

Филиппова Ю. С. ФИТНЕС. Часть I. Философия фитнеса
Новосибирск 2003. -24 с.

Эта работа открывает серию публикаций под общим заглавием "ФИТНЕС". "Философия фитнеса" рассматривает оздоровительную физическую тренировку с философских позиций. Здесь дается оценка состоянию оздоровительного движения на сегодняшний день, рассматриваются актуальные вопросы фитнес индустрии, их зависимость от влияния современных философских направлений, влияние аналитической и континентальной философских позиций на решение вопроса о целюлите, рассматривается фитнес тренировка в аспекте "цель-средство".

Книга рассчитана на специалистов фитнеса и широкого круга читателей.

Научные руководители: доктор биологических наук,
профессор Айзман Р И
кандидат медицинских наук,
доцент Рубанович Б.В.

Рецензент: кандидат философских наук
доцент Тыщенко В. П.

1. Введение

Цель данной работы сводится к расширению знаний относительно способности отражения реального мира. Знакомство с работами знаменитых и менее известных философов прошлого, а также ныне здравствующих позволило взглянуть на узко специфические проблемы аэробики под новым углом зрения.

Коснемся вопроса о парадигме, в которой я работаю. Большое влияние в данном вопросе оказало медицинское образование. Эта отрасль естественно научного знания граничит с искусством (врачевания). И всё же основа - конкретные алгоритмические знания. Хотелось бы причислить себя к последователям постнеклассической науки - это очень современно, однако в данной работе я старалась найти общий знаменатель для всех случаев занятия оздоровительными физическими тренировками. А это явно выдаёт во мне сторонницу классического подхода в науке. Хотя я не отрицаю имеющихся особенностей у объектов исследования - занимающихся, и своей специфики в познании этих объектов (т.е. познающего субъекта), тем не менее, велико желание найти рецепт, пригодный для всех. "Ни одна книга, вносящая существенно новый вклад в копилку знания, не может рассчитывать на привилегию быть всецело понятой" [24]. Вклад этой книги в науку менее значительный, чем книги Юнга, поэтому есть надежда, что её поймут большее количество читателей.

"Отражение сознанием реального мира - это область философии" [20] Движущим мотивом для написания этого исследования явились слова немецкого философа Вильгельма Виндельбанда. "История показывает, ...что в пределах того, на что может быть направлено познание, нет ничего, что бы ни было когда-либо вовлечено в компетенцию философии, равно как и нет ничего, что когда-либо не было бы из нее исключено". Кант указывал, что "...способность суждения есть особый талант, который требует упражнения, но которому научиться нельзя" [6]. Предположив, что данный талант существует, попытаемся его упражнять.

Инструментом, материалом и результатом философствования являются теоретические абстракции высокого ранга. Философия всегда была занята созданием некоего "искусственного человека философской науки", конструировала собственные теоретические "модели" человека [5]. В различных науках в соответствии с предметом и методом исследования, модели человека различаются. "Самое главное заключается в уяснении того, что в таких случаях от "человека" абстрагируется в качестве существенного, и в чём в нём считают вправе пренебречь" [5]. Определение той модели, которой

ве пренебречь" (5). Определение тон модели, которой мы будем пользоваться в данном исследовании, является одной из важнейших задач. "Разложенный в философско-теоретических конструкциях на множество качеств, сил, способностей, атрибутов и модусов, и представленный как их совокупность, человек как "предмет" или "объект" философии становится совершенно неуловимым" [5]. Прагматическая же антропология заключается в "применение к человеку знаний о человеке", в ней "человека изучают по тому, что из него можно сделать" [5]. В философии Канта человек - познающее и действующее существо, что может быть взято за основу нашего исследования. Кант говорит, что есть два рода необходимости, которой подчиняется человек: необходимость свободы и необходимость природы. То, что человек вынужден делать, как природное, естественное существо, обусловлено природной необходимостью. Как существо разумное, человек обладает "свободным произволением". Человек свободен в своем выборе образа действий. И эта свобода должна быть направлена на достижение благородных целей, в соответствии с этическими нормами.

"Вся философия является либо теоретической, либо практической. Теоретическая есть правило познания; практическая - правило поведения в отношении свободного произволения. Отличие теоретической от практической философии составляет объект. Теоретическая имеет своим объектом теорию, а практическая - практику" [7]. Для того чтобы было понятно, о каком объекте идет речь необходимо исследовать терминологию данной тематики, т.к. кроме философских терминов используются и другие, относящиеся к практической деятельности человека "Теоретическое есть познание, а практическое - поведение" [7].

2. Понятие - фитнес

"В начале 90-х годов в Америке появился и стал набирать силу **фитнес** (от англ. fitness - "годность", "соответствие", "приспособленность") - широкий круг оздоровительных программ. Говоря проще, фитнес не что иное, как вся система оздоровительной физической культуры плюс рациональное питание и здоровый образ жизни" [23]. По правилам русского языка в переводе слово теряет одну "с" на конце и пишется "фитнес" [20]. **Общий фитнес** (оздоровление организма) - это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. В более узком смысле **фитнес** - это разнообразные формы

оздоровительных физических тренировок. Словосочетание "fitness club" можно перевести и как "оздоровительный клуб" и как "клуб физической культуры" что более точно подчёркивает направленность оздоровительных программ, основанных на физической культуре. Необходимо уточнить значение термина "физическая культура", которое является более широким понятием, чем оздоровительная физическая тренировка "Внутри культуры жизни мы различаем:

- а) культуру процессов,
- б) культуру деятельности практической и познавательной,
- в) культуру общения" [13].

Культура практической деятельности естественным образом включает физическую культуру.

В словаре Ожегова находим "культура - совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей, физический - относящийся к работе мышц, мускулов; телесный" [11]. Из философского словаря "культура - совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человечеством в процессе общественно-исторической практики и характеризующих исторически достигнутую степень в развитии общества" [15].

Достигнутая степень развития физической культуры характеризуется наличием нескольких её разновидностей. Критерии разделения - решаемые задачи и тип воздействия на организм человека Наиболее значимыми в практическом плане являются активный отдых, оздоровительная физическая тренировка и спортивная тренировка. Необходимо осознать разницу в этих понятиях "Понятие - это всё то, что нам известно о предмете на данном этапе познания мира" [19].

