

УДК 796.011.3

Сіленко С.М.¹, Кузьменко В.Ю.², Козицька А.П.³

¹ студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

³ ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Ринок фітнесу в Україні тільки формується, адже споживачами фітнес-послуг є менше 3% українського населення. Тому, Україна має величезний потенціал для розвитку фітнес-індустрії. Фахівці FitnessConnectUa вважають, що за сприятливих економічних умов і податкового середовища, кількість споживачів фітнесу можна подвоїти.

В Україні зараз активно почали досліджувати сферу фітнесу та можливі перспективи розвитку, а також започаткували розробку Єдиного фітнес стандарту, що дозволить підвищувати якість послуг та сприятиме формуванню культури фітнесу та здорового способу життя серед населення як у обласних, так і районних містах та сільській місцевості.

Фітнес-тренування займає чільне місце у суспільстві і використовується у соціальній та професійній роботі в якості оздоровчого засобу з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності. Основною формою її застосування є фізичні вправи і природні фактори. Спеціально підібрані вправи здатні відновлювати оптимальну рухливість та врівноваженість нервових процесів, що покращує регулюючі властивості, активізує діяльність ендокринних залоз і стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Тонізуючий вплив вправ фітнесу тим більший, чим більше м'язів втягується у рухову діяльність і чим вище м'язове зусилля.

Фітнесом можуть займатися й хворі з травмами і деформаціями опорно-рухового апарату, серцево-судинними, неврологічними і психічними захворюваннями; набутими і вродженими дефектами; після хірургічних втручань; інфекційними і хронічними захворюваннями і, загалом, ті особи, які потребують поступової адаптації до фізичних і психічних навантажень професійного і побутового характеру, праці з меншим обсягом навантажень чи перекваліфікації, розвитку навичок самообслуговування, вироблення постійної компенсації у разі незворотних замін.

Питання, пов'язані з фітнес-програмами, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н. Воловик, С. Коляденко, О. Корносенко, О. Школа та ін.

Вчена А. Воробйова дослідила світові та національні фітнес-тренди [2].

Проблему, пов'язану з фітнес-програмами, розглядали такі зарубіжні вчені, як V.M. Kercher, A. Müller, P.D. Thompson, O. Veiga та ін.

Сфера фітнесу динамічно розвивається, тому цикл періоду існування (від зародження та розповсюдження до піку популярності та спаду) одного напрямку фітнесу може бути менше 10 років. Це пов'язано, у першу чергу, з розробкою додаткового спорядження для фітнесу, на основі використання якого з'являються нові напрямки фітнесу.

Науковці М.Дутчак і М. Василенко вказують, що динамічний розвиток сфери фітнесу вимагає від фітнес-клубів та фітнес-тренерів постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх у свою діяльність, щоб залишатися конкурентоспроможними [3].

К.П. Мелега зазначає, що здоров'я – найбільша цінність і щастя в житті кожної людини та людського суспільства, одна з умов успішного індивідуального успіху і благополуччя, соціального й економічного розвитку суспільства [4, с. 7].

Вважається, що з огляду на такі причини необхідно зайнятися фітнесом:

1. Фітнес – це добре самопочуття і здоров'я. Вже через кілька днів після початку занять кожен почне себе відчувати молодшим і здоровішим, а поступово багато недуг, які виникли внаслідок малорухливого способу життя, почнуть відступати, або зникнуть взагалі. Для хворих спини і суглобів фітнес – взагалі панацея!

2. Фітнес – це краса. М'язи тіла зміцніють, будова його стане кращою, вага знизиться. Разом із потом з організму виділяться шлаки й інші, що засмічують нас, речовини. Покращиться стан шкіри. А правильне збалансоване харчування закріпить і підсилить ці досягнення.

3. Фітнес – це новий погляд на себе, підвищення самооцінки і зростання впевненості у собі. І, як наслідок, досягнення нових результатів у кар'єрі, особистому житті, творчості.

4. Фітнес – це новий погляд на світ. Тому що здорова, красива і успішна людина дивиться на світ зовсім по-іншому, ніж невдаха. Депресії й пригнічений настрій залишаться у далекому минулому. Людина стане більш терпимою і доброю, у вас покращаться стосунки з оточуючими.

