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.

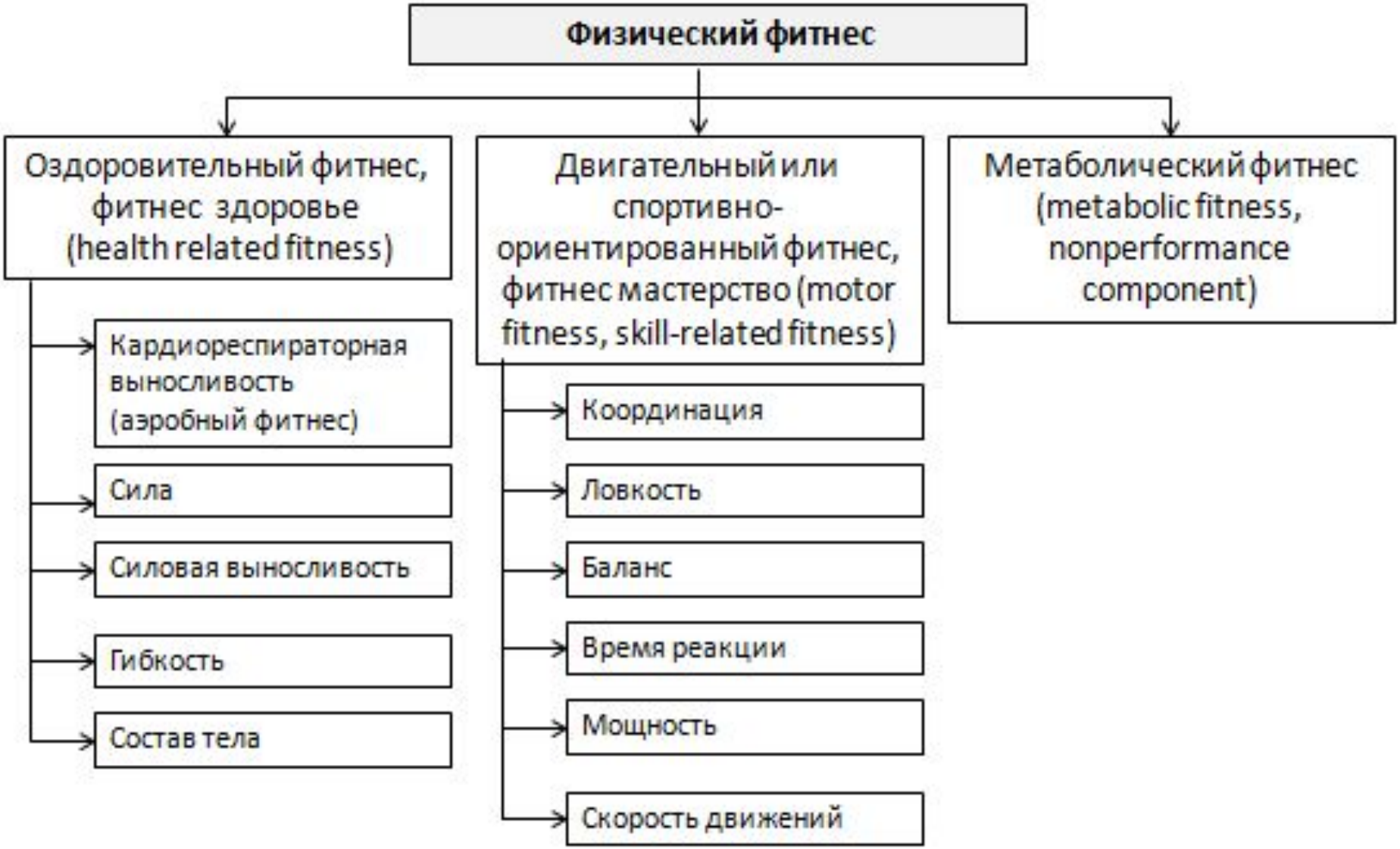
- **Общий фитнес** - оптимальное качество жизни, включающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты (Хоули, Френке).