Активный отдых используется для восстановления работоспособности и улучшения функционирования утомлённого организма с применением специально подобранных упражнений. "Величайшее чувственное наслаждение, которое не включает в себе никакой примеси отвращения, - это в здоровом состоянии отдых после работы" [5].

Задача **оздоровительной физической тренировки** - достижение должного уровня физического состояния для оптимальной физической работоспособности и стабильного здоровья. При этом используются регулируемые нагрузки, не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточные для возникновения тренировочного эффекта. Занимаясь для здоровья "много лучше, если человек так правит в себе самом, что ему не надобно одерживать побед над собою" [7]. Именно эта форма массовой физической культуры используется в фитнес центрах, которые стали неотъемлемой частью

жизни в цивилизованных странах и, по крайней мере, в крупных городах России.

Спортивные тренировки направлены на достижение максимального результата в избранном виде спорта. В данном случае используются сверхпредельные нагрузки. То есть для спортивной тренировки характерен неуклонный рост нагрузок и результатов любой ценой. "Энтузиазм" отличается от "фанатизма", тем, что он вызывается чем-то благородным и не переходит за пределы умеренности" [19]. В данной работе этот вид тренировки не будет подвергнут исследованию. Т.е. спортсмены и профессионалы спорта в данном исследовании не будут обсуждаться.

Характеристика нагрузки, используемой в оздоровительных занятиях, подробно рассматривается в курсе физиологии, однако необходимо упомянуть, что различные виды физической тренировки вызывают специфическую ответную реакцию организма. Например, упражнения на общую выносливость тренируют аэробные энергетические механизмы энергообеспечения, силовые - анаэробную (гликолитическую), взрывные - анаэробную (фосфагенную), упражнения на гибкость - оказывают в основном местное действие и т. д. [25]. Из этой посылки вытекает, что из различных форм оздоровительной физической тренировки необходимо выбрать не одну, а несколько, способствующих равномерному и гармоничному развитию физических качеств человека. Ф. Бэкон полагал, что "человек в состоянии создавать вещи не существующие в природе и тем самым улучшать и облагораживать природу, в том числе и "природное" в самом себе, но при этом он неизбежно пользуется данным природой материалом, придавая ему новые формы".

Физическая работоспособность (*physical work capacity, physical performance capacity*) - потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе - зависит от физической "формы" или готовности.

В результате фитнес тренировок улучшаются следующие показатели физической готовности (*physical fitness*) [25]:

а) *аэробная выносливость* - способность организма доставлять кислород и субстрат, необходимый для аэробной выработки энергии, обеспечивающей мышечное сокращение и удаление отработанных продуктов (см. Фитнес Часть 2).

б) *мышечная сила* - максимальное единичное усилие скелетной мышцы, обусловленное емкостью фосфагенной энергетической системы (см. Фитнес Часть 3).

в) *мышечная выносливость* - способность скелетной мышцы или группы мышц выполнять повторяющуюся субмаксимальную нагрузку за относительно короткий промежуток времени, противодействуя умеренному сопротивлению (см. Фитнес Часть 3)

Дополнительные факторы, которые относятся к физической работоспособности и считаются компонентами физической готовности, это следующие:

а) *гибкость* - возможность выполнять движения в суставах в нормальном, полном объёме без чрезмерного напряжения в местах прикрепления мышц (см. Фитнес Часть 2);

б) *состав тела* связан с пропорцией двух больших компонентов общей массы человека: масса тела без жирового компонента (тощая масса тела) - мышцы, кости, внутренние органы и ткани и второй компонент - жир (см. Фитнес. Часть 2).

Для гармоничного развития человека необходимо сбалансированное использование упражнения на развитие всех основных физических качеств, а силовые упражнения должны выполняться равномерно на все группы мышц, особенно учитывая баланс антагонистов.



Рассмотрим различные формы оздоровительной физической тренировки. Воспользуемся методом дедукции и перейдем от общего к частному, для того чтобы определиться, что же именно составляет практический предмет исследования. Для этого предлагается схема №1, отражающая разновидности оздоровительных физических снятий существующих на сегодняшний день.

Каждая разновидность оздоровительных занятий характеризуется основными принципами, периодами, уровнем физической нагрузки и фазами формирования двигательного навыка

Основные принципы фитнес тренировки.

1. Принцип постепенного усложнения упражнений.
2. Принцип многократного систематического повторения упражнений.
3. Принцип разносторонней технической подготовки
4. Принцип индивидуальности.

Периоды фитнес тренировки:

1. Подготовительный период - варьируется по длительности
2. Поддерживающий период длится всю жизнь. Прекращение занятий приводит к появлению признаков гиподинамии. Точно также, как и не существует диет, которые за ограниченный промежуток времени обеспечат стройную фигуру на всю оставшуюся жизнь, так и нет оздоровительных программ, чтобы после прекращения занятий красивые формы сохранялись на неопределённо длительный период. Пока правильно питаешься и тренируешься - выглядишь хорошо.

Уровни физической нагрузки:

1. Деградирующий уровень. Соответствует привычному образу жизни.
2. Поддерживающие нагрузки. Сохраняют имеющийся результат.
3. Развивающие нагрузки
4. Запредельный уровень. Для оздоровительных тренировок не нужен и опасен. На этом уровне зачастую принимаются допинги.

Уровень № 2 и 3 - наиболее предпочтителен для укрепления здоровья.

Фазы (стадии) формирования двигательного навыка необходимо учитывать, т.к. при одинаковой программе тренировок нагрузка на работающий организм уменьшается по мере формирования двигательного навыка.

1. Генерализация процессов (иррадиация) с вовлечением многих мышц.
2. Концентрация нервных процессов, снижение излишнего мышечного напряжения.

3. Стабилизация навыка - автоматизация процесса (минимальный расход энергии на данное упражнение)

Каждая оздоровительная программа имеет свои особенности и правила выполнения. Этому необходимо учиться, т.к. программа должна отвечать стандартным требованиям, как и в лингвистике - термин должен подразумевать одно и то же. Если это урок аэробики, значит в любом клубе он должен состоять стандартно из определенных частей определенной продолжительности.

