

# Фитнес, велнес

# Концепция фитнеса

# Понятие фитнеса

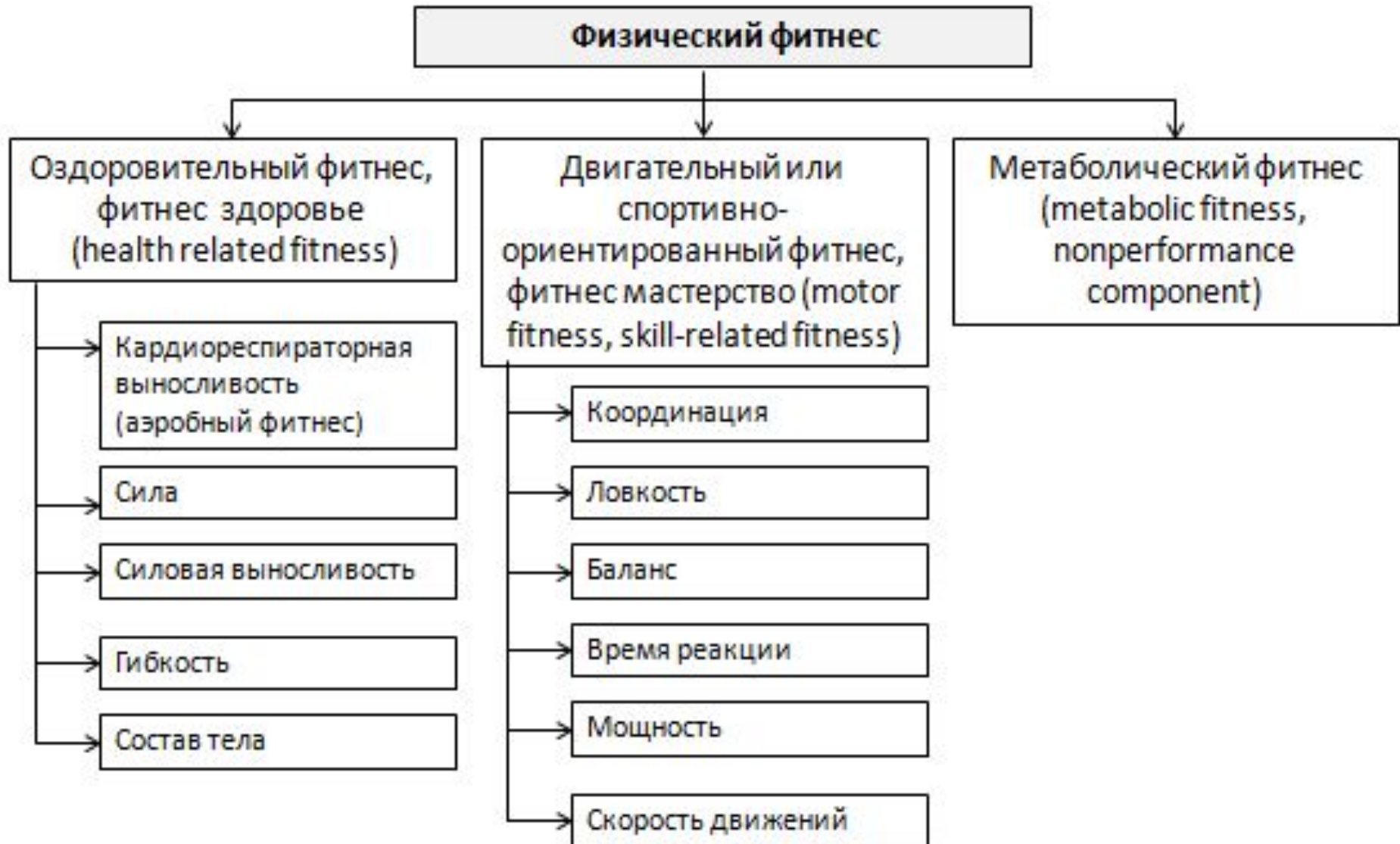
- «to be fit for» - «пригодность» к чему-либо или способность выполнять специфическую функцию, например, определённую физическую активность или нагрузку.
- **Общий фитнес** - оптимальное качество жизни, включающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты (Хоули, Френке).

