

НАПРЯМ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-70>

ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДОСТУПНИХ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ МІСТА УЖГОРОДА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Бондарчук Наталія Яківна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. На даний момент в Україні бракує досліджень реального оздоровчого потенціалу фітнес-технологій, які використовуються у провідних комерційних закладах фізичної культури і спорту, що спеціалізуються на наданні населенню фітнес-послуг. У пропонованій доповіді цей недолік частково компенсується на прикладі найбільш популярних закладів з оздоровчого фітнесу міста Ужгорода, які характеризуються широким спектром оздоровчих послуг, що надаються різним категоріям населення.

Аналіз наукових досліджень. У тезах доповіді використано результати досліджень змісту, структури, методичних особливостей застосування, впливу на оздоровлення та якість життя людини сучасних оздоровчих фітнес-технологій, авторами яких є Ю. Беляк (2014), А. Гарлінська (2022), В. Жамардій (2018), І. Ляхова (2015), Ю. Павлова (2016), О. Школа (2017), а також їх співавтори.

Метою доповіді є короткий огляд оздоровчого потенціалу сучасних фітнес-технологій, які використовуються в Ужгороді провідними закладами оздоровчого фітнесу. Результати дослідження дозволяють оцінити цінність фітнес-послуг, що ними надаються, з точки зору оздоровчого ефекту.

Виклад основного матеріалу. Автор огляду виходить з того, що комерційні заклади з надання фітнес-послуг максимально активізують закладений у фізкультурно-оздоровчих технологіях спосіб реалізації діяльності, спрямований на досягнення і підтримання фізичного благополуччя людей різних соціальних і вікових груп та зниження ризику розвитку захворювань. Аналізу підлягають технології, які

використовують популярні в Ужгороді заклади відповідного профілю – фітнес-центр «FitLife» (вул. Вілмоша Ковача, 19), «Power Studio» Юрія Теличка (вул. Фединця, 47), студія фітнесу та здоров'я «TONUS» (вул. Фединця, 19). У «FitLife» працюють тренажерний зал і секції функціонального тренінгу, TRX, пілатесу, стретчингу, Power Fitness, Dance Fitness, зумбі; фітнес-центр «Power Studio» обслуговує, зокрема, людей з обмеженими можливостями і пропонує послуги з функціонального тренінгу, TRX, силових тренувань, стретчингу та боксу; студія «TONUS» надає послуги з оздоровлення дорослих, дітей і підлітків, використовуючи технології TRX, повітряних полотен, тренування на кільці, CrossFit, аеробіки, зокрема степ-аеробіки, пілатесу, стретчингу, йоги, а також бальних, латиноамериканських та інших танців, зокрема jazz-funk.

Зазначені технології мають на меті формування в різних груп населення усвідомленого ставлення до цінності свого здоров'я та фізичної культури, готовності до оздоровлення і розвитку свого організму через фізичні навантаження, дотримання основ здорового способу життя. Ці технології необхідно відокремлювати від технологій безпосереднього збереження здоров'я (створення безпечних умов для життєдіяльності), адже вони ґрунтуються на виконанні фізичних вправ та орієнтовані на підвищення функціональних можливостей організму, рухової активності, задоволення індивідуальних потреб у русі [3; 4]. Сучасні фітнес-технології, якщо вийти за межі конкретного закладу з надання фітнес-послуг, можуть розглядатися як соціальне явище, яке полягає в регулярному використанні різними категоріями населення тих чи інших доступних видів організованої рухової активності оздоровчої спрямованості з оптимальними навантаженнями у формальних чи неформальних групах або самостійно [2]. Загальними ознаками сучасних фітнес-технологій є спрямованість на збереження і зміцнення здоров'я, на підвищення фізичної працездатності і покращення якості життя, інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення тренувань, сучасного обладнання), інтегративність (інтеграція засобів і методик з різних видів фізичної культури різних країн), варіативність, мобільність (швидка реакція на запити населення), адаптивність до контингенту споживачів фітнес-послуг, простота і доступність організованої рухової активності, естетична доцільність, емоційна спрямованість та отримання задоволення від тренувань, оздоровча результативність [1; 5; 6].

