

УДК 613.94

Радукан Ю.¹, Рубан А.К.²

¹студентка, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

²доц., Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕС І ВЕЛНЕС ЯК КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: БАЗОВІ КОНЦЕПЦІЇ

Однією з тенденцій сьогодення є інтеграція послуг зі зміцнення здоров'я, велнесу та фітнесу у сферу реабілітації. Низка міжнародних експертів розглядають зміцнення здоров'я і велнес як самостійний напрям (поряд із ресторативним, підтримувальним, профілактичним тощо), інтегрований в усі етапи реабілітації.

Концепція зміцнення здоров'я, фітнесу та велнесу є мультидисциплінарною і містить поняття, трактування яких дотепер не настільки однозначне й очевидне для фахівців різного профілю навіть у країнах, де ці концепції мають багаторічну історію. Наприклад, у зарубіжній літературі деякі терміни («фітнес», «велнес») інтерпретуються двояко і позначають як процес, так і його результат, а також систему послуг. Крім того, багато західних понять, пов'язаних зі здоров'ям людини, трактуються ширше, ніж подібні терміни в цій сфері.

Поняття здоров'я. Згідно із закріпленням у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначенням, здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Ємність цього поняття полягає в переході від медичної моделі здоров'я, хвороби та інвалідності до комплексного й цілісного (холістичного) підходу до визначення здоров'я, у виокремленні його соціального компонента, а також в акцентуванні поняття «благополуччя» в концепції здоров'я. Такий підхід дає змогу суттєво розширити можливості самореалізації людини, наприклад, в умовах хронічного захворювання або інвалідності.

Формулювання ВООЗ, незважаючи на інноваційний підхід до здоров'я, багаторазово зазнавало критики через нестачу конкретики, відсутність кількісного підходу до поняття «здоров'я», а також невизначеність ключового визначення здоров'я – «благополуччя». Проте досі вона єдина визнана міжнародною спільнотою. Крім того, вона набула подальшого розвитку в сучасних концепціях у сфері здоров'я і хвороби, наприклад у «Міжнародній класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я».

Стосовно реабілітації представляє інтерес визначення здоров'я Північноамериканської асоціації фізичних терапевтів (American Physical Therapy Association, АРТА): «Здоров'я – стан свободи від хвороб, що

також охоплює позитивний компонент (велнес), асоційований із якістю життя і позитивним благополуччям» [1, с. 34]. Переваги цього визначення полягають у врахуванні позитивного компонента здоров'я (велнесу), що має цілком чіткі характеристики.

Зміцнення здоров'я (health promotion). Термін «health promotion» широко використовується в різних документах міжнародних і національних організацій. Українською просуванням ідей ЗСЖ», хоча в англomовній літературі існує і більш близьке поняття «promotion of healthy life style». Крім того, термін «ЗСЖ», який широко використовують, сприймають як достатньо декларативний і агітаційно–пропагандистський, пов'язаний із директивним навчанням і відсутністю індивідуального підходу. Та й саме поняття «пропаганда» має неоднозначне трактування і може бути визначене як «поширення фактів, аргументів, чуток та інших відомостей, зокрема звідомо неправдивих, для чинення впливу на громадську думку або іншу цільову аудиторію».

Термін «health promotion» пов'язаний із новим підходом ВООЗ до стратегій зі зміцнення і просування здоров'я населення. В офіційних українських перекладах документів ВООЗ щодо «health promotion» використовуються терміни «зміцнення здоров'я», «стратегії зміцнення здоров'я». На наш погляд, можливими еквівалентами можуть стати поняття «збереження здоров'я» або «просування здоров'я». Згідно з ВООЗ, «зміцнення здоров'я» охоплює широкий спектр освітніх, політичних, соціальних, економічних та екологічних заходів, спрямованих на охорону й поліпшення здоров'я окремих людей і підвищення якості їхнього життя через корекцію та профілактику першопричин поганого здоров'я, а не лікування хвороб [2, с. 173].

На відміну від профілактики конкретних захворювань, програми та стратегії зміцнення здоров'я є комплексними та мультидисциплінарними, застосовними для людей із різним станом здоров'я, до різних чинників ризику та в різних умовах. Такий підхід не обмежується тільки заходами з первинної профілактики окремих захворювань, які реалізуються системою охорони здоров'я або спрямовані на роботу з певними групами ризику, або «пропагандою» ЗСЖ. Комплексне трактування терміна «про– рух/зміцнення здоров'я» передбачає залучення до роботи в цьому напрямі широкого кола фахівців, а не тільки медичних працівників.