# Понятие физического фитнеса

Определение и комментарии	Источник
<b>Совокупность характеристик</b> , достигнутых или имеющихся у человека, которые необходимы для выполнения физической активности. Наиболее часто используемое определение физического фитнеса	Caspersen, Powell, Christensen, 1985 Corbin, C. B.; Pangrazi, R.P.; Franks, B. 2000
<b>Способность человека выполнять повседневные задачи</b> с необходимой физической силой , без излишней усталости и с достаточной энергией для досуговых занятий и противостояния непредвиденным (чрезвычайным )ситуациям.	U.S. Department of Health and Human Services, 1996
<b>Динамическое физическое состояние</b> , включающее кардиореспираторную выносливость, мышечную силу, мощность, силовую выносливость; гибкость и состав тела, позволяющее оптимальное и эффективное выполнение ежедневных занятий и досуговой активности.	Physical Fitness, Wellness, and Health Definitions. АРТА

<p><b>Состояние благополучия</b> (well being) с низким риском преждевременных проблем со здоровьем и энергией, достаточной для участия в различных видах физической активности.</p>	<p>Howley &amp; Franks, 2003</p>
<p><b>Комплекс физических характеристик</b>, которые позволяют организму отвечать или адаптироваться к стрессовым воздействиям физических нагрузок и выполнять физическую активность средней до высокой интенсивности без развития несоразмерного нагрузке утомления.</p>	<p>Fahey T. Insel P.M., Roth W.T. 2015</p>
<p><b>Оптимальное состояние показателей здоровья</b>, позволяющее иметь высокое качество жизни. Оптимальное физическое состояние, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов (фитнес-тестирование) и низкий уровень риска развития заболеваний. В общем плане физический фитнес ассоциируется с уровнем физической подготовленности.</p> <p>Двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ и предусматривающая занятия бегом, аэробикой, аквааэробикой, упражнениями для коррекции массы тела и др.</p>	<p>Хоули, Френке, 2004</p>
<p><b>Состояние</b> человека характеризующееся по крайней мере пятью компонентами фитнес-здоровья и шестью компонентами двигательного фитнеса, каждый из которых вносит вклад в качество жизни человека. Физический фитнес связан со способностью человека эффективно и продуктивно выполнять профессиональные и досугово-рекреационные виды физической активности, быть здоровым, противостоять гипокинезии и гиподинамии и стрессовым ситуациям.</p>	<p>Corbin et al, 2010</p>

# Компоненты физического фитнеса



# **Оздоровительный фитнес или фитнес-здоровье (health related fitness)**

- **Направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний.**
- **Включает физические способности и характеристики, которые оказывают непосредственное научно-обоснованное влияние на здоровье (например, снижающие риск развития хронических неинфекционных заболеваний, в том числе некоторых видов злокачественных новообразований).**

# Компоненты оздоровительного фитнеса

- **Кардиореспираторная выносливость** (аэробный фитнес).
  - Определяется способностью кардиореспираторной системы доставлять кислород к скелетным мышцам во время ФА средней до высокой (субмаксимальной) интенсивности с вовлечением крупных мышечных групп, и способностью скелетных мышц утилизировать кислород за счёт аэробного метаболизма.
  - Наилучшим показателем является МПК.
- **Гибкость**
  - Способность суставов производить полный объём движений; способность передвигаться без ограничений при нормальном объеме движений в суставах.



- **Сила (мышц)**

- Пиковая способность скелетных мышц развивать силу за счёт изометрического, изотонического или ауксотонического (смешанного) режима сокращений.

- **Выносливость скелетных мышц (силовая выносливость)**

- Способность скелетных мышц ритмично сокращаться или поддерживать сокращение в течение продолжительного периода времени.

- **Состав тела**

- соотношение тощей и жировой массы тела.

# Двигательный фитнес, фитнес-мастерство или фитнес навыки (motor fitness, skill-related fitness)

- Направлен на развитие способностей к решению двигательных задач на достаточно высоком уровне.
- Напрямую не связан со здоровьем человека, так как нацелен на повышение успешности в различных двигательных действиях.
- «Фитнес-навыки»
  - существенно отличаются от специальных двигательных навыков, необходимых для определённого вида физической активности.
  - являются базовыми, не подразумевают развитие специальных для какого-либо конкретного вида физической активности двигательных способностей, навыков и умений.

