

ISTORIA DEZVOLTĂRII FITNESSULUI CA FORMĂ DE ACTIVITATE MOTRICE A POPULAȚIEI

Stratulat Serghei¹

Budevici-Puiu Anatolie²

Dorgan Viorel³

^{1,2,3} *Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

Abstract. *The article is about the notion of modern fitness and the stages of appearance and development of this form of sports activity. Fitness is dependent on human physical training, as well as the development of the body's functional systems of psychomotor qualities, such as flexibility, endurance, speed, coordination, harmonious ratio of muscles and adipose tissue of body management. This is how the two forms of contemporary fitness regarding the ongoing pandemic are treated. In this case it is about speed-fitness and home-fitness, they can be performed in individual conditions, or house, villa, apartment, etc.*

Keywords: *Fitness, Speed-fitness, home-speed fitness, teleshopping, muscle electrical impulses, body management.*

Introducere. În prezent, Moldova este în plină dezvoltare privind îmbunătățirea sănătății culturii fizice care consideră sănătatea umană în relații strânse cu nivelul activității sale motorii, premisele genetice, potențialul energetic și stil de viață. Această abordare pe deplin corespunde politicii guvernamentale în domeniul educației fizice și sportului.

Educația fizică și sportul reprezintă una dintre fațetele culturii generale a unei persoane, a unui stil de viață sănătos. Problema creării unei culturi a sănătății este complexă și importantă, constituind o sarcină pedagogică, psihologică și sociologică [1]. Este bine cunoscut faptul că sănătatea națiunii și a generațiilor viitoare în diferite feluri este determinată de sănătatea femeilor. Femeile sunt o parte mare și activă a populației din țara noastră, îndeplinind atât funcții de reproducere, cât și o serie de funcții sociale importante.

Unul dintre cele mai eficiente și atractive sisteme de exerciții pentru femei este considerat fitnessul.

Conceptul de „fitness” provine de la verbul englez „a fi potrivit pentru” - a fi în formă, a fi alert, sănătos. Termenul, care a apărut în SUA, a intrat rapid în vocabularul educației fizice internaționale și a început să fie utilizat pe scară largă în cultura fizică a Republicii Moldova. Fitnessul, în sens larg, este și un set de activități vizate pentru a îmbunătăți calitatea vieții umane.

În sensul comun, fitnessul este determinat de pregătirea fizică umană, inclusiv de dezvoltarea sistemelor funcționale ale corpului și a calităților fizice, cum ar fi flexibilitatea, rezistența, viteza, coordonarea, raportul armonios a mușchilor și a țesutului adipos al managementului corporal.

În sens restrâns, fitnessul este o tehnică de vindecare, permițând a schimba forma și greutatea corpului și a consolida permanent rezultatul scontat. Include antrenamentele fizice combinate cu dieta potrivită, corespunzătoare vârstei, stării de sănătate, constituției fizice etc. [2].

Metodologia cercetării se referă la analiza și studierea literaturii de specialitate cu privire la istoria dezvoltării fitnessului ca formă de activitate motrice a populației.

Rezultatele și interpretarea studiului. Până la mijlocul anilor '60, în SUA, termenul „fitness” nu a fost utilizat și tot ceea ce a fost desemnat a fost inclus în conceptul de „cultură fizică”, totuși dezvoltarea rapidă a unei noi direcții a impus desemnarea de noi termeni în „fitness” [3]. Răspândite în rândul populației americane au primit tipurile de activități care se bazează pe exerciții aerobe. Cuvântul „aerobic” provine de la rădăcina greacă „aero”, care înseamnă „aer”. Definiția de „aerobic” este tradusă literal drept „a trăi în aer” sau „a folosi oxigen”. Aerobica este o tehnică de sănătate în care exercițiile fizice sunt combinate cu respirația. În timpul spectacolelor aerobice, exercițiile fizice sunt întărite în primul rând de sistemul cardiovascular și începe procesul de ardere a grăsimilor. Acest tip de activitate motorie își propune să mențină starea de bine a omului, vitalitatea lui. Aerobicul este o componentă de bază a fitnessului.