Понятие физического фитнеса

Определение и комментарии	Источник
Совокупность характеристик, 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
Способность человека выполнять повседневные задачи 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
Динамическое физическое состояние, 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. APTA

Состояние благополучия (well being) с низким риском преждевременных проблем со здоровьем и энергией, достаточной для участия в различных видах физической активности.	Howley & Franks,2003
Комплекс физических характеристик, которые позволяют организму отвечать или адаптироваться к стрессовым воздействиям физических нагрузок и выполнять физическую активность средней до высокой интенсивности без развития несоразмерного нагрузке утомления.	Fahey T. Insel P.M., Roth W.T. 2015
Оптимальное состояние показателей здоровья, 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. Двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ и предусматривающая занятия бегом, аэробикой, аквааэробикой, упражнениями для коррекции массы тела и др.	Хоули, Френке, 2004
Состояние 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.	Corbin et al, 2010

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 фитнесс располагает достаточно **четкими методиками и критериями оценки физического состояния** человека, поскольку ориентирован на улучшение данного состояние

Введение в велнес

Понятие велнеса (wellness)

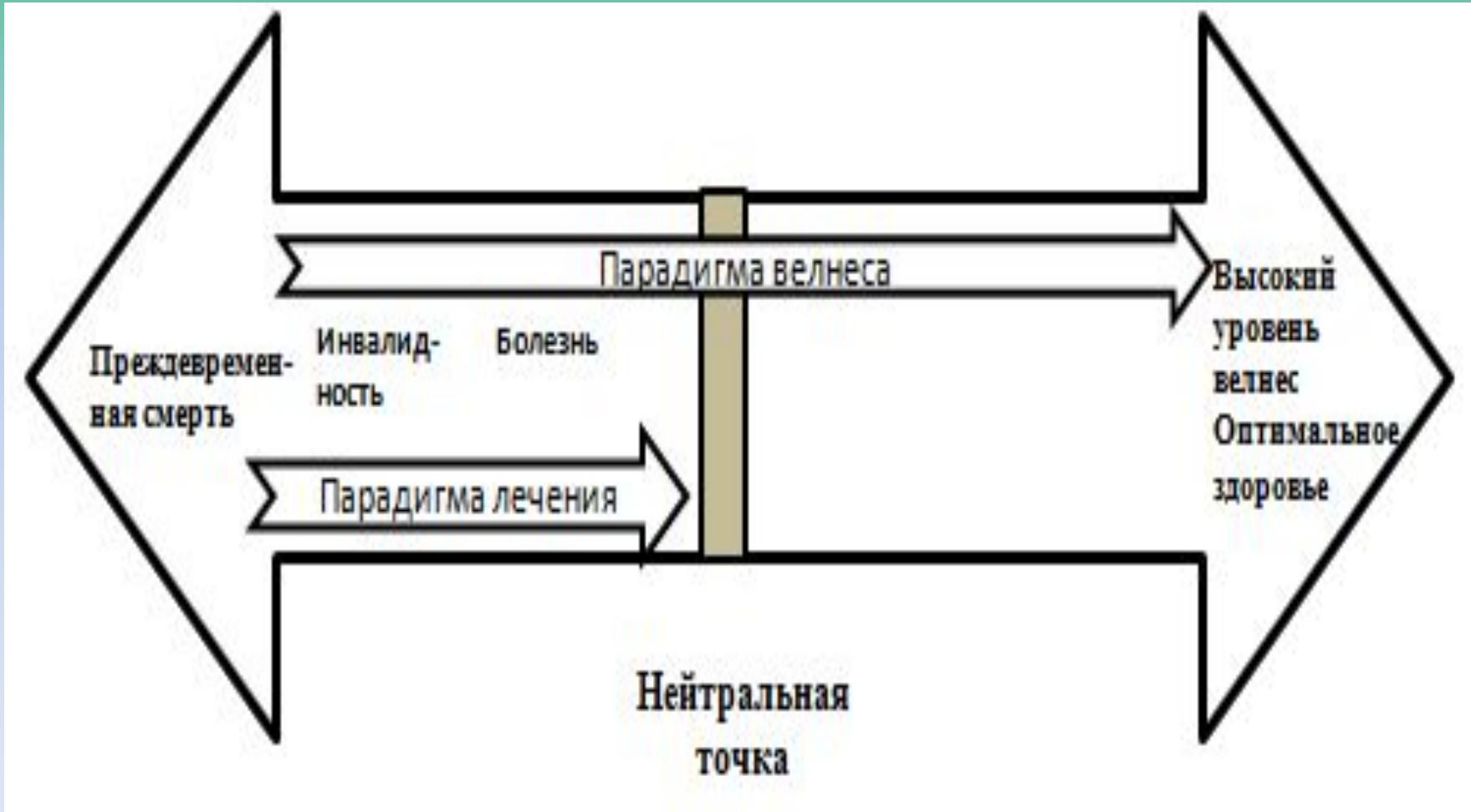
Определение	Источник
Интегрированный **способ жизнедеятельности**, ориентированный на достижение максимального потенциала здоровья, на который способен индивид, а не только на профилактику нарушений здоровья или поддержание status quo. Велнес включает поведение и приемы, позволяющие достичь оптимального уровня индивидуального здоровья и благополучия сверх status quo в границах наследственности и индивидуальных возможностей человека.	Dunn, 1961
Активный процесс осознанного выбора и принятия решений в отношении более полноценной и сбалансированной жизни (успешного существования). Велнес является сознательным, последовательным , динамичный и самонаправляемым процессом реализации человеком своего полного потенциала. Велнес является холистическим, многомерным и позитивным, затрагивающим образ жизни, умственное и духовное благополучие и окружающую среду.	Hettler , 1984, National Wellness Organization. 2003.
Стиль жизни, ориентированный на оптимальное здоровье и благополучие 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.	Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M., 2000.