# Компоненты двигательного фитнеса

- Включает двигательные компоненты, связанные с **координационными способностями** человека (координация, ловкость, баланс), **скоростными способностями** (скорость, быстроту реакции) и **скоростно-силовыми способностями** (взрывная сила или мощность).

- **Координация**

- Способность аккуратно и точно выполнять двигательные действия; способность к сенсомоторной интеграции для эффективного выполнения движений.

- **Ловкость (agility)**

- Способность быстро и аккуратно изменять направление движения всего тела в пространстве; способность быстро изменять положение тела в пространстве или направление движения.
- Является сочетанием скорости и координации, которые позволяют быстро изменить положение тела.

- **Баланс**

- Способность поддерживать статическое и динамическое равновесие

- **Мощность**

- Способность трансформировать энергию в силу; взрывная сила – способность генерировать максимальную мышечную силу с максимальной скоростью (продукт силы и скорости); работа в единицу времени

- **Скорость**

- Способность выполнять движение в течение короткого промежутка времени.

- **Время реакции**

- Время, необходимое для ответа на определённый стимул.

# Метаболический (физиологический) фитнес (metabolic fitness)

- Позитивное состояние функциональных систем организма, связанное со сниженным риском развития хронических неинфекционных заболеваний.
- Не связан с тренировкой определённых двигательных навыков или способностей и не может быть оценен с помощью определённых функциональных проб или контрольных заданий(nonperformance component).
- Оценивается по профилю липопротеидов крови, уровню глюкозы в крови, артериальному давлению и т.п.
- Подчёркивает важную роль других факторов, кроме ФА, в поддержании, сохранении и укреплении здоровья (например, рациональное питание, здоровый образ жизни).

# Компоненты метаболического фитнеса

- Морфологический фитнес (morphological fitness)
- Прочность костей (bone integrity)
- Состав тела.

# Ключевые положения концепции фитнеса

- Термин «фитнес» («физический фитнес») применяют в отношении
  - **физического состояния человека**, совокупности характеристик, необходимых для оптимального и эффективного выполнения ФА и снижения риска развития заболеваний ,
  - **системы мероприятий**, включающую ФА, организованную в рамках фитнес-программ, а также мероприятия для коррекции массы тела и др.
  - **системы услуг**, основанных на фитнес технологиях
- Физический фитнес является **многомерной концепцией**, в которую входят понятия фитнес здоровья, двигательного и метаболического фитнеса. Только фитнес здоровье имеет непосредственное отношение к здоровью человека.



- Хотя физический фитнес является результатом различных мероприятий, **достижение оптимального фитнеса невозможно без регулярной ФА.**
- Одним из центральных принципов фитнеса является **повышение качества жизни человека.** Каждый из компонентов фитнеса вносит вклад в качество жизни.
- Концепция «фитнес» является важной **составляющей философии успеха,** предполагающей готовность преодолевать жизненные трудности (физические, психологические, эмоциональные).
- В отличие от физической культуры фитнес располагает достаточно **четкими методиками и критериями оценки физического состояния** человека, поскольку ориентирован на улучшение данного состояние