Cel mai accesibil pentru populația de sex feminin a devenit aerobicul, dezvoltat de centrul american de cercetare aerobă Kenneth Cooper. Prima carte a unui om de știință american, Dr. Kenneth Cooper, „Aerobic pentru bunăstare”, publicată în 1968, a fost un succes uriaș. Ea a dat un impuls dezvoltării fitnessului modern și, ulterior, a fost tradusă în peste 40 de limbi ale lumii. Kenneth Cooper, poreclit „tatăl aerobicului” și fondatorul mișcării moderne de fitness, a susținut conceptul de prevenire a bolilor în locul tratamentului lor. El a numit aerobicul sistemul său de exerciții de sănătate pentru oameni de toate vârstele [4]. Creatorul acestei direcții însuși a înțeles aerobicul ca fiind în principal alergare (exerciții ciclice) într-o perioadă indicată în dezvoltarea fitnessului în America observatorii sportivi l-au numi „aergare”.

De asemenea, termenul „aerobic” înseamnă în mod tradițional exerciții de grup, constând dintr-un complex de exerciții aerobice, de forță și dans efectuate cu muzică ritmică.

Fondatoarea acestui tip de fitness a fost celebra actriță americană și persoană publică Jane Fonda. Aerobics J. Funds s-a distins prin emoționalitate, energie, fiind incluse elemente ale dansurilor populare, prin urmare atragerea unui număr mare de femei în rândul suporterilor. La mijlocul anilor '70 ai secolului trecut, aerobicul a câștigat popularitate nu numai în SUA, dar și în toată Europa. În 1991, Jane Fonda, ca invitată a Jocurilor Bunăvoinței, a vizitat Moscova, unde a demonstrat un nou program de exerciții în domeniul aerobicului, care se numea Jane Fonda, provocând un mare interes pentru ea între cetățenii sovietici.

Din acel moment, fitnessul a devenit legat inextricabil nu numai cu o istorie a dezvoltării lumii americane, dar și a culturii fizice mondiale [3].

Cu toate acestea, orientarea activității fizice exclusiv asupra sistemului cardiorespirator ulterior s-a dovedit insuficient specificată, ceea ce a dus la căutarea altor tehnologii de sănătate, la modernizarea și implementarea lor în lecțiile de fitness. Apoi au apărut date științifice privind îmbunătățirea metabolismului și consolidarea țesutului osos prin creșterea masei musculare prin antrenament de forță, ceea ce a contribuit la creșterea popularității antrenamentului de forță.

În acest sens, în programele de fitness, odată cu încărcările aerobe, au început să intre exerciții de rezistență, iar ulterior exercițiile au avut ca scop dezvoltarea flexibilității și a mobilității articulațiilor, care au contribuit la dezvoltarea diverselor direcții aerobice și de rezistență.

Cercetările ulterioare efectuate de specialiștii din domeniul îmbunătățirii sănătății culturii fizice au deschis oportunități de fitness în apă.

Există o astfel de direcție, ca aerobicul pe apă. În anii 80, au fost deschise primele centre de fitness și a apărut industria fitnessului. În 1989, instructorul american de aerobic Gene Miller a introdus conceptul de instruire folosind o platformă step (stepaerobics), care a revoluționat aerobicul și a devenit unul dintre cele mai căutate zone ale programelor de grup.

La sfârșitul secolului al XX-lea fitnessul apare ca un sistem de stil de viață sănătos, care include antrenamente regulate, o dietă echilibrată, proceduri de igienă, reabilitare și recuperare și prevenirea bolilor. De asemenea, ideii de

recuperare prin fitness i s-a adăugat un set de calități fizice, care determină bunăstarea fizică, o componentă fiind „bunăstarea mentală”.

În anii următori, au apărut noi domenii de fitness bazate pe utilizarea diverselor echipamente sportive: tije, diapozitive, cicluri, o varietate de simulatoare. Treptat, fitnessul a început să se răspândească către cel mai larg și mai divers public, ceea ce a necesitat instruirea personalului în industria de fitness în creștere.

Se obișnuiește să se distingă patru etape ale istoricului de dezvoltare a fitnessului: „alergare”, „aerobic”, „perioadă de dezvoltare și varietate de putere și aerobic direcții de fitness” și „perioada de fuziune a antrenamentului mental și fizic” [3].

Pe măsură ce apariția și dezvoltarea cursurilor de fitness au contribuit la dorința omeniului de a îmbunătăți și de a căuta tehnologii optime de sănătate și modalități de rezolvare a problemelor de prelungire a performanței fizice, longevitate și familiarizare cu un stil de viață sănătos.

Fitnessul a apărut în Moldova în urmă cu peste 25 de ani. Până la începutul anilor '90 în țara noastră, conceptul de „fitness” nu a existat, iar obiectivele recuperării au fost rezolvate, în special, prin intermediul culturii fizice de îmbunătățire a sănătății. Prima formă de fitness din Moldova a fost gimnastica ritmică. Principalul centru științific și metodologic pentru dezvoltarea și implementarea unei noi direcții a fost USEFS.

