
EDUCATIONAL ASPECTS OF FITNESS IN A HISTORICAL PLAN AND IN THE MODERN SOCIETY

Ivan Nedelchev

New Bulgarian University – Sofia, Bulgaria inedelchev@nbu.bg

Abstract: The purpose of the current study is to trace the roots and describe the first activities related to the start of the fitness practice as a method and means of education, training and development, comparing its actuality in the contemporary context. Also, the author aims to explore the latest and most modern educational techniques applied in sports, and in particular at the fitness field, led by the use of web-based technology solutions.

The beginning of this industry is laid by Hieronimus Mercurialis, the man who, with his ideas and inventions, launched the mass fitness culture in the 16th century. By the end of his life (November 13, 1606), he built a reputation as a famous lecturer, politician, and the father of sports medicine. In fact, his book “De Arte Gymnastica Aput Ancientes” systemizes all workouts, nutrition and health plans with scientifically grounded arguments, giving a serious weight to sport in the protection of human health. Up to that moment, in Central and Western Europe, sport is a massive way of wasting time, a privilege for the rich.

Today, this industry has acquired a whole new dimension and has a great deal of new requirements and competencies for its practitioners and workers. However, this leads to a shortage of capacity in some of the areas, mainly affecting the needs of a professional fitness trainer in an educational context.

The roles of the fitness trainer are based not only on specific instructions, but as the main intermediary with arguments, choices and realization of professional decisions - as an example of a rational process that should be evidence-based and the quality information must be secured.

Nowadays, the fitness trainer should be able to formulate and analyze not only the health needs of a healthy trainer, but also to assist in a practical problem that is in line with a medical history and customer’s events. He should be as objective as possible in gathering information and apply speculative methodologies to assess these information products by their validity, standards, effectiveness, and suitability application.

Keywords: fitness, education, history,

ОБРАЗОВАТЕЛНИ АСПЕКТИ НА ФИТНЕСА В ИСТОРИЧЕСКИ ПЛАН И В СЪВРЕМЕНОТО ОБЩЕСТВО

Иван Неделчев

Нов български университет – София, България inedelchev@nbu.bg

Резюме: Целта на настоящето изследване е да се проследат корените и да се опишат първите дейности, свързани със стартирането на фитнеса като метод и средство за възпитание, обучение и развитие, като се направи съпоставка с актуалността му в съвременен контекст. Също така, авторът си поставя за цел да изследва най-новите и модерни образователни техники, които се прилагат в спорта, и по-конкретно във фитнеса, начело с използването на технологични решения, базирани на уеб среда.

Началото на тази индустрия е поставено от Хиеронимус Меркуриалис, човекът, който със своите идеи и изобретения стартира масовата фитнес култура през 16 век.

До края на живота си (13 ноември 1606 година) той си изгражда репутация на прочут лектор, политик, както и на бащата на спортната медицина.

В действителност неговата книга "Изкуството на гимнастиката" (“*De Arte Gymnastica Aput Ancientes*”) систематизира всички тренировки, хранене и здраве с научна за времето си аргументация, като дава сериозна тежест на спорта в опазването на човешкото здраве.

До този момент в Централна и в Западна Европа спортът масово е интересен начин за загуба на време, т.е. привилегия за богатите.

Днес, тази индустрия е придобила съвсем други мащаби и разполага с извънредно много нови изисквания и компетенции към практикуващите и работещите в нея. Това обаче води до недостиг на капацитет в някои от областите, като тук се отразяват най-вече потребностите на професионалния фитнес треньор в образователен контекст.

Ролите на треньора вече се базират не само на задаване на конкретни инструкции, а като основен посредник, разполагащ с аргументация, избор и реализиране на професионални решения – като пример

на рационален процес, който следва да е базиран на доказателства, т.е. да е качествено информационно обезпечен.

Към днешно време, фитнес треньорът трябва да може да формулира и анализира не само здравните потребности на един здрав трениращ, но и да асистира при възникнал практически проблем в съответствие с дадена медицинска история и събития на клиента. Той трябва да е максимално обективен при събирането на информация, както и да прилага специализирани методики за оценка на тези информационни продукти по тяхната валидност, стандарти, ефективност и уместност за ползване.