# Введение в велнес

# Понятие велнеса (wellness)

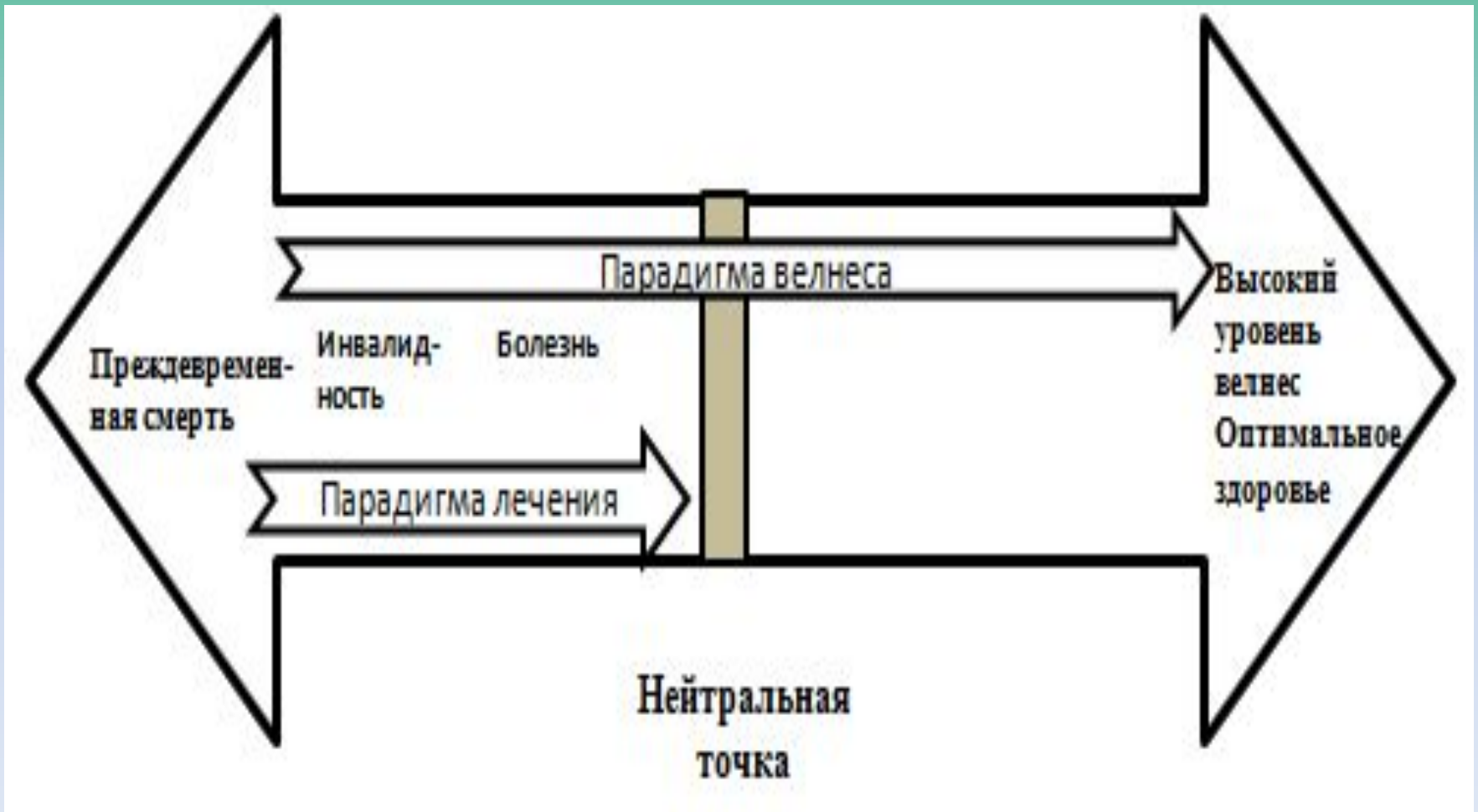
Определение	Источник
<p>Интегрированный <b>способ жизнедеятельности</b>, ориентированный на достижение максимального потенциала здоровья, на который способен индивид, а не только на профилактику нарушений здоровья или поддержание status quo. Велнес включает поведение и приемы, позволяющие достичь оптимального уровня индивидуального здоровья и благополучия сверх status quo в границах наследственности и индивидуальных возможностей человека.</p>	Dunn, 1961
<p><b>Активный процесс</b> осознанного выбора и принятия решений в отношении более полноценной и сбалансированной жизни (успешного существования). Велнес является сознательным, последовательным, динамичным и самонаправляемым процессом реализации человеком своего полного потенциала. Велнес является холистическим, многомерным и позитивным, затрагивающим образ жизни, умственное и духовное благополучие и окружающую среду.</p>	Hettler, 1984, National Wellness Organization. 2003.
<p><b>Стиль жизни, ориентированный на оптимальное здоровье и благополучие</b> при котором тело, ум и душа (телесные, спиритуальные и интеллектуальные компоненты человека) интегрированы для полноценной жизни в человеческом сообществе и в конкретных условиях среды обитания. Идеально – оптимальное состояние здоровья и благополучия, которое может быть достигнуто каждым человеком.</p>	Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M., 2000.