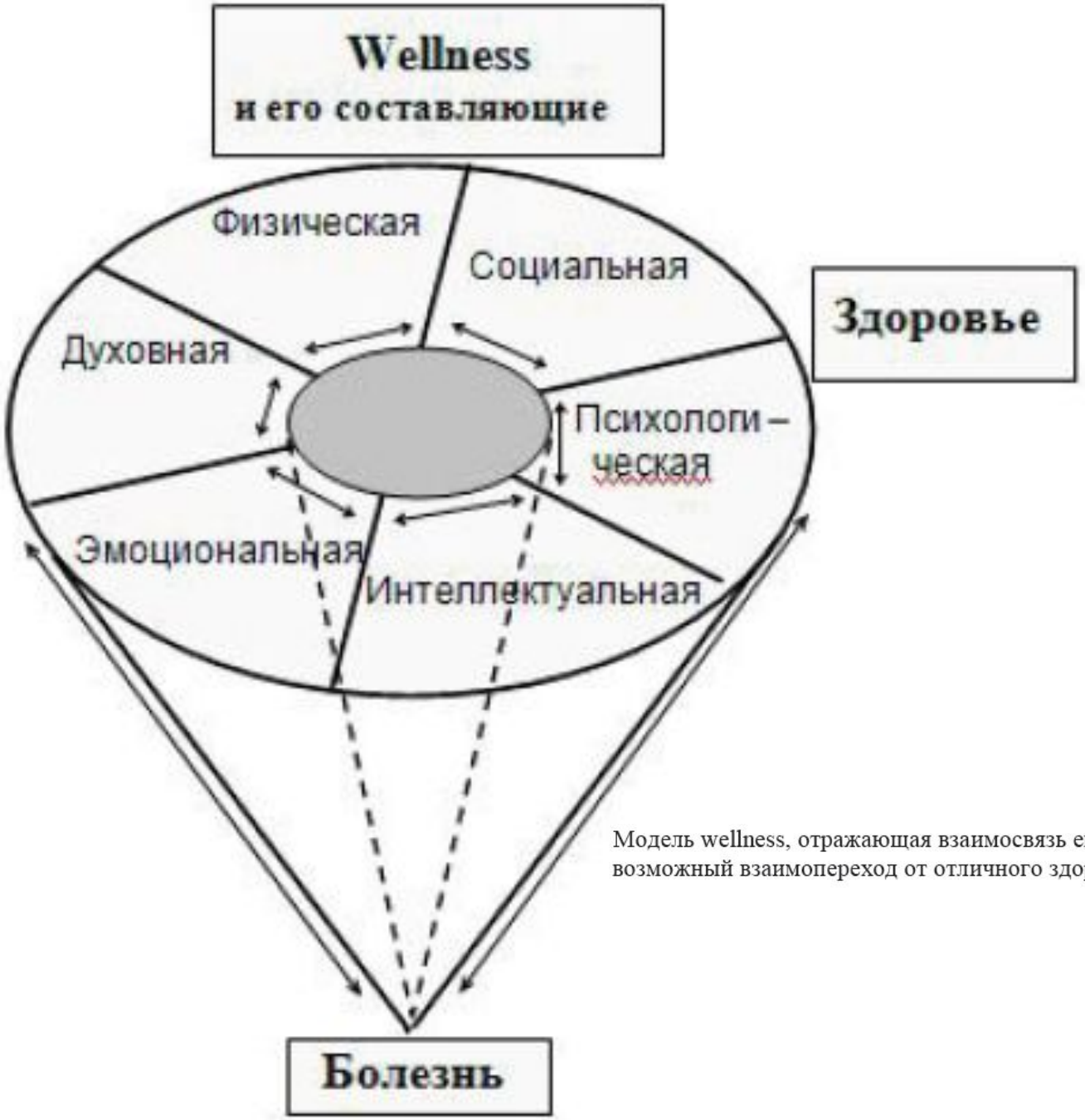
Ощущение человеком стиля жизни, позволяющего последовательный и сбалансированный рост в физическом, спиритуальном, эмоциональном, интеллектуальном, социальном и психологическом измерениях человеческого существования.	Adams, Bezner, Steinhardt, 1997, Adams, et al. 2000
З**доровое поведение** и обеспечение состояния физического и психического баланса и физической подготовленности.	Guide to physical therapist practice, 2001
Многомерное состояние позитивного здоровья человека, характеризующееся качеством жизни и ощущением благополучия. Данное понятие было предложено USDHHS как унифицированное.	Bouchard, et al., 1990; Corbin, Lindsey,Welk, & Corbin 2002; Corbin, Pangrazi, & Franks, 2000; USDHHS, 2000
Интеграция различных компонентов (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.	Corbin et al, 2010