3. Характеристика объекта исследования

Объектом данного исследования является человек, занимающийся фитнесом (оздоровительными физическими тренировками). Для рассмотрения оздоровительных физических тренировок в философском аспекте представляется важным ввести определение "оптимальной физической работоспособности" и понятия "здоровье". **Оптимальная физическая работоспособность** ("оптимальный - наиболее благоприятный; работоспособный - обладающий способностью много и производительно работать" [11]) соотносится с понятием здоровья, являясь его частью, однако, выделение её соответствует большому значению, придаваемому созидательной деятельности человека "Человек чувствует свою жизнь благодаря действиям, а не благодаря наслаждению жизнью" [7].

Уточним значение термина "**здоровье**". Определение этого понятия, обнаруженное в разных источниках, в общем отражает основную идею. Однако необходимо помнить о субъективном отношении к этому понятию. Каждый человек представляет здоровье по-разному. Например, если сегодня у меня с утра болят ноги, спина, после еды возникает изжога, чуть побаливает привычный вывих плеча - всё как обычно, значит, я здорова. А вот если поднимется температура, или заболит голова - значит, заболела. У Ожегова мы находим: "здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие" [11]. Не совсем точное следующее определение "основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным перегрузкам" [4]. Если уровень адаптации низкий, то это уже не здоровье, а в некоторых случаях, прямо скажем, болезнь

Здоровый образ жизни - деятельность и привычки, относящиеся к достижению физической подготовленности и снижению риска развития основных заболеваний. "Содержание любой формы профилак-

тики сводится к изысканию средств и форм для того, чтобы способствовать или препятствовать реализации той или иной интересующей нас тенденции" [21]. Здоровый образ жизни включает систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и преодоление стресса, отказ от курения, алкоголя и наркотиков. Цель поддержания здорового образа жизни - 1) увеличение продолжительности жизни (хорошая наследственность, привычки, благоприятные для здоровья, навыки безопасного поведения, благоприятные условия окружающей среды), 2) предупреждение развития заболеваний (хорошая наследственность, профилактика заболеваний, знание симптомов заболеваний, поддержание хорошего физического состояния, правильный режим питания). "В последние годы поднимается вопрос о необходимости управления развитием человека, о целесообразности использования различных программ в достижении гармоничности развития, в интеллектуальном, духовном, нравственном и физическом аспектах" [22]. Последние годы - это фактически весь прошлый XX век, до сегодняшних дней.

"Здоровый - обладающий здоровьем, не больной. Больной - поражённый какой - либо болезнью" [11]. Отсутствие болезни выдвигается на первый план основным критерием здоровья. Однако это не всегда так. "Человек не только природен, но и разумен" [7]. Тот, у кого не обнаружено ни единой болезни, может себя ощущать очень плохо, а тот, у которого имеется увечье или другая хроническая патология может считать себя здоровым. Кант в основании метафизики нравов утверждал, что "хотя в теоретическом смысле нам позволено различать в человеке душу и тело, как природные свойства человека, все же нельзя мыслить их как различные субстанции". "По правильному выражению Полицера, трудится не мускул, трудится человек. Точно также можно было бы сказать, что запоминает не память, а запоминает человек. Это значит, что функции вступили в новую связь друг с другом через личность" [18].

Кант определил здоровье следующим образом; "небольшие помехи жизненной силе с промежуточными моментами её повышения, - вот что составляет здоровое состояние, которое мы ошибочно считаем непрерывно ощущаемым хорошим состоянием; на самом деле оно состоит только из приятных ощущений рывками (всегда с промежуточными моментами страдания) следующих друг за другом. Страдание - это стимул для нашей деятельности, и, прежде всего в нём мы чувствуем нашу жизнь; без него наступило бы состояние безжизненности" [5]. Это очень художественное определение, с ко-

торым многие согласны (например, культуристы считают, что здоровье - это когда каждый день болит в новом месте), но оно не может удовлетворить современную науку. С точки зрения герменевтики, вообще затруднительно дать общее определение этому термину. Если страдание является стимулом для нашей деятельности, то и для состояния счастья это также характерно. "Счастье - чувство и состояние полного высшего удовлетворения" [11].

"Быть счастливым - это необходимое желание каждого разумного, но конечного существа и, следовательно, неизбежное основание определения его способности желания" [7]. Достижение счастья составляет для большинства людей смысл жизни, но не для всех. Из тех, кто желает для себя счастья, каждый имеет в виду что-то своё. Для кого-то здоровье - счастье, а кто-то и в болезни может помогать другим и быть счастливым.

Ощущение жизни необходимое условие для того, чтобы чувствовать себя счастливым. "Мы чувствуем нашу жизнь только в занятиях, в наслаждениях мы чувствуем её недостаточно, ибо жизнь есть способность самодеятельности и чувство всех сил человека; занятие же позволяет нам осознать все наши силы, а чем более мы чувствуем свои силы, тем более чувствуем мы свою жизнь" [7]. Если жизнь проходит мимо, при этом человек является сторонним наблюдателем, то это не даёт возможности ощутить себя достаточно живым. Функции, которые не используются, постепенно редуцируются. Это касается как физических, так и психических функций. Происходит постепенное угасание организма - старение. Для того чтобы жизнь человека была плодотворной как можно более длительный период, необходимо упражнять как тело, так и душу. Ориентиром может служить количество двигательной и психической активности в детстве. Для взрослого индивида такой объём практически невозможен, но, имея в уме свой образ жизни в юности, стремление к максимальному покою и обильной пище может быть в значительной мере критически пересмотрено. "Физиологическое человековедение имеет в виду исследование того, что делает из человека природа, а прагматическое исследование того, что он как свободно действующее существо делает или может или должен делать из себя сам" [5]. В силах человека сделать себя лучше как в духовном, так и в физическом смысле "Лучше" имеется в виду по сравнению с самим собою. Сравнить различных людей - занятие большого спорта, это тема для отдельного исследования.