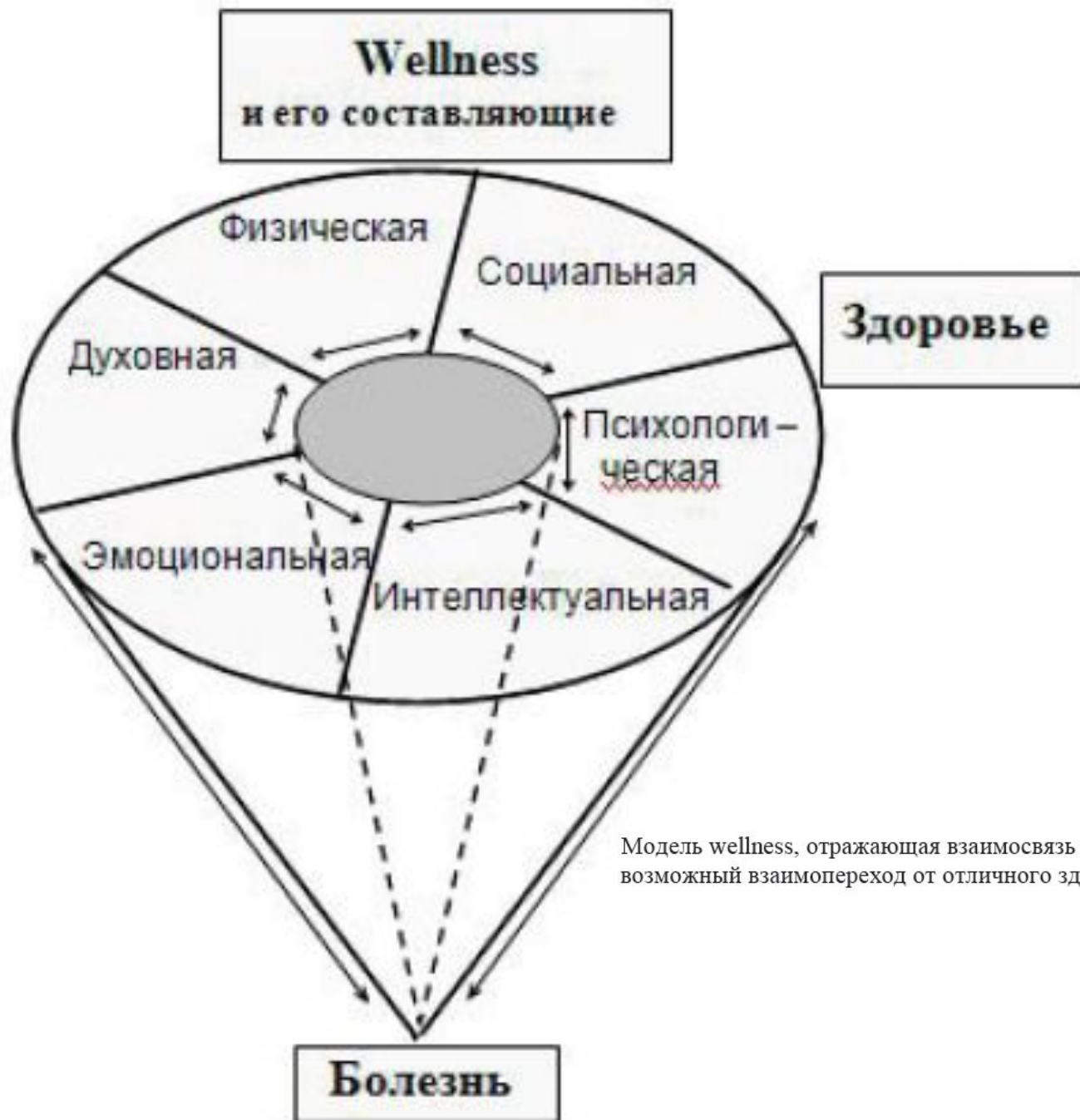
<p><b>Ощущение человеком стиля жизни</b>, позволяющего последовательный и сбалансированный рост в физическом, спиритуальном, эмоциональном, интеллектуальном, социальном и психологическом измерениях человеческого существования.</p>	<p>Adams, Bezner, Steinhardt, 1997, Adams, et al. 2000</p>
<p><b>Здоровое поведение</b> и обеспечение состояния физического и психического баланса и физической подготовленности.</p>	<p>Guide to physical therapist practice, 2001</p>
<p><b>Многомерное состояние позитивного здоровья</b> человека, характеризующееся качеством жизни и ощущением благополучия. Данное понятие было предложено USDHHS как унифицированное.</p>	<p>Bouchard, et al., 1990; Corbin, Lindsey, Welk, &amp; Corbin 2002; Corbin, Pangrazi, &amp; Franks, 2000; USDHHS, 2000</p>
<p><b>Интеграция различных компонентов</b> (физического, эмоционального, интеллектуального, социального, духовного и др.), которая расширяет потенциал человека эффективно жить (качество жизни), работать и вносить существенный вклад в общество. Велнес отражает субъективное восприятие человеком своего благополучия (чувство благополучия и качества жизни) и возможности эффективного функционирования.</p>	<p>Corbin et al, 2010</p>