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.



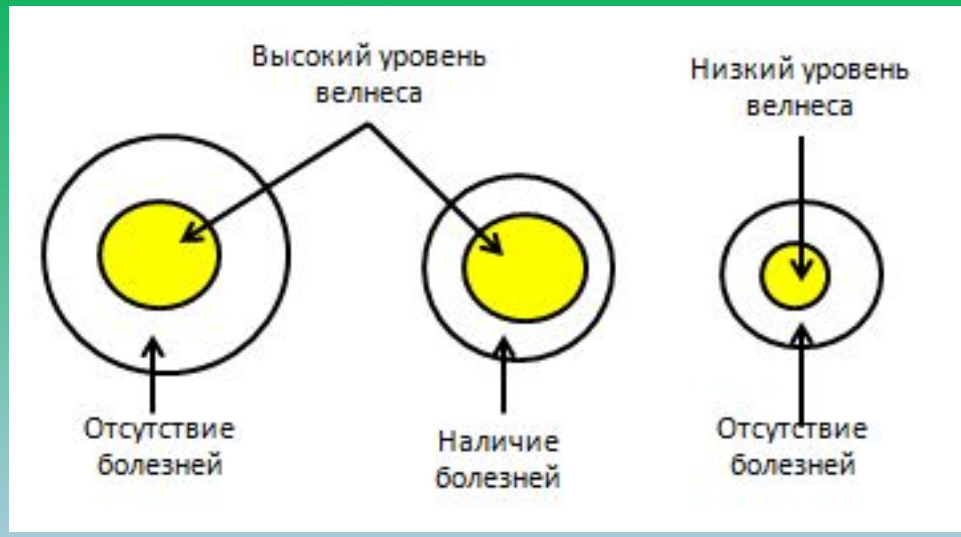


Модель wellness, отражающая взаимосвязь его составляющих и возможный взаимопереход от отличного здоровья к болезни.

- 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 велнес 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
Эмоциональный (ментальный, психологический)	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.
Интеллектуальный (когнитивный)	Открытость, информированность, креативность; оптимальный уровень интеллектуальной активности; способность обучаться и использовать информацию для повышения качества жизни и оптимального функционирования и др.
Физический	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.
Социальный (межличностный)	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.
Духовный (спиритуальный)	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.

Профессиональный (оккупационный)	Удовлетворенность своей работой, вкладом в общество; позитивное отношение к работе; способность балансировать жизненные роли и др.
Экономический (финансовый)	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.
Средовой компонент (связанный с окружающий средой)	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.
Культурный	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 ком целом 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 отношение человека к жизни и к себе, на позитивных перспективах и жизненных ценностях, на позитивный 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).