лечебная физическая культура). **Выводы:** в рамках теории физической культуры физический фитнес рассматривается как особое социокультурное явление, которое представляет собой исторически обусловленную деятельность людей, связанную с использованием физических упражнений на досуге, а также индивидуальные и общественно значимые результаты такой деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое фитнес, теория, закон "взаимосвязи потребностей и деятельности".

Abstract. Vasyi Sutula, Larisa Lutsenko, Andrey Zhadan & Anastasiia Sutula. **Physical fitness as one of the directions of the historical development of physical culture.** **Purpose:** to reveal the cultural and historical origins of the concept of "physical fitness". **Material & Methods:** an analysis of specialized literature covering various aspects of the development of the field of human activity associated with the use of physical exercises. **Results:** at the turn of the 20th century, the term "physical culture" was used as a generalising name for the three areas of people's activities related to the use of physical exercises: activities aimed at bringing the body in line (physical fitness) activities aimed at developing physical strength and body build (bodybuilding) activities aimed at improving through the use of physical exercises (therapeutic physical culture). **Conclusion:** In terms of the theory of physical culture of physical fitness is seen as a particular socio-cultural phenomenon, which is a historically conditioned human activity involving the use of physical exercise at their leisure, and individual and socially significant results of such activities.

Keywords: physical culture, physical fitness, theory, law of "interrelation of needs and activities".

References

1. Annotated bibliography of serial editions in English in the field of physical culture (from 1829 to 1990 year inclusive), available at: <http://library.la84.org/SportsLibrary/IGH/IGH0104/IGH0104k.pdf>
2. Vasil Sutula (2018), "Problems and Perspectives of Construction of the Generalized Theory of Physical Culture", *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sport*, Vol. 3 (4), pp. 01-02, available at: <https://juniperpublishers.com/jpfmts/pdf/JPFMTS.MS.ID.555620.pdf>.
3. Sutula, V.O. (2016), "Physical Culture: The Preconditions of Theory", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 3, pp. 60-65. (in Ukr.)

4. Vasyl Sutula (2018), "Generalizing the definition of" sport "as one of the basic constructs of generalizing the theory of physical culture and the theory of sport", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 1(63), pp. 89-97, doi: 10.15391/snsv.2018-1.016. (in Ukr.)
5. Vasyl Sutula (2017), "Conceptual Provisions of the Generalized Theory of Physical Culture", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 3, pp. 107-115. (in Ukr.)
6. Vasyl Sutula (2016), "The essence of the connection between physical culture, physical recreation and physical fitness", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 4, pp. 77-84. (in Ukr.)
7. Glassman, G. (2002), "What Is Fitness and Who Is Fit?", available at: <https://crossfitthreshold.wordpress.com/what-is-fitness-and-who-is-fit/>.
8. Le Corre, E. (2014), "The History of Physical Fitness", available at: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>.
9. Sifferman, J. (2009), "Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and old-time strongmen training culture", available at: <http://physicalliving.com/physical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-old-time-strongmen-training-culture/>.
10. Kun, L. (1982), *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kultury* [The General History of Physical Education], Raduga, Moscow. (in Russ.)
11. Henderson, L.J. (1913), *The Fitness of the Environment An Inquiry Into the Biological Significance of the Properties of Matter*, available at: <http://www.geology.19thcenturyscience.org/books/1913HendersonFitness/htm/doc.html>
12. Encyclopedia Britannica (2018), Darwinian fitness, available at: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>

Received: 19.07.2018.

Published: 31.08.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Сутула Василь Опанасович: д. пед. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Сутула Василій Афанасьевич: д. пед. н., професор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Vasyl Sutula: Doctor of Science (Pedagogical), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1108-9640

E-mail: vsutula@rambler.ru

Луценко Лариса Сергіївна: к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61024, Україна.

Луценко Лариса Сергеевна: к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 77, Харьков, 61024, Украина.

Larysa Lutsenko: PhD (Physical Education and Sport), Associat Professor; Law University named after Yaroslav the Wise: Pushkinskaya Str. 77, Kharkiv, 61024, Ukraine.

ORSID.ORG/0000-0001-6459-8564

E-mail: l.s.lutsenkospport@gmail.com

Жадан Андрій Борисович: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Жадан Андрей Борисович: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Andrey Zhadan: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-2718-6373

E-mail: doctorandrey.www@gmail.com

Сутула Анастасія Василівна: Національний фармацевтичний університет: вул. Пушкінська, 53, Харків, 61000, Україна.

Сутула Анастасия Васильевна: Национальный фармацевтический университет: ул. Пушкинская, 53, Харьков, 61000, Украина.

Anastasiia Sutula: National Pharmaceutical University: st. Pushkinskaya, 53, Kharkiv, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6459-8564

E-mail: nastja.sutula@rambler.ru