# Ключевые положения концепции велнес

- **Понятие «велнес» применяется в отношении**
  - состояния человека (state of mind),
  - манеры его функционирования (способа жизнедеятельности, процесса) (manner of functioning),
  - системы услуг и технологий.

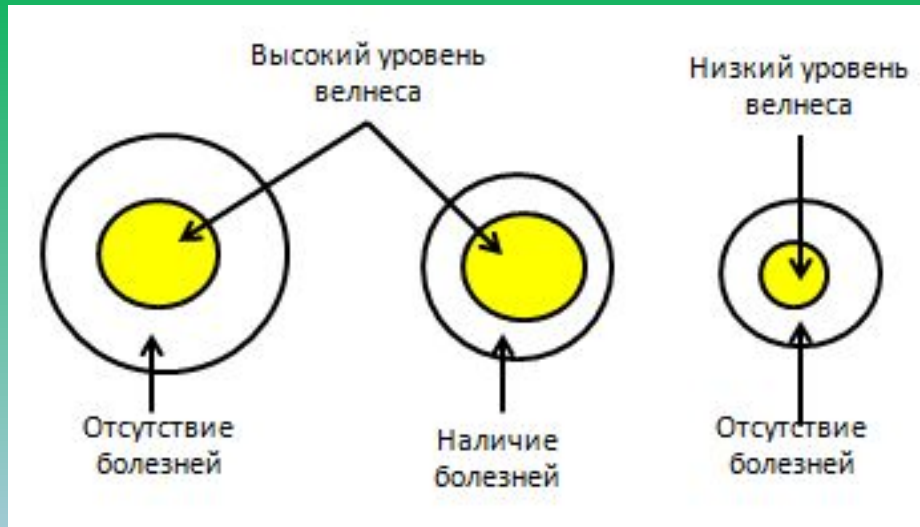
- **Велнес континуум** предполагает, что человек никогда не бывает абсолютно здоровым или полностью нездоровым.





Модель wellness, отражающая взаимосвязь его составляющих и возможный взаимопереход от отличного здоровья к болезни.

- Велнес как состояние человека **является субкомпонентом здоровья**, которое трактуется более широко, чем велнес
- Велнес (т.е состояние оптимального здоровья) возможен и достижим для всех, независимо от наличия или отсутствия заболеваний, патологических состояний, инвалидности и т.п.
- Наиболее благоприятным состоянием для человека является отсутствие болезней и максимальный уровень велнеса – оптимальное здоровье .



Взаимосвязь между общим здоровьем, уровнем велнеса и наличием/отсутствием болезни



- **Велнес как способ жизнедеятельности** является постоянным, динамичным и последовательным **процессом реализации и расширения конкретным человеком своего потенциала** (физического, психологического, социального, духовного, экономического и др.), позволяющим достичь оптимального для конкретного человека здоровья и качества жизни.