Ключови думи: фитнес, образование, история,

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Експертите, обучени като професионални фитнес треньори е необходимо да развиват и дигитални комуникационни умения и знания за работа в уеб среда, паралелно с тези на професионалисти, като те избират как и посредством какви методи да специализират в проблеми, които възникват от или могат да бъдат свързани със света на спорта, фитнеса и здравословния начин на живот като цяло.

Добрата квалификация включва професионална подготовка, обединяваща знания с практически умения в съответната област. В тази връзка, адекватните и съвременни познания на експерта, независимо под каква форма са, в подходящото време, от правилния източник, в необходимата дозировка, с оптимална акуратност, са също от висока степен на важност, когато се дискутират необходимите професионални компетенции.

2. ИСТОРИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ПОНЯТИЕТО ФИТНЕС

Понятието „фитнес“ обхваща един широк спектър от човешки възможности в различни ситуации, а под практикуване на фитнес трябва да се разбира съзнателния стремеж за тяхното развитие. Физическите способности стоят в тази взаимозависимост на открояващо се място и са определяща и незаменима предпоставка за всичко друго в този процес. Тяхното развитие е възможно единствено чрез оптимална спортна тренировка, отговаряща на моментното физическо, психическо и здравословно състояние на трениращия, целесъобразно и балансирано хранене, и здравословен начин на живот.

Новото и рационалното във фитнес-формата на спорта е, че тя позволява в нов мултиплициран вариант на спортуване и огромно спортно-техническо многообразие да се постигнат резултати, които самият индивид определя, т.е. вариативността и подбора на програмите се самоконтролират в зависимост от целта и нуждите на човека.

В исторически план представяме едно онлайн изследване, посветено на темата²⁰³. Първият прототип на дъмбел е направен от малки камбани. "Dumb "+ "Bell" или, т.н. "мълчаливи камбани", с които тренирали ранните атлети в Англия в епохата на Тюдорите. Началото на тази индустрия е поставено от Хиеронимус Меркуриалис, човекът, който със своите идеи и изобретения стартира масовата фитнес култура през 16 век.

Джеронимо Меркуриали е роден в италианския град Форли на 30-ти септември 1530 година - по времето, когато Светата Инквизиция е в разгара си и измъчва всеки, мислещ различно от папите. Той е учил в Болония, в Падуа и във Венеция, където защитава докторската си степен по медицина. До края на живота си (13 ноември 1606 година) изгражда репутация на прочут лектор, политик, както и на бащата на спортната медицина.

Реално, неговата книга "Изкуството на гимнастиката" ("De Arte Gymnastica Aput Ancientes") систематизира всички тренировки, хранене и здраве с научна за времето си аргументация, като дава сериозна тежест на спорта за укрепването и поддържането на човешкото здраве. Меркуриалис бил знаменит лектор за времето си. Той ергономизира старите тежести за упражнения до пра-дъмбел и систематизира древни спортни игри с топка с пясък, която се явява първата медицинска топка.



²⁰³ https://www.bb-team.org/articles/3960_fitness-industriyata-prez-16-19-vek - Владимир Недков, [посетен на 25 април 2018]

<https://www.artofmanliness.com/articles/the-history-of-physical-fitness/>, [посетен на 1.05.2018]

До този момент в Централна и в Западна Европа спортът масово е интересен начин за загуба на време, т.е. привилегия за богатите.

Края на 16-ти век дъмбелът приема класическата си форма, като трениращите англичани съединяват камбани откъм гърба им с дървени дръжки.

Следват представяне на упражнения с пудовки в състезания за сила и народните борби в Русия. През 30-те години на 1800 навлиза индийската бухалка в Европа и Новия свят.

Физиката, механика, медицина и спорт се срещат в знаменитото за времето си творение на Франсис Лоундес, изпълняващо предписанията на новото научно крило на медицината: Ортопедия. Ортопедията е формулирана като научно подразделение от Николас Андрис през 1741 година. Лоундес вярвал, че чрез създаване на тази машина може да улесни лечението на редица болести на цивилизацията от тогава.

На по-късен етап медицината ще отхвърли много от твърденията му, но това няма как да ги измести от мястото на създателя на първия физикално-възстановителен тренажор в света.