В данном случае объектом исследования является человек объект, мыслящее существо. Кант отмечает трудности создания прагма-

тической антропологии. "1) человек, который замечает, что за ним наблюдают и хотят его изучить, или приходит в смущение и тогда не может показать себя таким, какой он есть [на самом деле], или же начинает притворяться, и тогда он не хочет, чтобы его узнали, какой он есть [на самом деле], 2) состоянии аффекта не может изучать себя самого; 3) мешают условия места и времени" [5].

Рассмотрим группу людей, которые используют физические нагрузки для здоровья. К ним относятся 1) те, кто занимается в фитнес центрах - специальных учреждениях для оздоровительных занятий 2) в группах здоровья - они не всегда привязаны к месту занятия, могут заниматься в спортзалах, на улице и т.д., 3) занимающиеся самостоятельно. Какую же цель преследует человек, занимаясь оздоровительными физическими тренировками? Судить по поступкам человека о породивших их мотивах в принципе невозможно, в том числе, как специально подчеркивал Кант, "подлинный характер мотивации поступков остаётся скрытым даже для самого действующего субъекта. неспособного судить о "чистоте" собственной мотивации" [5].

"Мотив (от лат movere - приводить в движение, толкать) - 1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих её направленность, 2) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действительных и поступков личности. Мотивация - побуждения, вызывающие активность организма и определяющие её направленность" [8]. Мотивации людей, которые занимаются оздоровительными физическими тренировками, различны, они зависят от их потребностей "Потребность - состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности. Осознавая цель субъективно как потребность, человек убеждается, что удовлетворение последней возможно лишь через достижение цели" [8].

4. Цель - средство

Демокрит считал целью жизни бодрость [12]. В настоящее время не каждый человек может ответить, с какой целью он занимается оздоровительными физическими тренировками. Если цель названа, то не обязательно она является истинной целью для данного человека. Осознанно или неосознанно он может подменять цель своих занятий.

"Категории "цель", "средство" и другие присущи не всякому объекту познания, но они присущи процессам познания любых объектов и в этом смысле всеобщии" [10]. Не каждый человек ставит перед собой цель достижения всеобщего блага по нравственному закону Канта. Не каждый человек вообще ставит перед собой какую-либо цель. Однако, осознание своей цели, своих действительных потребностей способствует тому, что эта цель реально становится достижимой. "Цель - предмет стремления, то, что надо, желательно осуществить" [11]. Мы говорим о реалистичных целях, не выходящих за рамки разумного, но в некоторых случаях становятся реальными те осознаваемые желания, о которых другой человек мог бы сказать, что они фантастические. "Душа, стало быть, должна приобрести верховное владычество, верховную власть над телом, чтобы она могла управлять им по прагматическим и моральным принципам и максимам" [7]. Осознание цели - неперенное условие ее достижения, в прагматическом смысле это очень важно "В обыденном смысле слово "прагматика" имеет два значения. 1) действия, направленные исключительно на достижение какой-либо цели; 2) учёт обстоятельств, приспособление к обстановке, в которой приходится действовать" [20].

Предлагаем несколько вариантов ответа на вопрос о смысле занятия оздоровительными физическими тренировками:

1. Человек живёт, чтобы заниматься оздоровительными физическими тренировками (и оздоровлением в более широком смысле слова).

2. Человек занимается, для того чтобы жить.

2.1. Для того чтобы плодотворнее и более длительный период заниматься основной профессиональной деятельностью - для здоровья (адаптация к нагрузкам).

2.2. Для соответствия внешнему эталонному образцу (адаптация к социуму).

2.3. Для того чтобы лучше ощущать жизнь, в целях самопознания (самоактуализация).

Рассмотрим более подробно эти варианты ответов.

1 Первый вариант наиболее благоприятный для фитнес индустрии. Для этого бизнеса необходимы постоянные клиенты, готовые тратить любые суммы на "оздоровление". "В прагматическом отношении человека к человеку (в отличие от морального), воздействие и влияние на других людей в собственных целях и вовсе не возможны без использования их в качестве средств" [5]. Отношение к человеку, как к средству (с целью обогащения) недопустимо по этическим

принципам "Человек и вообще всякое разумное существо *существует* как цель сама по себе, а не *только как средство* для любого применения со стороны той или другой воли, во всех своих поступках, направленных как на самого себя, так и на другие не разумные существа, он всегда должен рассматриваться *также как цель*" [7].

Люди, сверх меры увлекающиеся фитнесом существуют. Они работают для того, чтобы заработать деньги на оздоровительные программы. на спортивное питание и т.д. "Это глупость (часть своей цели принимать за всю цель), которая прямо противоречит разуму, даже в его формальном принципе" [5]. Часть цели - т.е. средство. "Средство - приём, способ действия для достижения чего-нибудь" [11].

2.1. Привычка к регулярным физическим нагрузкам, как привычка чистить зубы, приносит почти столько же неудобств и также полезна. "Цивилизованный человек готов ради будущих удовольствий перенести страдания в настоящем, даже если эти удовольствия довольно отдалены" [12]. Это не совсем соответствует истине, т. к. сами по себе физические тренировки не вызывают страдания, а даже наоборот, способствуют хорошему настроению, но для тех, кто никогда не занимался сам, чисто внешне тренировка может выглядеть, как страдание - капли пота, усиленное дыхание во время выполнения упражнений. Но на словах рассказать ощущения от физической тренировки невозможно, как невозможно описать, как выглядит пунцовый цвет. Данное представление можно получить только из чувственного опыта. Отсюда вытекает важность проведения первой тренировки. Желательно, чтобы она проходила под руководством профессионала, чтобы избежать возникновения неправильных ощущений и это не отпугнуло от дальнейших занятий.

2.2 Занятия оздоровительными тренировками ради соответствия эталонному образцу, принятому в данном социуме наименее эффективны, т.к. зачастую противоречат собственным неосознаваемым установкам. "Естественная склонность человека сравнивать себя в своём поведении с кем-нибудь более авторитетным (ребенок со взрослым, простые люди с более знатными) и подражать его манерам. Закон этого подражания - [стремление] казаться не менее значительными, чем другие, и именно в том, при чём не принимается во внимание какая-либо польза, называется модой" [5]. В настоящее время стало модным "вести здоровый образ жизни" И это не плохо. Стоматологи отмечают что, несмотря на всю назойливость такого явления как реклама, всё же явно увеличилось количество людей которые регулярно чистят зубы и следят за полостью рта.