Фітнес (fitness). Термін «фітнес» почали широко застосовувати в останні десятиліття у зв'язку зі створенням мережі фітнес–клубів, які працюють за сучасними західними технологіями. Фахівці трактують поняття фітнесу по–різному. Наприклад, низка авторів вважають, що

найближчими за смисловим значенням є терміни «фізична культура», «фізична підготовка», «фізична підготовленість» і «фізична рекреація» [2, с. 174]. Пропонується розглядати «фітнес» як інноваційне поняття фізичної культури, зокрема оздоровчої (рекреаційної) фізичної культури. На наш погляд, таке звужене трактування визначення пов'язане з прагненням привести його у відповідність із загальноприйнятою в українському освітньому просторі термінологією і відображає лише фізичний компонент фітнесу. У цьому контексті показовими є спроби трактувати фітнес як субкультуру тілесної практики, спрямованої на побудову «оптимального» тіла. Крім того, на відміну від фізичної культури, фітнес має доволі чіткі методики та критерії оцінювання фізичного стану, оскільки зорієнтований на його поліпшення.

Термін «фітнес» походить від англійського «to be fit for», що дослівно означає «придатність» до чогось чи до здатності виконувати певну функцію, наприклад фізичну активність або навантаження. Від моменту виникнення концепції фітнесу її провідним принципом стало «навантаження заради здоров'я», хоча сама концепція зазнала суттєвої трансформації та стала важливою складовою філософії успіху, що передбачає готовність долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Термін «фітнес» часто застосовують як щодо фізичного стану людини, так і системи заходів, послуг і технологій, спрямованих на його досягнення. При цьому найбільш виправданим є застосування цього поняття саме стосовно фізичного стану людини – сукупності характеристик, необхідних для оптимального й ефективного виконання фізичної активності та зниження ризику розвитку захворювань [3, с. 49].

Слід підкреслити, що поняття «фітнес» і «здоров'я» або «велнес» не ідентичні. Лише один компонент фізичного фітнесу, а саме оздоровчий, безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям. Здоров'я має більшу кількість складових, ніж фітнес, і може бути краще описане за допомогою концепції велнес. Однак між фітнесом і здоров'ям є один принципово об'єднуючий аспект – якість життя людини.

Велнес. Концепція велнесу пов'язана з холістичним підходом у медицині і є як його проявом, так і каталізатором. Основоположником цієї теорії вважають Н. L. Dunn, який у 60–х роках минулого століття ввів поняття велнесу як способу життєдіяльності, орієнтованого на досягнення максимального потенціалу здоров'я індивіда, а не тільки на профілактику порушень здоров'я або підтримання status quo. Пізніше було запропоновано різні моделі велнесу, такі як «гексагональна» (шестикомпонентна) модель, модель «хвороба–велнес континууму»

(«illness–wellness continuum»), модель «сприйнятого велнесу» («perceived wellness model»), «гуманістична модель» («humanistic model»), модель «колееса велнесу» («wheel of wellness») тощо.

Досі в літературі відсутнє уніфіковане визначення велнесу. Як і щодо фітнесу, поняття «велнес» застосовують для позначення як стану людини, так і манери її функціонування (способу життєдіяльності), а також системи послуг і технологій. Однак більшість експертів визначають велнес як багатовимірний стан позитивного здоров'я людини, що характеризується якістю життя і відчуттям благополуччя.

Підхід до велнесу як до стану здоров'я людини базується на припущенні ВООЗ про наявність позитивного компонента індивідуального здоров'я. Термін «велнес» і було введено для позначення й розширення цього позитивного компонента або позитивного полюса здоров'я (оптимального здоров'я), протилежного хворобі (негативний полюс здоров'я). На думку прихильників такого підходу, для характеристики велнесу слід застосовувати такі дескриптори, як «благополуччя», «якість життя» і «якість життя, пов'язана зі здоров'ям». У цьому зв'язку ЗСЖ є не характеристикою велнесу, а одним зі способів його досягнення.

Велнес як стан людини є субкомпонентом здоров'я і широко трактується. Велнес (тобто стан оптимального здоров'я) досяжний для всіх, незалежно від наявності чи відсутності захворювань, патологічних станів, інвалідності тощо. Найсприятливішим для людини є відсутність хвороб і максимальний рівень велнесу – оптимальне здоров'я. Людина з високим рівнем велнесу і наявністю захворювань має сприятливіший загальний рівень здоров'я, ніж індивід із поганим рівнем велнесу за відсутності хвороб.