Функціональний тренінг посідає одне з найперших місць в обслуговуванні клієнтів у закладах «FitLife», «Power Studio» і «TONUS». Різноманітні рухи, що виконуються клієнтами в рамках високоінтенсивного тренування на силовій основі, залучають до роботи всі групи

м'язів без навантажень на скелет і суглоби. У «FitLife» заняття функціональним тренінгом проходять під гаслом: «Правильний баланс між силою і красою». Заняття сприяють зменшенню жирових тканин, покращенню рельєфності тіла, зміцненню серцево-судинної системи, пришвидшенню обмінних процесів, активізації кровообігу. Результатом в ідеалі є оздоровлене конструктивно нове тіло, здатне гармонічно рухатися в різних життєвих ситуаціях.

Заняття з використанням TRX-петель практикуються у «FitLife» та студії «TONUS». Вони сукупно виконують функцію універсального тренажера, тому їх можна вважати різновидом функціонального тренінгу. Це не тільки суто силові вправи, а й також статичні тренування і тренування на розтяжку. На відміну від багатьох інших технологій, під час виконання вправ до роботи залучаються не тільки зовнішні м'язи, а й глибокі м'язи-стабілізатори. Активний підвісний тренінг сприяє оптимізації маси тіла, тренуванню м'язів спини. Він є більш безпечним порівняно з іншими напрямками оздоровчого фітнесу, оскільки виключає осьове навантаження на хребет. Залучення в роботу багатьох м'язових груп викликає значні енерговитрати, що сприяє тренуванню серцево-судинної системи.

У групах пілатесу відвідувачі фітнес-центру «FitLife» виконують серії вправ, спрямовані на зміцнення м'язового корсету, розвиток концентрації, покращення постави, надання рухам грації і пластичності. Основу оздоровчого потенціалу пілатесу становлять зміцнення м'язів і суглобів, особливо м'язів кора, які підтримують хребет, зняття напруження в зоні попереку, зміцнення серцево-судинної системи і всіх внутрішніх органів, набуття навичок правильного дихання і стимуляція кровообігу (багато вправ пілатесу зосереджені на розширенні легеневих шляхів та зміцненні дихальних м'язів), покращення метаболізму.

Окремі заняття стретчингом проводяться у «FitLife» та «Power Studio». Тренери цих закладів розглядають стретчинг насамперед як процес розтягування м'язів і суглобів, що може мати численні переваги для здоров'я і фізичної форми. Стретчинг сприяє покращенню м'язового кровотоку і, відповідно, постачанню кисню в м'язи, уповільненню процесів їх атрофії, досягненню гарного м'язового тону, розвитку рухливості в суглобах. Людям із хронічними болями у спині та шийї тренування забезпечують зменшення больових відчуттів. Оздоровлення сечостатевої системи досягається за рахунок посилення кровообігу, а жироспалювальний ефект – не за рахунок безпосереднього спалювання жиру, як у багатьох інших напрямках, а за рахунок прискорення обміну речовин.

Студія фітнесу та здоров'я «TONUS» пропонує своїм клієнтам заняття на повітряних полотнах, або так званий аеростретчінг, в якому гімнастичні вправи виконуються на підвішених до стелі спеціальних тканинах. Застосування цієї фітнес-технології сприяє розвитку всіх груп м'язів, особливо корпусу і кінцівок, покращенню гнучкості, ефективному спаленню калорій, підвищенню загального тонусу організму.

«FitLife» і «Power Studio» є популярними в місті центрами силового фітнесу. Заняття в групах Power Fitness у фітнес-центрі «FitLife» проводяться під гаслом: «Сила – це прогрес! Отримай силу і почни жити». На них реалізуються різні програми комплексних тренувань із грамотним комбінуванням аеробних та анаеробних навантажень, які оптимізують масу тіла при одночасному покращенні м'язового тонусу, зміцненні сухожиль, зв'язок, кісток; забезпечують підвищення щільності кісткової тканини, збільшення енергетичного потенціалу організму; покращують серцеву функцію і посилюють метаболізм; зумовлюють підвищення стійкості ендокринних систем, розширення можливостей транспортування кисню, економізацію обміну речовин. Power Fitness справляє також антисклеротичний ефект за рахунок змін у жировому обміні через перерозподіл солей кальцію в організмі.

Технологія CrossFit використовується у студії фітнесу та здоров'я «TONUS». Попри продовження дискусій щодо її впливу на здоров'я і відповідних ризиків, дослідженнями підтверджено, що CrossFit-тренування (інтервальні тренування високої інтенсивності) оптимізують фізичні можливості людини за різними напрямками, справляють позитивний вплив на серце, зокрема збільшують максимальний серцевий об'єм, сприяють зменшенню жирової маси в організмі, підвищують його адаптаційні здібності до змін навантажень, позитивно впливають на його гормональний фон.