"Страсти человека социальны и по предмету независимо от того, из каких склонностей они проистекают (из природённой естественной склонности или же из сформированных культурой), они всегда есть "желания, обращённые от человека к человеку" (а не к вещам), имеют объектом только других людей и могут удовлетворяться только через них" [5]. Если представить, что не было бы возможности сообщить любому другому человеку, что данный человек занимается оздоровлением (ни поговорить об этом, ни показать стройную талию или мускулы), то многие, возможно, этим бы и не занимались. "Мода, следовательно, относится к рубрике тщеславия, т.к. в [её] цели нет внутренней ценности, точно также она относится к рубрике глупости, т.к. при этом имеется некоторое принуждение - поступать в рабской зависимости от примера, который дают нам в обществе многие" [5]. Поскольку оздоровительные занятия (в идеальном смысле этого слова) полезны, то мода в данном случае полезна.

2.3. Самоактуализация способствует развитию индивидуальности. "Под индивидуальностью я понимаю всякое психологическое своеобразие и особенность индивида Индивидуально всё, что не коллективно, т.е. всё, что присуще лишь одному лицу, а не целой группе индивидов" [24]. Самоактуализироваться можно занимаясь в различных условиях и в спортивных клубах, и занимаясь самостоятельно, и в групповых занятиях, и в персональных. "Индивидуализация стоит всегда в большей или меньшей противоположности к коллективной норме, потому что она есть процесс выделения особенного, но не искусственно создаваемой особенности, а особенности, заложенной уже априори в наклонностях существа" [24]. Особенность, непохожесть на остальных людей не всегда приветствуется окружающими. То, что непонятно, ни на что не похоже, необычно, вызывает настороженность у окружающих. Неизвестное может нести в себе скрытую угрозу. "Прежде чем делать себе цель из индивидуализации, надо достигнуть другой цели воспитания, а именно адаптации к минимуму коллективных норм, необходимому для существования" [24]. Некоторые люди считают, что занятия физкультурой - это несерьёзное дело, недостойное внимания (особенно те, кто никогда этим не занимался). "Всякое занятие есть либо игра, либо дело. Не иметь вовсе никакого занятия есть порок, лучше иметь занятие игры, чем совсем никаких, ибо тем самым по крайней мере мы всё-таки поддерживаем деятельность; если же мы совершенно ничем не заняты, то мы теряем некую часть жизненной силы, а тогда мы становимся всё инертнее; впоследствии же бывает трудно привести душу в прежнее деятельное состояние" [7]. Не будем преувеличивать значе-

ние оздоровительных тренировок Это не цель жизни, а только средство для реализации других, более возвышенных идей в общечеловеческом плане, однако и преуменьшать значимость физических кондиций человека не стоит. "То обстоятельство, что человек может обладать представлением о своем Я, бесконечно возвышает его над всеми другими существами, живущими на земле. Благодаря этому он ЛИЧНОСТЬ, и в силу единства сознания при всех изменениях, которые он может претерпевать, он одна и та же личность" [5].

Для определения истинности тезиса о пользе оздоровительных физических тренировок, воспользуемся следующим методом логики - косвенным доказательством. "Непрямое, или апагогическое, доказательство выводит истинность тезиса из невозможности допустить или признать истинность положения, противоречащего тезису" [19]. Тезис "занятия оздоровительными физическими тренировками суть полезны". Антитезис "занятия оздоровительными физическими тренировками суть не полезны".

Если человек не занимается оздоровительными физическими тренировками, то диапазон физической активности постепенно сужается, приближаясь к уровню, востребованному в обыденной жизни. Что в этом плохого? А дело в том, что резервы организма все время уменьшаются, пока совсем не исчезнут. И если в этот момент возникнут непредвиденные обстоятельства, предъявляющие к организму повышенные требования, то возможно развитие самых катастрофических последствий. Если резервы организма ограничены, то даже обыденная нагрузка постепенно становится тяжёлой. Гиподинамия приводит к избыточному весу, повышению содержания уровня холестерина крови, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (смерть от которых может наступить мгновенно). Это не полезно "Антропологическая нормативность основана на критерии полезности и эффективности" [5]. "Польза - хорошие положительные последствия, благо, выгода" [11]. Следовательно, высказывание антитезиса ложно, а высказывание тезиса истинно. "Человек тем более чувствует жизнь, чем менее ему нужно для поддержания своей жизненной силы" [7]. Тренированному человеку поддержание своей жизненной силы не составляет никаких трудов - тело не мешает заниматься основной своей деятельностью. Оздоровительные тренировки улучшают качество жизни. Почему же принимая столь очевидную пользу оздоровительных физических тренировок, есть люди, которые этим не занимаются? Кант был не первым, кто указывал, что существует "естественная склонность к покою (к отдыху, которому не

предшествует утомление). Наклонность к отдыху бет предшествующей работы п этом состоянии называется ленностью. Пресыщенность удовольствиями вызывает такое отвратительное состояние, что сама жизнь становится избалованному человеку в тягостя, а склонные к истерике женщины изводятся" [5]. Кроме такой "естественной" причины, как склонность к отдыху, есть ещё одна, связанная с особенностями научного познания биологических объектов, которая сдерживает порывы заниматься физкультурой. Это вероятностный характер знаний в области медицины. Например, "курение в 90% случаях вызывает заболевание". Но ведь в 10% людей остаются здоровыми и "Василий Сидоров" уже 70 лет курит и всё "как огурчик". Для результатов исследований, построенных по принципу вероятности, один негативный результат не является решающим и опровергающим всю теорию. Вычисление вероятности наступления какого-либо явления является научным методом познания действительности. А каждый человек обладает естественным желанием верить в лучше, что именно он попадёт в эти 10%, которые не заболеют.