Близо век по-късно се ражда специализирана спортна машина, с която реално се увеличавали силовите възможности на използващите я. Името и е Динамеометрон, а кинезиологията ѝ е сходна с тази на мъртвата тяга. Все пак носенето на тежести по онова време е било знак, че носещият притежава приложна физическа сила.

Ходенето по пътека, възниква като акт за изкупление на позора.

Прогресът в технологичен план се отбелязва през 1796, когато е създадена и първата кардио-тренировъчна машина "Гимнастикон", последвана след 20-тина години от първообра на фитнес пътека във Великобритания, патентована от Николас Потер под името "Enterprise Dog Power". (Снимката е от Image: AmericanArtifacts.com) През 1849г. е отворен първият фитнес за времето си в Париж с площ 905м².

Индустриалната епоха²⁰⁴ започва с книгата е "Новата гимнастика" на Диоклесиан Люис, достъпна за прочит в онлайн среда на адрес: <https://archive.org/details/newgymnasticsfo00schrgoog>.

Диоклесиан Люис, известен още като д-р Дио Люис (1823-1886г.) е известен холист и проповедник за въздържание от лоши навици като пиене и пушене. През периода 1852 до 1863 година преподава в Бостън, където основава бостънското нормално училище за физически тренировки. По същото време на четвъртата световна конференция на YMCA спортът е официално приет и записан за преподаване във всички подразделения на асоциацията по света.

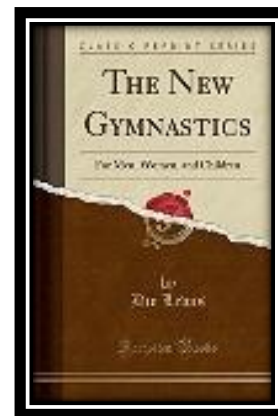
Културизмът е силно разрастен от проф. Люис Атила (1844-1924г.) и той започва да кръстосва света, за да прави силови демонстрации и да позира в свободни съчетания досущ като модерните бодибилдъри. Под негово ръководство са развити много знаменити силови атлети, сред които: Юджин Сендоу, Уорън Линкълн Травис, Баркър, Бари, Дандуран, Лионел Стронгфорт, Джордж Роландоу, Луис Кир, Боби Пандоур, Адолф Нордквест, "Джентълментът" Джими Корбет (световен шампион по бокс). Атила е личен съветник на няколко крале, сред които: крал Едуард (Англия), крал Кристиан (Дания), крал Хаакон (Норвегия), крал Джордж (Гърция). Отваря своето спортно студио в Ню Йорк през 1984 г.

В края на века почитателите на силовите спортове, тренирането и вярващите в здравословния начин на живот хора е САЩ нараства значително, поради, което се появява и списанието "Здраве и Сила", което е с около петдесетгодишна история. Серийното производство на шанги и дъмбели е в разгара си, това вече е мащабна нова индустрия.

3. СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ НА ФИТНЕС ПРАКТИКАТА

Пред съвременната фитнес практика стоят предизвикателствата на модерната култура на трениращите, социалните компоненти и технологизацията на всички аспекти на нашия свят.

Компетенциите на експертите от фитнес практиката трябва да съчетават в себе си от една страна увърдените единни критерии практикуване на професията, поместени и проверяеми чрез Национална



²⁰⁴ https://www.bb-team.org/articles/3961_fitness-industriyata-prez-19-20-vek - Владимир Недков, [посетен на 25 април 2018]

изпитна програма за провеждане на държавни изпити по теория и по практика на професията и специалността за придобиване на трета степен на професионална квалификация по професията 813090 – Помощник-инструктор по фитнес; специалност 8130901 – „Фитнес“, от Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6 от Закона за професионалното образование и обучение²⁰⁵, както и да се придържат към съвременните изисквания – чисто в социален план, които представляват масовата инвазия на технологиите във всяка една сфера от живота.