Din 1984, complexe de gimnastică ritmică au început să fie difuzate la televizor. Prezentatorii acestor programe au fost artiști celebri, sportivi, campioni olimpici. Începând cu anii '80 până în anii '90, pe ecranele TV au apărut 12 complexe de gimnastică ritmică. Mulțumită televiziunii, popularizarea ei în rândul populației feminine din Uniunea Sovietică a fost uriașă. Treptat, denumirea de „gimnastică ritmică” a fost înlocuită cu termenul general acceptat „aerobic” pentru astfel de exerciții.

În anii '90, cluburi mici au apărut în țara noastră pe baza unor săli închiriate sau a unor spații potrivite pentru desfășurarea unor clase de grup, unde se desfășurau în special lecțiile de antrenament pe simulatoare sau aerobic.

La acel moment nu existau suporturi didactice pentru cursurile de fitness, ele au fost inițiate de specialiști în diverse tipuri de educație fizică, precum și de

persoane care nu aveau abilități profesionale de predare. Această perioadă de dezvoltare a fitnessului poate fi caracterizată prin termenul „spontan”.

De la întinderile delicate din 1910-1920, care erau menite să reducă la minim transpirația (un atribut deloc feminin), la Zumba anilor 2010, istoria fitnessului nu se repetă deloc, ba chiar se accelerează tot mai mult.

În 1910, accentul era pus pe coapse, așa că exercițiile se concentrau pe această zonă și se rezumau la câteva exerciții de stretching (și bicicletă, dacă erai nonconformistă).

Anii 1920, dansul Charleston a influențat puțin ritmul fitnessului. Ceva mai multă energie, dar și mai mult accent pe machiaj și pe mișcările feminine.

În 1930, fitnessul a câștigat mult în popularitate. Grupurile erau tot mai mari, motto-ul vremii era: „Mișcarea este viață”.

În anii 1940, fitnessul s-a mutat din sală acasă. Atunci au fost introduse și genuflexiunile.

Anii 1950, hula a devenit atât de popular în arderea caloriilor, încât era practică de toată lumea: copii, adolescenți și adulți.

În 1960, device-urile Trim Twist au devenit din ce în ce mai populare, acasă și la birou. Trebuia doar să stai în picioare și mușchii abdomenului, fundul, mâinile și picioarele erau antrenate.

În anii 1970, noul fenomen era Jazzercise (aerobic și jazz), iar în 1980 aerobicul cu mișcările lui solicitante a devenit numărul unu. Corpul și proporțiile visate erau cele ale actriței Jane Fonda.

In anii 1990, mixul de sporturi box și taekwondo a dus la orele de Tae Bo.

Street dance-ul a intrat, în 2000, în exercițiile de remodelare a corpului.

Iar în anii 2010, unul dintre cele mai populare exerciții a fost zumba, un antrenament ce include elemente de hip-hop, salsa, samba, merengue și mambo.

În prezent, antrenamentele în sălile de sport și în parcuri sunt la mare căutare, dar cel mai adesea auzim de alergat. Toată lumea aleargă [5].

Banda de alergare un trecut întunecat. Poate ne-am întrebat după ce s-a alergat vreo 5 kilometri, de ce un instrument ca acesta a fost inventat.

În anii 1800, banda de alergat, în forma ei rudimentară era folosită pentru a strivi grâul, a pompa apă sau la alte activități din agricultură.

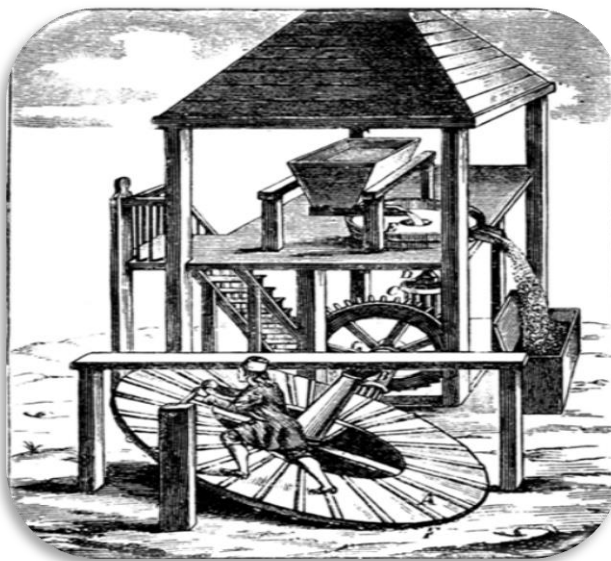
De asemenea, banda de alergat era folosită ca instrument de tortură, deoarece cei care alergau pe ea trebuiau să stea așa timp de 6 ore. Oboseala

psihică, alături de durerea fizică, îi făcea pe mulți prizonieri să cedeze, să se accidenteze sau să moară.