Кроме деления тех, кто занимается оздоровительными физическими тренировками по мотивации, можно разделить тех, кто занимается для здоровья на тех, кто за это платит, и тех, кто делает это бесплатно. "Когда - то считалось, что здоровье нельзя купить за деньги. Сегодня менеджеры разветвленной сети физкультурно-оздоровительных комплексов, спортивных центров и фитнес - клубов опровергают это мнение, предлагая любому желающему целый набор услуг, направленных на закаливание организма" [23]. Для философской и физиологической характеристики воздействия физических тренировок на организм человека этот критерий (финансовый) не имеет значения. Он значим только с психологической и экономической точки зрения. "То, что имеет отношение к общим человеческим склонностям и потребностям, имеет рыночную цену, то, что и без наличия потребности соответствует определённому вкусу, те. удовольствию от одной лишь бесцельной игры наших душевных сил, имеет аффективную цену; а то, что составляет условие, при котором только и возможно, чтобы нечто было целью самой по себе имеет не только относительную ценность, те цену, но и внутреннюю ценность. т.е. достоинство" [7]. Этот тезис как нельзя лучше подходит к оздоровительным физическим тренировкам.

5. Влияние господствующей философской парадигмы на физическую культуру

Рассмотрим отношение людей к оздоровительным физическим тренировкам в связи с особенностями философского мышления на разных исторических этапах. "Каждая система категорий есть некоторая парадигма" [10]. Отношение к оздоровительной физической тренировке менялось со сменой парадигм физического воспитания.

1. В рамках **классической науки** отношение к человеку, занимающемуся оздоровительными тренировками, являлось отношением к объекту, который необходимо тренировать. Отсюда лозунг о том, что необходимо прививать потребность в физических упражнениях в школе. Т.е. регулярные занятия физкультурой в школе и других учебных заведениях автоматически перерастают в самостоятельные занятия физкультурой во взрослой жизни (бахевиоризм). Всесоюзный комплекс ГТО – пример отношения к человеку, как к объекту оздоровительного движения и унификации уровня физической подготовки. В настоящее время все чаще поговаривают о возрождении этого комплекса "Готов к труду и обороне". Первые комплексы физической подготовки ведут свою историю из Германии. Эти комплексы использовались для подготовки военнослужащих. ГТО это спортивный комплекс народа, готовящегося к войне. Какова наша национальная Российская идея на сегодняшний день? К чему мы готовимся? К войне, или к миру. Если во главу угла ставится здоровый, мирный образ жизни, то и нормативы физической подготовленности должны называться "нормативы здоровья". И, видимо, пересмотренные нормативы здоровья будут отличаться от комплекса ГТО.

2. **Неклассическая наука** различает среди объектов, которые необходимо тренировать, индивидуальные особенности. Выделение специальных медицинских групп в учебных заведениях для правильного распределения физической нагрузки - одна из попыток дифференцированного подхода к занимающимся. Этот вопрос о различных подходах к физической подготовке и оцениванию результатов тренировки по сегодняшний день очень остро стоит перед преподавателями физической культуры.

3. "Для современной науки в высшей степени характерно многообразие подходов к одному и тому же объекту, многообразие моделей одного и того же объекта" [9]. Возникновение фитнес - индустрии соответствует переходу от неклассического к **постнеклассическому периоду** в развитии оздоровительных физических тренировок. В этот период человек, занимающийся оздоровительными физи-

чскими тренировками, рассматривается как субъект, имеющий свои потребности, которые необходимо удовлетворить, и. если это необходимо, то тренер - воздействующий субъект - может помочь сформировать новые потребности в поддержании уровня здоровья.

6. Влияние аналитической и континентальной философских позиций на решение вопроса о целлюлите

Чаще всего за помощью тренера приходят люди, желающие похудеть. Это желание не имеет ничего общего с понятием здоровья в тех случаях, когда мы не говорим об ожирении 2-3 степени. Большинство населения России не имеет такого избыточного веса, как, например, в Америке, откуда пошло новое модное направление - фитнес. Изобретение вымышленных болезней, например, целлюлита, способствует разжиганию нездорового ажиотажа вокруг надуманных проблем. (Целлюлит - это неровная поверхность кожи в местах отложения жира.) Непрерывный показ рекламы средств от целлюлита по телевидению - это PR акция с целью увеличения прибылей бизнесменов, наживающихся на психической неуравновешенности людей. "В настоящее время целлюлит не является самостоятельной нозологической формой заболевания, так как не внесен в "Международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем" /10 пересмотр 1995 г." [9]. Вот что говорят врачи, не продающие средства от целлюлита: "Не существует какой-то особой материи под названием "целлюлит", нет специфического деформированного жира, который имеет обыкновение откладываться именно в женском теле. Это просто характерная особенность тела женщин, и с этим ничего нельзя поделать" (Hodgkinson L.) Целлюлит - не заболевание, т.к. он "не вызывает болей и не сказывается на состоянии здоровья, а всего лишь создает проблемы с красотой".

"На сегодняшний день наличие целлюлита отрицается в медицинских кругах Америки, так как американские врачи смотрят на проблему целлюлита как на естественное состояние женщины, которому не стоит придавать значения. Во Франции существование целлюлита признано в течение последних сорока лет, и Министерство здравоохранения Франции уже официально признало целлюлит заболеванием подкожной жировой клетчатки Французские врачи утверждают, что целлюлит - это не просто жир, а субстанция, образующаяся в результате задержки воды в организме, и в особо запущенных случа-

ях может принести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья" [9]. Такое разделение мнений очень показательно. Американские учёные в большинстве своём относятся к аналитической школе философии (логический позитивизм), а французские - к континентальной (экзистенциализм). Если явление существует, значит, оно заслуживает внимания.

Многочисленные способы лечения целлюлита способствуют обогащению тех, кто ими торгует. Любой метод, взятый по отдельности, не приносит никакого результата. В настоящее время практически все методы лечения целлюлита направлены только на внешнее уничтожение признаков проблемы. "Ни один из этих методов не даёт стойкой ремиссии, и возобновление признаков целлюлита отмечается уже по истечении двух-трех месяцев" [9]. Если лечение не даёт результатов, то видимо, теоретические посылы неверны. Или это не болезнь, если всё же предположить, что это заболевание, то абсолютно неизвестны её этнология, патогенез, а по большей части и симптомы. О чём идёт вообще речь - неизвестно. "Недостаток способности суждения есть собственно то, что называется глупостью; против этого недостатка нет лекарства" [6].