«TONUS» пропонує своїм клієнтам заняття різними видами аеробіки, які допомагають зміцнити імунітет, позбутися зайвої маси тіла, оздоровити серце та покращити кровообіг. Особлива увага приділяється степ-аеробіці, яка потужно впливає на серцево-судинну систему, не створюючи навантажень на суглоби, сприяє нормалізації артеріального тиску, зміцнює опорно-руховий апарат.

У фітнес-центрі «FitLife» заняття в класах танцювального фітнесу – Dance Fitness – відбуваються за різними напрямками і проходять під гаслом: «Забудь про проблеми та зайву вагу – просто танцюй!». Вони зміцнюють кардіоваскулярну систему і допомагають знизити масу тіла, оскільки викликають спалювання калорій та підвищення метаболізму. Ширші послуги з танцювального фітнесу надає «TONUS», пропонуючи, зокрема, Jazz-Funk, що поєднує в собі

елементи хіп-хопу і джазового танцю. Jazz-Funk як оздоровча технологія зміцнює різні групи м'язів, формує сильний м'язовий корсет, стимулює роботу мозку за рахунок створення нових нейронних зв'язків, позитивно впливає на психоемоційний стан, підвищує стресостійкість. Популярними серед клієнтів «TONUS» є заняття бальними та латиноамериканськими танцями, які, крім іншого, підвищують рівень адаптаційно-енергетичних резервів організму, резистентності його захисних сил, його загальні функціональні можливості, підтримують роботу серцево-судинної системи, сприяють збільшенню функціонального резерву серця, покращенню його систолічної роботи. Приблизно такий же оздоровчий ефект мають заняття в секції зумби у фітнес-центрі «FitLife».

Висновки. Таким чином, основу оздоровчого потенціалу фітнес-технологій, які використовуються у провідних закладах оздоровчого фітнесу міста Ужгорода, становить забезпечення підвищення щільності кісткової тканини, покращення кровопостачання у м'язи, зміцнення м'язів і суглобів, оптимізації маси тіла, зміцнення внутрішніх органів, тренування серцево-судинної системи, пришвидшення метаболізму, активізації кровообігу, жироспалювального ефекту, підвищення стійкості ендокринних систем, набуття навичок правильного дихання, зміцнення імунітету, підвищення загального тонуусу організму.

Література

1. Беяк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–8.
2. Жамардій В. О. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. 2018. Вип. 22. С. 87–91.
3. Ляхова І. М., Верховська М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2 (30). С. 51–54.
4. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. 356 с.
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Уклад.: А. М. Гарліньська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир : Вид-во Житомирського державного університету ім. Я. Франка, 2022. 68 с.

6. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посібник. Харків : Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2017. 217 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-71>

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА VR-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ

Гузак Олександра Юріївна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації,
спеціальної та інклюзивної освіти*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Постановка актуальності. Повномасштабна війна в Україні призвела до різкого зростання кількості постраждалих із фізичними та психологічними травмами, що потребують комплексної реабілітації. Особливої актуальності набуває впровадження інноваційних технологій, зокрема імерсивної віртуальної реальності, яка забезпечує персоналізований підхід, підвищує мотивацію та сприяє соціальній інтеграції. Застосування VR-терапії покращує функціональний стан і створює умови для їх повернення до активного життя.

Аналіз наукових досліджень. На тлі воєнної агресії росії, перед українською системою освіти, охорони здоров'я постали нові завдання, пов'язані з фізичною, педагогічною, психологічною реабілітацією осіб, які перенесли бойові травми або психоемоційні розлади. Класичні методи терапії – лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія, ерготерапія, механотерапія – залишаються базовими інструментами відновлення, проте їхня ефективність обмежується масштабом викликів, дефіцитом ресурсів та нестачею фахівців. У зв'язку з цим актуальним стає впровадження технологічних рішень, здатних компенсувати ці обмеження. Зокрема, VR-технології дозволяють створити адаптивне реабілітаційне середовище, яке враховує індивідуальні потреби людини, забезпечує когнітивне та емоційне занурення, а також дозволяє здійснювати терапію дистанційно. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до медичної практики та сприяє модернізації реабілітаційної інфраструктури.