La începutul anilor 1800, benzile de alergare au fost create pentru a-i pedepsi pe prizonierii englezi. În acea perioadă, sistemul penitenciar britanic era foarte sever. Execuțiile și deportările erau pedepse frecvente aplicate deținuților. Iar cei care scăpau îndurau condiții mizere în celule.

Mișcările sociale, conduse de grupuri religioase sau de celebrități, precum Charles Dickens, au reușit să schimbe metodele de reabilitare a prizonierilor. Atunci a fost introdusă banda de alergare, inventată de inginerul Sir William Cubitt, fiul unui morar. Acesta a propus ca deținuții să meargă pe benzi care să propulseze morile, să macine cereale sau să pompeze apa.

Banda lui Cubitt se învârtea în jurul unui ax orizontal, astfel că cei care o foloseau erau obligați să pășească în sus, ca pe o scară fără capăt. Dispozitivul era văzut ca un aparat ideal pentru a-l ține în formă pe prizonieri, care au ajutat prin punerea în mișcare a morilor, la reconstrucția economiei britanice, decimată de războaiele cu Napoleon [6].



Banda de alergat folosită în agricultură și-a câștigat popularitatea și a ajutat la construirea economiei britanicilor. Mai târziu, în 1898, dispozitivul a fost interzis din cauza cruzimii, iar mai apoi reintrodus ca aparat de fitness în anii '70.

Speed fitness, sport în stil Matrix

Se spune că o ședință de 20 de minute de speedfitness, un concept revoluționar, echivalează cu peste patru ore de exerciții clasice. Secretul:

echipamentul conectat la electrozi ce stimulează toată musculatura simultan. Rezultatele sunt spectaculoase, într-un timp scurt.

Cine își imaginează că a face sport conectat la niște electrozi care contractă mușchii este floare la ureche se înșală. Realitatea din sală este cu totul alta decât cea din reclamele de teleshopping, unde grăsuți „încinși” cu centuri de slăbit care încordează mușchii pierd centimetri de pe abdomen, tolăniți în canapea. Pe cât de scurt este un astfel de antrenament, comparativ cu unul clasic, pe atât este de intens. Impulsurile electrice antrenează atât mușchii vizibili, cât și pe cei scheletici, o performanță la care nu pot ajunge nici bodybuilderii, în timpul ședințelor obișnuite de fitness.

În funcție de tipul exercițiilor și de cât de tare încordezi mușchiul, la propriu, se pot pierde între 400 și 1000 de calorii într-o ședință.

În timpul ședințelor de speed fitness, se lucrează doar cu greutatea corporală, lucru benefic pentru cei cu probleme la coloana vertebrală sau cu varice. Aparatul de electrostimulare lucrează până la mușchii scheletici în proporție de 90%, în timp ce la un antrenament clasic, aceștia sunt lucrați în proporție de 60-70%.

Echiparea durează aproape la fel de mult ca antrenamentul în sine: peste colanți și tricou stretch, se îmbracă o vestă fixă cu electrozi, apoi în jurul brațelor, coapselor și picioarelor se lipesc alte benzi, care se conectează la aparatul de electrostimulare, de la care se reglează intensitatea impulsurilor electrice.

„Matrix”, cum îi place antrenorului să-i spună. Poziția potrivită pentru exercițiu este cea cu picioarele depărtate și ușor flexate, și antebrațele ridicate. „Dacă te prinde impulsul electric cu brațul în poziția necorespunzătoare, nu-l mai poți mișca”, previne instructorul.

Intensitatea impulsului electric trebuie reglată până la punctul în care începi să simți durere. Totul funcționează în felul următor: 7 secunde, cât durează impulsul electric, lucrezi, apoi, timp de 5 secunde, te relaxezi. „Noul concept de antrenament ne permite să lucrăm musculatura chiar și în faza pasivă, dar putem să consolidăm efectul prin unele exerciții sau putem combina programul cu exerciții cardio, unde se ard între 700 și 1000 de calorii”. Cu cât te încordezi mai bine în timpul exercițiilor, cu atât arzi mai multe calorii. **Fetele vor picioare, bărbații, pectorali.**

Încă de la primele genuflexiuni și fandări, simți că ți se taie răsuflarea și începi să transpiri. Ca să nu-ți fluture mâinile în aer și să ai o postură cât mai corectă, te poți folosi de greutate și de baston. „Se face un program în funcție de obiectivele clientului. De regulă, fetele vor să lucreze coapse, fese, picioare și abdomen, iar bărbații, partea superioară”. Dacă după un antrenament clasic, cei care nu sunt mari amatori de sport se trezesc cu febră musculară abia a doua zi, după speed fitness, abia îți mai simți picioarele de cum ieși din sală [7].