5. Фітнес – це дорога до довголіття. Правило «Рух – це життя» ще ніхто не спростував. Відмова від шкідливих звичок, правильне харчування, рухова активність, гарне здоров'я й позитивний погляд на життя значно підвищують шанси на те, щоб прожити тривале й гідне життя.

Іноземне слово fitness увійшло до нашого життя більше 20 років тому. Слово «фітнес» у буквальному перекладі з англійської мови означає «придатність» або «відповідність».

Вчені Н.В. Борисенко, Д.О. Безкоровайний та О.І. Четчикова вказують, що фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що веде до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат [1, с. 10].

Сьогодні фітнес є одним із найпопулярніших способів фізичного оздоровлення організму і містить у собі у себе різноманітні методики, які відповідають різним смакам людей, допомагають підтримувати тіло у формі та й просто отримувати від спорту задоволення. А останнє, як відомо, найголовніше не тільки у спорті, а й у житті: тільки щире бажання досягти мети допомагає людині досягти певних результатів. Це стосується й фізичного здоров'я людини.

Акцентуємо увагу на основних аспектах досліджень:

Фізична активність і серцево-судинні захворювання. Вже багато років тривають дослідження, що доводять ефективність фітнес-програм для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями, такими як ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія та серцева недостатність. Дані показують, що регулярні фізичні навантаження можуть знижувати ризик повторних серцевих нападів і смерті від серцево-судинних захворювань. Кардіореабілітація: дослідження підтверджують, що фізичні вправи є ключовою складовою реабілітації після серцево-судинних подій. Використання дозованих кардіо- та аеробних навантажень допомагає поліпшити функціональні показники серцевої діяльності та знизити артеріальний тиск.

Фізична активність є важливим елементом управління діабетом 2-го типу. Дослідження показують, що регулярні тренування можуть покращувати чутливість до інсуліну, сприяти зниженню ваги, регулювати рівень цукру в крові та знижувати ризик ускладнень, пов'язаних із діабетом. Силкові тренування показали свою ефективність у підвищенні чутливості до інсуліну та поліпшенні контролю за рівнем глюкози в крові. Аеробні вправи допомагають зменшити рівень глюкози та покращити загальний метаболізм.

Для людей із хронічними обструктивними захворюваннями легень (ХОЗЛ) або астмою дослідження підтверджують, що помірні фізичні вправи, зокрема дихальні вправи та аеробні навантаження, допомагають поліпшити функціональні показники легеневої системи та загальний стан. Дихальні вправи та тренування на витривалість сприяють покращенню кисневої насиченості крові та зменшенню задишки. Дослідження свідчать про зниження кількості загострень та поліпшення якості життя людей із респіраторними захворюваннями завдяки контролю дихання під час фізичних навантажень.

Вправи низької інтенсивності, такі як плавання, ходьба та йога, є важливою складовою лікування остеоартриту та ревматоїдного артриту. Дослідження показують, що такі заняття допомагають зменшити біль, покращити рухливість суглобів та загальну функціональність. Аеробні вправи та вправи на гнучкість допомагають підтримувати рухливість та зменшити ригідність суглобів. Силові тренування показують позитивний вплив на збільшення сили м'язів, що може зменшити навантаження на суглоби і знизити ризик травм.

Таким чином, стан дослідження проблеми застосування засобів і методів фітнес-програм для людей з хронічними захворюваннями свідчить про значні досягнення в цій сфері. Регулярні фізичні вправи визнаються одним із найефективніших методів поліпшення здоров'я, профілактики ускладнень та підвищення якості життя людей з різними хронічними станами. Основними перевагами фітнес-програм для людей з хронічними захворюваннями є: Поліпшення функціональних можливостей: збільшення витривалості, сили та гнучкості. Зниження симптомів захворювань: зменшення болю, задишки, втоми та інших симптомів, характерних для хронічних станів. Покращення якості життя: підвищення рівня енергії, поліпшення сну та загального самопочуття. Зниження ризику ускладнень та підтримання оптимального рівня фізичної активності допомагає зменшити ризик розвитку ускладнень, пов'язаних із хронічними захворюваннями. Фітнес-програми часто допомагають людям з хронічними захворюваннями інтегруватися у суспільство, спілкуватися з іншими і відчувати підтримку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Н. В. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 183 с.
2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. URL : <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/>
3. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 Вип. 2. С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187
4. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.