

УДК 378.091.212.:615.825

Дембіцька О.О.

старш. викл., Державний торговельно-економічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Актуальною проблемою сьогодення в Україні є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. А система фізичного виховання у ЗВО не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять для відновлення здоров'я студентської молоді, зокрема реабілітаційний фітнес.

Ключові слова: фітнес, реабілітаційний фітнес, здоров'я, студенти, заклад вищої освіти.

Abstract. An urgent problem in Ukraine today is a sharp increase in the number of students with a low levels of health. The system of physical education in higher education institutions in Ukraine cannot fully overcome the lack of physical activity among students, ensuring effective recovery, preservation, and strengthening of their health. Therefore, there is an urgent need to implement modern forms of exercise, including rehabilitation fitness, for the health restoration of students.

Keywords: fitness, rehabilitation fitness, health, students, higher education institution.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні спостерігається різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. Розвиток конкуренції на ринку праці вимагає підготовки не лише висококваліфікованих, але й здорових спеціалістів. Тільки здорове у фізичному та моральному плані покоління може забезпечити прогресивний розвиток суспільства. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять, зокрема реабілітаційний фітнес, як засіб відновлення здоров'я студентів.

Результати дослідження. Експерти в індустрії фітнесу України зазначають, що складні умови пов'язані з воєнним станом внесли свої корективи. Отже, можна зробити висновок, що в подальші роки популярними трендами фітнес-індустрії в нашій країні буде медичний фітнес і реабілітація, антистрес-тренування, функціональний тренінг та військовий фітнес [3, с. 165].

Реабілітаційний фітнес представляє собою сучасну форму фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату із використанням форм і засобів лікувальної фізкультури, елементів

традиційного силового тренування, функціонального фітнесу та міофасціального релізу, мануальних методик ті інше.

Основним принципом лікувальної дії на організм є використання його основної біологічної функції – руху. Фахівці з реабілітаційного фітнесу використовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання, враховуються показання при захворюваннях, вибір оптимальної амплітуди руху та використання спеціального обладнання. Застосування різних методик впливу на фасціально-м'язові структури та робота з тілом як окремим елементом призводять до позитивних результатів.

Тренування в рамках реабілітаційного фітнесу проводяться за спеціальними програмами, відмінними від звичайних занять. В рамках цих програм пропонуються вправи, спрямовані на правильний розподіл центру ваги тіла, перенавчання тіла на виконання необхідної техніки, відновлення необхідного м'язового балансу, підвищення витривалості, поліпшення координації, спритності та швидкості, при цьому уникаючи травм для м'язів і зв'язок [5, с. 204].

До сучасних напрямів реабілітаційного фітнесу, які можуть бути рекомендовані для відновлення здоров'я студентів, можна віднести:

Інтервальне тренування – чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Колове тренування – спрямоване на виховання та відновлення сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності.

Фітбол-тренування – комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх і верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат [2, с. 81].

Калланетика – комплекс статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів. Може бути корисним для боротьби з остеохондрозом і болями в шийному та поперековому відділах хребта.

Пілатес – це унікальна система вправ, при якій активізується робота м'язів преса та спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість та рухливість суглобів. Метод також вчить спеціальному диханню, яке сприяє загальній циркуляції крові в організмі [4, с. 106].

Фітнес-йога – в основі лежить система фізичних вправ, відомих як «асани». Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному

розтягуванні хребта. Рекомендується для зняття стресу, отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру на початковому етапі або для відновлення після травм, хвороб і операцій.

Цигун – це складна та різноманітна методика, об'єднуюча мистецтво дихання та рухів для збереження та відновлення здоров'я, а також гармонізації всього організму. Гімнастика цигун включає статичні вправи, вправи на розвиток координації та рівноваги, а також динамічні вправи.

Стретчинг – набір вправ, спрямованих на розтягування м'язів. Використання стретчингу призводить до збільшення рухомості суглобів, робить м'язи більш еластичними і гнучкими, зменшує їхню вразливість до травм і сприяє тривалішому збереженню працездатності. Ця форма розтяжки позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань і сприяє зниженню артеріального тиску [1, с. 138].

Аквафітнес – набір вправ, які виконують у водному середовищі і виступають як природний багатофункціональний тренажер завдяки унікальним властивостям води. Оздоровчий ефект аквафітнесу впливає з активізації ключових функціональних систем організму, високої енергетичної вартості вправ, гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату і наявності стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття водним фітнесом підходять практично всім людям будь-якого віку, а також, мають різнобічну цільову спрямованість – від лікувально-профілактичної до рекреаційної та кондиційної.

Отже, індивідуальна програма реабілітаційного фітнесу включає різні види фітнес-тренувань та їх комбінацію, відновлення в басейні та методи психорелаксації.

Висновки. Використання засобів реабілітаційного фітнесу є надзвичайно важливим для відновлення здоров'я студентів, особливо в умовах сучасного активного та стресового способу життя. Відмічається, що такі напрямки реабілітаційного фітнесу, як інтервальне тренування, колове тренування, фітбол-тренування, калланетика, пілатес, фітнес-йога, цигун, стретчинг, танці та аквафітнес мають значущий вплив на фізичне та психічне здоров'я за умови занять на постійній основі.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дембiцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022. Вип. 85. С. 79–83.

3. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 160–166.

4. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матер.* Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С. 104–108.

5. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10-11 травня 2018 року, м. Львів).* Львів, 2018. С. 203–206.