Чаще всего озабочены целлюлитом женщины, обращающие повышенное внимание на свой внешний вид, социальный, семейный статус и т.д. Однако это безумие захлёстывает уже и некоторых мужчин. Не будем обсуждать терминологию понятия "мужчина", дабы не умножать сущности без надобности, как говорил Оккам.

7. Занятия самостоятельные - занятия под руководством тренера

Необходимо различать возможные варианты проведения тренировочных занятий:

- 1) самостоятельные с использованием справочной литературы;
- 2) под руководством тренера - профессионала а) постоянно - персональный тренинг и групповые занятия, или б) периодически. "Возможность оказывать помощь людям, желающим изменить образ жизни, неблагоприятный для здоровья, требует ответственности за рекомендации, которые должны быть основаны на лучших научных достижениях" [17].

Самостоятельное оздоровительное занятие "обладает всеми свойствами контролируемых процессов: оно требует усилий для распределения ресурсов субъекта, направлено на осознаваемую цель и интерферирует с другими видами психической деятельности" [1].

Это высший уровень самоактуализации в физической активности "Способность суждения позволяет человеку оценивать ситуации, подводить их под правила и принимать решения, она имеет дело только с тем, что выполнимо и обеспечивает эффективность деятельности" [5].

Однако, в большинстве случаев необходима **консультация профессионалов** - тренеров, т.к. у человека занятого на производстве, в любой сфере труда нет достаточного количества времени, чтобы посвятить исследованию оздоровительных программ и опробованию их всех на себе. Те люди, которые занимаются этим профессионально могут рекомендовать определённый режим двигательной активности в определённом периоде жизни и могут обучить простейшим навыкам контроля над состоянием здоровья.

Индивидуальные занятия с тренером давно и широко используются в подготовке спортсменов. Но в физкультурной индустрии **персональный тренинг** - дело еще относительно новое (см. Фитнес. Часть 4). В США это достаточно крупный бизнес. Начало этому положили знаменитые актёры, популярные певцы и т.д., пользовавшиеся услугами персонального тренера, затем индивидуальные занятия получили массовое распространение.

Для того чтобы работать персональным тренером, необходимо быть инструктором самой высокой квалификации.

Потенциальными клиентами персонального тренера являются такие специалисты, как адвокаты, врачи и т.д., у которых не хватает времени для посещения регулярных занятий, люди, восстанавливающиеся после болезни, операции, полные и (или) физически неподготовленные, спортсмены и женщины, требующие специфической подготовки, люди с ограниченными физическими и умственными возможностями, пожилые и т.д. Этот перечень можно продолжать бесконечно.

Модный в настоящее время персональный тренинг может осуществляться в рамках как классической парадигмы ("я деньги заплачу - тренируйте мой целлюлит"), так и в рамках постнеклассической парадигмы. Второй вариант предусматривает сознательное отношение клиента к своей тренировке, к самопознанию с помощью тренера. Хотя каждый профессионал фитнеса стремится развить в человеке активное начало, но по большому счёту это им не выгодно. Клиент, который начнёт сам разбираться в своём физическом иорорье - перестанет платить деньги тренеру за помощь. Хотя это является значительным упрощением данного вопроса. "Персональные тренировки имеют следующие преимущества: высокая эффективность,

травмобезопасность, индивидуальность, разнообразие, высокая мотивация, возможность общения с тренером" [14].

В соответствии с периодами тренировки, второй период - поддерживающий - длится всю жизнь. Значит необходимо заниматься всем и всегда? Согласно постулату Канта "поступай только согласно такой максиме, относительно которой ты в то же время можешь пожелать, чтобы она стала всеобщим законом" [7]. Если все будут заниматься оздоровительными тренировками (в идеальном смысле этого слова), то это повысит качество жизни всего населения планеты. Если представить себе, что все занимаются в фитнес клубах (количество обслуживающего персонала, тренеров, администрации в среднем 1 на 20 клиентов), то из этого вытекает, что 1/20 часть населения Земли должна будет работать непосредственно в оздоровительных центрах. Проблемы ожирения уже не будет, т. к. пищу и одежду производить будет некому. Следовательно, основной задачей является развитие самостоятельных тренировок, с возможной консультацией у профессионалов.

Где в настоящее время можно получить консультацию человек, желающий тренироваться самостоятельно для здоровья? В фитнес центре, заплатив за это. Наиболее традиционная форма консультативной бесплатной деятельности - физкультурные диспансеры - значительно отстали от жизни и не знают о современных достижениях в области оздоровительной тренировки. Большое значение в плане организации самостоятельных тренировок приобретает физкультурное образование в рамках школьной и вузовской программ. На настоящем этапе состояние педагогического уровня научных знаний по этому вопросу оставляет желать лучшего. Ситуация с распространением современных знаний в ВУЗах лучше, чем в физкультурных диспансерах, однако высококвалифицированные специалисты в области оздоровительных тренировок по материальным причинам работают в платных центрах и не идут на бюджетную зарплату. "В мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется: 1) в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере. 2) в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения" [3]. Будем надеяться, что в "верхах" знают о проблемах высшей школы и помогут в освоении знаний современного фитнеса.

8. Заключение

Объектом нашего исследования являлись занятия фитнесом (оздоровительные физические тренировки). Занятия спортом и связанные с этим негативные последствия не подвергались исследованию. Используя законы логики, мы пришли к выводу, что оздоровительные физические тренировки приносит пользу. Поскольку имеется богатый выбор программ и средств оздоровительной тренировки, то для каждого человека есть реальная возможность подобрать комплекс упражнений, соответствующий состоянию здоровья, индивидуальным предпочтениям и психологическим особенностям. Фантастические рассказы о том, что человек будущего будет выглядеть, как огромная голова с щедедушным тельцем, пока не находят своего подтверждения в реальной жизни (антропометрические исследования не отмечают увеличения относительных размеров головы человека).

