

фітнес відіграє значну роль у покращенні фізичного стану та емоційного стану молоді. Також заняття джампінг-фітнесом сприяють підвищенню загального самопочуття та зниженню рівня стресу молоді, що актуально в умовах сьогодення. Це підтверджує важливість регулярних фізичних тренувань, таких як джампінг-фітнес, для підтримки здоров'я та психічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у аналізі впливу джампінг-фітнесу на психічний стан сучасної молоді.

Список використаної літератури:

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Джампінг фітнес. [Електронний ремурс]. Режим доступу: <https://publish.com.ua/sport/dzhamping-fitness-korist-zanyat-na-batuti-dlya-riznogo-viku.html>
3. Джампінг фітнес. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vona.pp.ua/fitnessdzhamping-vidi-korist/>
4. Драгоманова, 2010. 240 с. 3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Вид. 2-ге з контрольними питаннями і доповненнями. Львів: Фест-Прінт, 2020. 142 с.
5. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ТРАВМ

Неля Єдомаха, Галина Артем'єва

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна.*

Анотація. Публікація досліджує сучасні уявлення про наслідки захворювань та травм та розглядає поняття «якість життя» для більш ефективної побудови відновлювальних занять та нормування навантажень для людей у реабілітаційний період.

Ключові слова: засоби фітнесу, захворювання та наслідки травм, порушення життєдіяльності, соціальні обмеження, якість життя.

Вступ. Сучасний фітнес є невід'ємною частиною людського суспільства. Заняття фітнесом мають велике значення у підтриманні функціональності людей [1, 2]. Не менш важливу роль вони відіграють у реабілітаційних програмах для людей після захворювань та травм, допомагаючи їм повернутися до нормального життя та покращити його якість. У цьому контексті важливо розглянути сучасні підходи застосування вправ фітнесу у реабілітаційному періоді після захворювань та травм з позиції фітнес тренера.

Мета та завдання дослідження. Метою даного дослідження є аналіз сучасних підходів застосування засобів фітнесу у реабілітації людини після захворювань та травм. Завдання дослідження включають визначення основних

видів наслідків захворювань і травм, аналіз методів реабілітації та оцінку їх ефективності, а також виявлення перспективних напрямів застосування засобів фітнесу в реабілітації людей та їх повернення до якісного життя у суспільстві.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних та Інтернет джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Медична реабілітація, за визначенням комітету експертів ВООЗ, є системою державних заходів медичного, психологічного, соціально-економічного характеру, спрямованих на відновлення або збереження здоров'я та повернення хворих та інвалідів у суспільство та до суспільно корисної праці [3]. Реабілітація займає особливе місце у медицині, оскільки розглядає стан органів й систем організму та функціональні можливості людини у його повсякденні після виписки з медичного закладу [4]. Тому планування реабілітаційних заходів та оцінка їх ефективності потребує вимірювань як виразності патологічного процесу, так і здібність до соціальної адаптації.

Згідно з Міжнародною класифікацією порушень, зниження та втрати працездатності, прийнятої ВООЗ у Женеві у 1976 році [5], виділяють такі рівні медико-біологічних та психосоціальних наслідків хвороби або травми: пошкодження (impairment), порушення життєдіяльності (disability) та соціальні (рольові) обмеження (handicap).

У 80-ті роки в реабілітацію було запроваджено також поняття «якість життя, пов'язане зі здоров'ям» (health-related quality of life). Вперше це поняття з'явилося в Index Medicus у 1977 році, при цьому саме якість життя почали розглядати як інтегральну характеристику, на яку треба орієнтуватися в оцінці ефективності реабілітації хворих та інвалідів. Якість життя, пов'язану зі здоров'ям, визначають як «індивідуальне сприйняття своєї позиції в житті в контексті з культурним середовищем та системою цінностей, в якій проживає індивід, та відповідно до його цілей, очікувань, стандартів та поглядів» [3].

Поняття «якість життя, пов'язане зі здоров'ям» відображає групи критеріїв, що характеризують здоров'я: фізичні, психологічні та соціальні, кожна з цих груп включає набір показників, які можна оцінити як об'єктивно, так і на рівні суб'єктивного сприйняття. Якість життя, таким чином, - це цілісна характеристика фізичного, психічного, емоційного та соціального стану людини, який вона сама (людина) для себе вважає найбільш комфортним [4].

Сучасне розуміння наслідків хвороб та травм сьогодні значно розвинулося, з більшим наголосом на цілісних підходах, які об'єднують фізичне, психічне та емоційне благополуччя [4].

Важливо визнати, що хвороби та травми – це не окремі події, а скоріше складна взаємодія між генетичними схильностями, впливом способу життя та навколишнього середовища. Хоча деякі захворювання можуть бути неминучими через генетичні чинники або непередбачені нещасні випадки, багатьох хвороб і травм можна запобігти або керувати ними шляхом зміни способу життя, наприклад завдяки регулярному виконанню фізичних вправ, збалансованому харчуванню, контролю стресу та адекватному відпочинку.