Велнес як спосіб життєдіяльності є постійним, динамічним і послідовним процесом реалізації та розширення конкретною людиною свого потенціалу (фізичного, психо– логічного, соціального, духовного, економічного тощо), що дає змогу досягти оптимального здоров'я і якості життя. Цей підхід зустрічається в багатьох поняттях велнесу, включно з визначенням Національного інституту велнесу США.

У будь–якому випадку велнес як стан невіддільний від способів його досягнення і підтримання.

Велнес як система послуг охоплює сукупність різних і різнопланових немедикаментозних технологій (медико–біологічних, психологічних, соціальних, економічних, середовищних тощо), що допомагають реалізувати і розширити потенціал за активної участі самої людини. Слід підкреслити, що велнес не є формою альтернативної

медицини. Велнес–технології не зводяться тільки до фізичної активності, фітнесу або до ЗСЖ, а зачіпають усі його компоненти.

Експерти дійшли спільного консенсусу, що велнес є холістичним і багатовимірним. Кількість компонентів у різних моделях велнесу варіює від 2 до 7 і більше. Найчастіше описують фізичну, соціальну, інтелектуальну, спіритуальну, емоційну та професійну складові, що містяться в гексагональній моделі велнесу. Також запропоновано економічний, середовищний, культурний та інші компоненти. Однак є думка, що тільки фізична, соціальна, інтелектуальна, спіритуальна та емоційна складові характеризують персональний велнес. Решта компонентів (середовищний, професійний, культурний і навіть соціальний) є характеристиками оточення, що впливають на велнес людини, а не складовими персонального велнесу.

Слід зазначити, що зміст компонентів велнесу суттєво відрізняється від трактування різних складових здоров'я. Наприклад, фізичний велнес характеризується не тільки здоровим тілом (відсутністю хвороб і фізичних дефектів), а й розвитком необхідних рухових навичок, здатністю ефективно функціонувати для розв'язання завдань повсякденного життя тощо. Загалом, у концепції велнесу є більше складових, ніж компонентів благополуччя у визначенні здоров'я ВООЗ. Тому велнес, будучи інтегративною частиною здоров'я, істотно розширює це поняття. По суті, здоров'я можна трактувати як наявність (і збалансованість) усіх компонентів велнесу та відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Багатовимірність передбачає наявність взаємодії та збалансованості між різними компонентами велнесу, без яких неможливе досягнення оптимального здоров'я. Ігнорування хоча б одного компонента велнесу негативно позначається на інших складових і загалом на якості життя людини. Персональне відчуття велнесу також є результатом взаємодії та збалансованості між його компонентами.

Велнес є проактивним і передбачає наявність мети, адекватну оцінку свого здоров'я і ставлення до життя, свідомий вибір людиною здорової поведінки та стилю життя, а також відповідальність самого індивіда за своє здоров'я і благополуччя, усвідомлення мотивів і наслідків своєї поведінки. Якщо наявність/відсутність хвороб принаймні частково не контролюється людиною (спадковість, вік), то велнес значною мірою визначається самою людиною, її усвідомленими рішеннями, стилем життя, поведінкою.

Велнес є позитивним. Філософія велнесу сфокусована не на хворобі, а на благополуччі й оптимальному здоров'ї людини, на виявленні того, що його зберігає і поліпшує, позитивному ставленні до

життя і до себе, на оптимістичних перспективах і життєвих цінностях, на позитивних результатах активної участі людини у велнес–програмах.

Велнес є суб'єктивним. Сприйняття (відчуття) людиною свого благополуччя і якості життя є більш важливим для здоров'я, ніж його справжній стан.

Таким чином, багато понять і термінів, що стосуються здоров'я людини, є мультидисциплінарними і трактуються по–різному. Чіткість у визначенні базових понять, таких як здоров'я, фітнес, велнес, зміцнення/просування здоров'я, важлива як для фахівців у сфері реабілітації та оздоровлення, так і для окремої людини та населення загалом. Для конкретного індивіда від розуміння цих базових понять багато в чому залежить формування відповідальності за своє здоров'я, залученість до оздоровчих і профілактичних заходів, мотивація до оптимізації стилю життя, вибір заходів і технологій, необхідних для зміцнення і підтримання власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Кравченко І.П. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами водних видів спорту у процесі фахової підготовки. *Дисертація доктора наук*. Полтава. 2022. 275 с.

2. Супронюк М. В. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 72. С. 172-177.

3. Устименко Л., Булгакова Н. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. Серія: Туризм. 2019. № 2(1). С. 49-59.