Conceptul de speed fitness a apărut pentru prima oară în Germania, unde există în prezent peste 800 de studiouri, și s-a extins și în restul Europei. Genul acesta de antrenament începe să prindă și în țara noastră.

Home fitness în izolare și după

În timpul izolării provocate de pandemia de COVID-19, activitățile fizice s-au mutat din sălile de sport în apartamente, case, vile etc. Deși sălile de fitness se redeschid de la o dată anume, e posibil ca unii să opteze în continuare pentru activitate fizică individuală.

Oamenii se antrenau acasă și înainte de pandemie. E un obicei al ultimelor două secole, pentru că, pe măsură ce societatea s-a industrializat și munca a devenit mai sedentară, prin joburile de birou, a crescut nevoia de activitate fizică conștientă, fapt ce a dus la dezvoltarea modalităților noi de a face sport înăuntrul sau în jurul casei, al edificiilor etc. Cu timpul, a face sport sau a te „întreține” a devenit un imperativ al timpului modern, ce a condus la crearea unei adevărate industrii de fitness.

În secolul al XIX-lea, a început să se contureze o idee de home fitness mai apropiată de cea din prezent. Ca exemplu, servește lansarea unui curs de exerciții fizice, care putea fi comandat prin poștă. După cel de-al Doilea Război Mondial, în perioada imediat următoare, atunci când clasa de mijloc din America s-a dezvoltat suficient, apar primele emisiuni televizate de fitness, unde sunt reflectate problemele cu privire la nutriție, modă și sport, atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

În Occident, scena home fitness-ului s-a schimbat radical din anii 1980, când a apărut caseta video, care putea fi distribuită oriunde în lume. Tot atunci, Jane Fonda a înregistrat celebrele sale programe de aerobic, care s-au vândut în peste 17 milioane de copii și au născut un trend anume.

Anii 1990 au adus teleshoppingul, cu oferta lui de aparate de slăbit, iar în 2005 s-a lansat YouTube și primele programe de antrenament din cele mai diverse – de la yoga la cele de intensitate crescută [8].

Concluzii

În perioada modernă, fitnessul este considerat sub diferite aspecte:

- antrenament de condiționare, care asigură dezvoltarea armonioasă a calităților fizice;
- un fenomen social care afectează diferite aspecte ale vieții umane;
- forma de organizare a sectorului de agrement;
- sistemul de educație fizică.

După cum putem vedea, fitnessul este un fenomen social destul de complex, care poate fi privit ca un proces și rezultat al îmbunătățirii condiției fizice a populației, a unui set de valori materiale și spirituale, un produs specific oferit serviciilor de sănătate a populației.

Fitnessul deci este un factor în creșterea, dezvoltarea și socializarea tineretului. În sistemul axiologic al unei personalități socializate cu succes, există un stil de viață sănătos și activ, un mijloc eficient de formare, care este cultura fitnessului.

Referințe bibliografice:

1. Верхорубова О. В., Подлеская О. С. Проблема формирования культуры здоровья у студентов. В: Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin), Вып. 4 (132), 2013, с. 148–150.
2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В: *Аэробика: теория и методика*. В 2 т. Москва: Федерация аэробики России, Т. 1, 230 с. Т. 2, 2002, 216 с.
3. Сайкина Е. Г. *Исторические этапы развития фитнеса и его идеология*. В: *Фитнес: теория и практика*, № 1, 2013. URL: fitness.esrae.ru/2-4 (дата обращения: 18.03.2016).
4. Купер К. *Аэробика для хорошего самочувствия*. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
5. <https://www.marieclaire.ro/100-de-ani-de-fitness-in-100-de-secunde/>
6. <https://www.descopera.ro/cultura/14748032-banda-de-alergare-a-fost-la-origine-un-instrument-de-tortura>
7. <https://www.doctorulzilei.ro/speed-fitness-sport-stil-matrix-20-de-minute-arzi-calorii-cat-patru-ore-de-gimnastica/>
8. <https://mindcraftstories.ro/sanatate/home-fitness-in-izolare-si-dupa/>