Роль фітнес-тренера виходить за рамки простого призначення програм тренувань [1]. Вона передбачає навчання людей важливості прийняття активного підходу до здоров'я та можливості взяти на себе відповідальність за власне благополуччя, навчання їх тому, як прислухатися до свого тіла, розпізнавати тривожні ознаки та приймати обґрунтовані рішення, для досягнення довгострокових цілей щодо покращення свого здоров'я.

Одним із ключових принципів правильного підходу є персоналізоване тренування. Кожна людина унікальна, з різними цілями, здібностями, обмеженнями та вподобаннями. Таким чином, адаптація вправ до конкретних потреб кожного клієнта, враховуючи такі фактори, як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, історія хвороби, статус травми та особисті уподобання можуть значно покращити стан здоров'я [2].

Крім того, сучасні фітнес-тренування навчають функціональним моделям рухів, які безпосередньо переносяться на повсякденну діяльність і покращують загальну якість життя. Віддаючи перевагу функціональним патернам рухів, клієнти не тільки покращують свою фізичну форму, але й зменшують ризик травм, підвищують мобільність і гнучкість, а також розвивають краще усвідомлення тіла та його координацію [1, 2]. Це особливо актуально для людей, які одужують після хвороб або травм, оскільки це дозволяє їм відновити втрачені здібності та заново навчитися моделям рухів у безпечний і контрольований спосіб.

Іншим аспектом сучасного фітнесу є визнання взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям [2]. Дослідження постійно показують, що регулярні фізичні вправи не тільки зміцнюють тіло, але й мають глибокий вплив на настрій, пізнання та емоційне благополуччя. Фізичні вправи стимулюють вивільнення ендорфінів, серотоніну та дофаміну — нейромедіаторів, які часто називають природними хімічними речовинами, що сприяють покращенню самопочуття [4].

Сучасне фітнес-тренування може допомогти людині виховати в собі почуття оптимізму та наполегливості перед обличчям труднощів.

Висновки. Підсумовуючи, сучасні уявлення про наслідки захворювань і травм з точки зору фітнес-тренера треба підкреслити важливість активної позиції щодо управління здоров'ям, персоналізованих стратегій навчання та інтеграції фізичного, психічного та емоційного благополуччя. Застосовуючи цілісний підхід, який відповідає унікальним потребам кожної людини, зосереджуючись на функціональних патернах рухів, визнаючи взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я та розвиваючи усвідомлення, спрямоване на досягнення цілі покращити здоров'я, фітнес тренер може надати клієнтам можливість долати труднощі, оптимізувати свій стан та жити, відповідно, кращим життям. Співпраця між фітнес-тренерами, медичними працівниками, дослідниками, політиками та розробниками технологій є важливою для вдосконалення знань у цій галузі. Дослідження, які поєднують досвід багатьох дисциплін, можуть призвести до цілісних рішень і більш ефективних та інноваційних підходів для запобігання та лікування захворювань і травм за допомогою фітнес-тренувань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Загалом подальші дослідження в цих напрямках мають потенціал для поглиблення

нашого розуміння наслідків хвороб і травм, оптимізації стратегій фітнес-тренувань і, зрештою, покращення результатів для здоров'я як окремих людей, так і груп населення.

Список використаної літератури:

1. Halyna Artemueva, Iryna Latvynska, Tetiana Moshenska. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2020. Vol. 8. No. 6, pp. 107-120.

2. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V. e.a. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical Biological and Chemical Sciences*. 2018; 9(6): 673-680.

3. Study protocol for the World health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument. *Quality of Life Research*. 1993. №2. Pp.153-158

4. Tesla M.A., Simonson D.S. Assessment of quality of life outcomes / N.Engl. J.Med. 1996. №334. Pp.835-840.

5. WHO. *World Health Organization International Classification of impairments, Disabilities and Handicaps: a Manual of Classification Relating to the Consequences of Disease*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 1976. P. 207.

**АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РИНКУ
СПА-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА СТРАТЕГІЇ
ЗРОСТАННЯ**

Оксана Івченко, Максиміліан Малиш

*ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»
Дніпро, Україна*

Анотація. Вітчизняний простір надання послуг у сфері СПА-індустрії набирає не аби якої популярності і ця заслуга належить не лише кваліфікованим її працівникам, але і культурними, економічними та правовими особливостями українського СПА ринку. Варіанти маркетингових програм займають ключову позицію, а саме цифровий маркетинг, до якого відноситься веб-присутність у вигляді веб-сайту для СПА-закладу з детальною інформацією про послуги, ціни, графік роботи та контактні дані, соціальні медіа, електронна пошта, рекламні кампанії, запуск яких в медіа (онлайн, телебачення, преса) з акцентом на унікальність послуг та акції також збільшує попит на послуги СПА [3, 4, 5, 6].

Ключові слова: СПА-індустрія, аналіз, перспективи, сучасні цифрові програми.

Вступ. Ринок СПА-індустрії в Україні є одним із найбільш перспективних та стрімко зростаючих сегментів сучасного сервісу здоров'я та відпочинку. Його розвиток визначається не лише попитом на послуги СПА, але й культурними, економічними та правовими особливостями українського ринку, які впливають