Новите технологии предлагат много улеснения, но и много нови изисквания и необходими ресурси. Фитнесът като практика трябва да се настройва и актуализира спрямо динамиката на дигиталния съвременен свят. Възможността за 24 часова връзка с треньора и проследяване на тренировките, дори и когато не са в една и съща локация с трениращия е отново в полза на желаещите да спортуват, като така им се осигурява директен и моментален контакт с избрания експерт. Също така, отлично допълващо средство са и множеството платформи и смарт приложения, които са безплатни.²⁰⁶

Поддържане на здравето и спортната форма с помощта на мобилни приложения са новост, която в последно време навлиза в съвременния живот, като гарантира регистриране на всякакъв вид данни, интерпретация и дискусия с професионален треньор, който може да не е в същата локация, осигуряване на постоянна подкрепа и предоставяне на съвети.

Днес, фирми, организации и компании от спортния бизнес анализират и използват профили на потребителите си и генерират нови продукти и услуги, което предоставя много повече възможности за обмен на информация между спортисти, трениращи и бизнеса.

Към спортния експерт се извеждат нови изисквания относно компетенциите му на професионалист, а именно: силна информираност, знание, опит, професионална култура, разполагане с доказателства, статистики, техниките на владеене на изпреварваща информация и тяхното оптимално управление и потребление, най-вече в дигитална среда.

В съвременен план, обучението и практиката на професионалния фитнес треньор изисква подход, ориентиран към спортуващия, който обаче е много добре информиран и вече разполага с достъп до всякакъв вид електронни ресурси. Ролята на трениращия вече е променена – той активно обучаем и обучаващ се, а не статичен елемент, който изпълнява инструкции.²⁰⁷

Към съвременния треньор има много повече изисквания и задължения, които да формират неговата компетентност по подходящ и модерен начин. Ролята му вече изисква повече компетенции:

- Първата и доста фундаментална е в техническо отношение. Инструкторът е отговорен за всички технически елементи по дизайн, изграждане и провеждане на курс от тренировки.
- Друга сфера на отговорност е менажиране на онлайн присъствие и спорт, които са част от ежедневието.
- Основно предимство за треньора е възможността и способността му да стимулира и насърчава трениращите при наличие на онлайн-медирана комуникация

Тези взаимодействия имат различна продължителност, някои говорят дори за създаване на социална зависимост – не само от личната физическа и емоционална кондиция, образование, характер и т.н., но и за необходимост от постоянна виртуална компенсация при намалена публична активност, както и при постоянно търсена възвратна реакция.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Историческият анализ показва как фитнесът като наука и практика се е развивал през годините, като първите научни издания датират от 1569г. Съвремие то обаче демонстрира как успешният треньор в 21 век е по-скоро медиатор и генератор на всякакъв вид и модел информация - експертна, електронна, интерактивна, който работи в по-различни от утвърдените досега роля и среда, като се изискват не само установените професионални знания, но и социални и други компетенции. Не на последно място тази професия днес се среща по различни причини с предизвикателството, което Европа поставя пред всички, а именно учене и развитие през целия живот.

²⁰⁵ http://mpes.government.bg/Documents/Programs/2014/acionalna%20programa%20po%20profesii_2014/Fitnes_instruktor.pdf, [посетен на 3 май 2018]

²⁰⁶ Scott A. Stevenson Jr. CISSN, Online Personal Training - The Difference Between Training Online versus Training In-Person, <http://fitnessliberty.com/training/online-vs-inperson/> [посетен на 8.04.2018]

²⁰⁷ СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА, IV международна научна конференция, СУ, 2013г.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. https://www.bb-team.org/articles/3960_fitness-industriyata-prez-16-19-vek [посетен на 25 април 2018]
- [2]. https://www.bb-team.org/articles/3961_fitness-industriyata-prez-19-20-vek [посетен на 25 април 2018]
- [3]. НАЦИОНАЛНА ИЗПИТНА ПРОГРАМА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВНИ ИЗПИТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ТРЕТА СТЕПЕН НА ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ, http://mpes.government.bg/Documents/Programs/2014/acionalna%20programa%20po%20profesii_2014/Fitnes_instruktor.pdf
- [4]. Scott A. Stevenson Jr. CISSN, Online Personal Training - The Difference Between Training Online versus Training In-Person, <http://fitnessliberty.com/training/online-vs-inperson/> [посетен на 8.04.2018]
- [5]. СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА, IV международна научна конференция, СУ, 2013г.