

УДК 796.035

Мироненко Є.С.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ. гр. УФКС-112, НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} старш. викл. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

ЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

В Україні оздоровчий фітнес являє собою комплекс різноманітних фізичних вправ, використання яких спрямоване на покращення стану здоров'я, підтримання життєвої енергії, а також профілактику захворювань. До нього належать такі напрями, як йога, пілатес, стретчинг, аеробіка, силові тренування, що передбачають комплексний підхід, орієнтований на фізичне та психологічне благополуччя людини [1; 2].

Згідно з науковими дослідженнями закордонних фахівців, оздоровлення (wellness) розглядається як відновлення балансу між фізичним, ментальним і психологічним станом людини. Саме оздоровчий фітнес може відігравати ключову роль у цьому процесі як засіб забезпечення регулярної рухової активності тому, що він орієнтований на широке коло людей, які прагнуть не лише зміцнити здоров'я, але й покращити якість життя [3].

Пандемія COVID-19 і військові обставини в Україні спричинили значне зниження рівнів рухової активності в окремих групах населення (школярі, студенти), що підкреслює важливість адаптації програм оздоровчого фітнесу до надзвичайних умов [4].

Упродовж останніх десятиліть відбувається диференціація понять «рухова активність», «рівень фізичної підготовленості» та «здоров'я». Хоча ці та інші терміни іноді використовуються як синоніми, для наукової та прикладної діяльності важливе чітке визначення кожного поняття та розуміння особливостей його застосування у сфері оздоровчих фітнес-технологій.

Здоровий спосіб життя – діяльність і звички, спрямовані на досягнення фізичної підготовленості та зниження ризику захворювань (регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, достатній сон, релаксація, відмова від шкідливих звичок).

Рухова активність – рухи тіла або його частин, викликані роботою скелетних м'язів і пов'язані з витратою енергії.

Вправи – форма рухової активності, спрямована на покращення конкретних компонентів фізичного фітнесу.

Вправи низької інтенсивності – дії, що потребують менш 50% функціонального резерву; середньої інтенсивності – на рівні 60-85% резерву; високої інтенсивності – від 80% і вище (рекомендовано лише під контролем і після медичного обстеження), – усі ці ступені інтенсивності мають свої показання та протипоказання.

Тренування – систематичне виконання вправ протягом певного періоду для досягнення запланованих результатів.

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Загальний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя (соціальний, психологічний, духовний і фізичний компоненти).

Фізичний фітнес – рівень підготовленості та низький ризик захворювань.

Працездатність – здатність виконувати роботу або досягати спортивних результатів.

Таким чином, проведений аналіз вживання окремих термінів на підставі актуальних наукових джерел дозволяє чітко визначати основні поняття у галузі оздоровчого фітнесу, що формують зміст і практичні підходи до фітнес-технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
2. Pieper, D., Bajpai, R., Posadzki, P., Makaruk, H., Könsgen, N., Neuhaus, A. L., & Semwal, M. (2020). Exercise/physical activity and health outcomes: An overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health*, 20, 1724. DOI: 10.1186/s12889-020-09855-3. Режим доступу: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09855-3>
3. White, R. L., et al. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, Article 76. DOI: 10.1186/s12966-024-01676-6. Режим доступу: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-024-01676-6>
4. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the

conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75–81. DOI: 10.15391/prrht.2023-8(2).01. Режим доступа: <https://phrir.com/journal/article/view/19>