Наиболее рациональным с общечеловеческой точки зрения является осознанное самостоятельное использование оздоровительных упражнений с обязательными консультациями специалистов фитнеса и спортивных врачей для подбора определенной формы занятий, комбинации нагрузки и контроля над самочувствием в ходе тренировок. Однако нельзя забывать и о духовном развитии. Гармоничность человека определяется балансом физического и духовного. Почему мы должны выбирать всегда что-то одно? Или мышцы без головы (красота без мозгов) или сила интеллекта с полным презрением к телу. Есть множество примеров удивительного баланса этих качеств.

Если оздоровительные физические тренировки сделать всеобщей максимой, то они реально приведут к изменению в лучшую сторону состояния здоровья населения Земли. Уровень медицинской науки сейчас таков, что это улучшение можно будет реально измерить и посчитать. "Я не требую, чтобы теория соответствовала реальности, поскольку не знаю, что такое реальность. Реальность это не качество, которое вы можете проверить лакмусовой бумагой. Все, о чем я беспокоюсь это то, чтобы теория предсказывала результаты измерений", - Стивен Хокинг [16].

Библиография

1. **Данилова Н.Н.** Психофизиология. Учебник для вузов М Аспект Пресс. 1998.
2. **Детская спортивная медицина/**Под ред С Б Тихвинского, С.В Хрущева - Руководство для врачей - 2-е изд. перераб и доп - М Медицина - 1991. - 560с.
3. **Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации** "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян" Москва 30 января 2002г.
4. **Дубровский В.И.** Спортивная медицина. Учебник для студентов вузов – М.: Гуманит изд центр ВЛАДОС, 1998.
5. **Кант И.** Антропология с прагматической точки зрения - СПб : Наука, 1999г.
6. **Кант И.** Критика чистого разума. Серия "Выдающиеся мысли". Ростов-на-Дону, "Феникс", 1999.
7. **Кант И.** Лекции по этике: Пер с нем /Общ.ред., сост и вступ ст. А.А. Гусейнова - М Республика, 2000.
8. **Краткий психологический словарь/**Сост Л.А. Карпенко. Под общ ред. А.В.Петровского, М. Г. Ярошевского. - М Политиздат, 1985.
9. **Михеева С.** Целлюлит с точки зрения доказательной медицины Альманах "Косметика и Медицина", danicl.ru publication - 27.02 2003
10. **Научные труды выпуск 52.** Некоторые проблемы философии. Ред. коллегия: Тыщенко В.П., Костенко Н.А., Прибытков Г.И. Новосибирский Государственный педагогический институт. 1970 К вопросу о системе категорий В. П.Тыщенко.
11. **Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю.** Толковый словарь русского языка 80 000 слов и фразеологических выражений/ Российская академия наук Институт русского языка им. В. В. Виноградова - 4-е изд., доп - М Азбуковник, 1999
12. **Рассел Б.** История западной философии Новосибирск Издательство Новосибирского университета. 1997.
13. **Тыщенко В.П.** Философия культуры диалога Новосибирск, НГУ, 1993.
14. **Филиппова Ю.С.** Учебно-методическое руководство по аэробике. Препринт, Новосибирск 1999 г.
15. **Философский словарь.** Под. ред Розенталя М.М. Изд 3-е М., Политиздат, 1975.
16. **Хокинг С, Пенроуз Р.** Природа Пространства и Времени. The Nature of Space and Time Scientific American, июль 1996г (Перевод А.Крашеницы) scientific.ru
17. **Хоули Э., Б. Дон Френке.** "Оздоровительный фитнесс" Киев Олимпийская литература 2000г.
18. **Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии.** Под. ред. И.И.Ильясова, В.Я.Ляудис. Учебное пособие. М.: Издательство Московского университета 1980. Выготский Л.С. Педология подростка.

19. **Челпанов Г.И.** Учебник логики - М Издательская группа "Прогресс" 1994.
20. **Чернобров Л.Л.** Теория имени - язык - философия - культура Философские и логико-методологические основы теории номинации - Новосибирск Издательство НГПУ 1999г.
21. **Щедрина Л.Г.** Онтогенез и теория здоровья методологические аспекты - Новосибирск "Наука", Сибирское отделение 1989г.
22. **Щедрина Л.Г.** Педология - наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, ИМИ, 1996г.
23. **'Энциклопедия для детей.** Т 20. "Спорт". Глав. ред. В. А. Влодин. - М Аванта+, 2001
24. **Юнг Карл Г.** Психологический типы/Пер с нем.; Под общ. ред. В В. Зеленского; Худ. обл. М. В. Драко. М ООО "Попурри", 1998.
25. **Physiology of physical training.** John S O.Connor II. Ph. D. and M. William Park, Ph. D.US Army Physical Fitness Schoolfort Benjamin, Indiana,USA.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Введение | 1 |
| 2. Понятие фитнес | 2 |
| 3. Характеристика объекта исследования | 7 |
| 4. Цель-средство | 10 |
| 5. Влияние господствующей философской парадигмы на физическую культуру | 16 |
| 6. Влияние аналитической и континентальной философских позиций на решение вопроса о целлюлите | 17 |
| 7. Занятия самостоятельные – занятия под руководством тренера | 18 |
| 8. Заключение | 21 |
| 9. Библиография | 22 |



Филиппова Юлия Семеновна тренер-преподаватель высшей категории ДЮСШ-6 г.Новосибирска по спортивной аэробике, выполнила норматив мастера спорта по художественной гимнастике, окончила Новосибирский медицинский институт в 1990г (терапия), с 1990 по 1993г работала в Научно-исследовательском институте Физиологии Сибирского отделения Российской Академии наук в лаборатории антропологии, в 1993-94 гг преподавала в Новосибирском колледже физической культуры. С 1998г читает лекции для слушателей НИ-ИНКиПРО - тренеров и преподавателей физкультуры. С 1982 г. работает инструктором оздоровительной аэробики, с 1999 по 2003 гг - главным тренером тренажёрного зала, с 2000 г. как персональный тренер. В настоящий момент является соискателем на звание кандидат биологических наук, тема диссертации: "Морфологическое, функциональное и психофизиологическое развитие девочек подростков в зависимости от квалификации в спортивной аэробике". Данная работа выполнена по заказу Новосибирской федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

630107, Новосибирск, ул 9 Гвардейской дивизии, 10 ДЮКФП
А. Карелина

т.(383-2) 40-69-86, karlovna @ rambler.ru