- Велнес как система услуг включает **совокупность различных и разноплановых немедикаментозных технологий** (медико-биологических, психологических, социальных, экономических, средовых и т.д.), помогающих человеку реализовать и расширить свой потенциал при активном участии самого человека в процессе улучшения его здоровья.

- Велнес является **холистическим и многомерным**.
  - Количество компонентов в разных моделях велнеса варьирует от 2 до 7 и более.
  - Наиболее часто описываются физический, социальный, интеллектуальный, спиритуальный, эмоциональный и профессиональный компоненты, содержащиеся в гексагональной модели велнеса.

# Характеристика основных компонентов велнеса

Компонент	Характеристика
<b>Эмоциональный (ментальный, психологический)</b>	Способность человека справляться с обстоятельствами повседневной жизни, стрессом; быть позитивно, конструктивно и оптимистично настроенным; адекватная самооценка и осознание своих чувств, действий, взаимоотношений; автономия и самореализация; способность контролировать и управлять эмоциями; позитивное отношение к жизни, будущему и др.
<b>Интеллектуальный (когнитивный)</b>	Открытость, информированность, креативность; оптимальный уровень интеллектуальной активности; способность обучаться и использовать информацию для повышения качества жизни и оптимального функционирования и др.
<b>Физический</b>	Здоровое тело; высокий уровень фитнес-здоровья и владение необходимыми двигательными навыками; способность эффективно функционировать для выполнения задач повседневной жизни, эффективно использовать свободное время и др.
<b>Социальный (межличностный)</b>	Эффективное и комфортное выполнение жизненных ролей, без причинения вреда другим людям; способность успешно взаимодействовать с другими людьми, создавать систему поддержки, устанавливать осмысленные (целесообразные) взаимоотношения, повышающие качество жизни всех людей вовлечённых в данные взаимоотношения и др.
<b>Духовный (спиритуальный)</b>	Гармония, внутренний мир; способность выстраивать и действовать в системе принятых в обществе духовных и морально-нравственных ценностей, ставить и достигать осмысленные жизненные цели и др.

<b>Профессиональный (окуупационный)</b>	Удовлетворенность своей работой, вкладом в общество; позитивное отношение к работе; способность балансировать жизненные роли и др.
<b>Экономический (финансовый)</b>	Удовлетворенность текущим (и будущим) финансовым положением; способность жить по средствам, адекватно распоряжаться финансовыми ресурсами, заботиться о материальном благополучии, понимать и контролировать свои эмоции в отношении финансов и др.
<b>Средовой компонент (связанный с окружающий средой)</b>	Гармония с окружающей средой и миром; пригодность окружающей среды (место жительства, работы, природа, общество) к жизни; стремление к поддержке и улучшению окружающей среды и др.
<b>Культурный</b>	Принятие свой культуры, осведомленность и толерантность к другим культурам и др.

- Многомерность предполагает наличие **взаимодействия и сбалансированности (колесо велнеса)** между различными компонентами велнеса, без которых не возможно достижение оптимального здоровья. Игнорирование хотя бы одного компонента велнеса негативно отражается на других компонентах и на качестве жизни



- Велнес является **проактивным**. Он подразумевает, наличие цели, адекватную оценку своего здоровья и отношения к жизни, сознательный выбор человеком здорового поведения и стиля жизни, осознанные действия, а также ответственность самого человека за своё здоровье и благополучие, осознание мотивов и последствий своего поведения.
  - Если наличие/отсутствие болезней, по крайней мере, частично, не контролируется человеком (наследственность, возраст), то велнес в значительной степени определяется самим человеком, его осознанными решениями, стилем жизни, поведением, контролем факторов риска.

- Велнес является **ПОЗИТИВНЫМ** - философия велнеса сфокусирована не на болезни, а на **благополучии и оптимальном здоровьи** конкретного человека, на выявлении того, что его сохраняет и улучшает, позитивном отношении человека к жизни и к себе, на позитивных перспективах и жизненных ценностях, на позитивных результатах активного участия человека в велнес-программах.



- Велнес является **субъективным**. Восприятие (ощущение) человеком своего благополучия и качества жизни является более важным для здоровья, чем истинное состояние человека (Corbin et al, 2010).