

ЕФЕКТИВНІСТЬ ХОЛІСТИЧНОГО ПІДХОДУ ДО КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Омельченко Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація:

Ефективним засобом корекції фізичного стану людини є комплексні програми на основі холистичного підходу. Ефективність холистичного підходу, особливість якого полягає в поєднанні занять фітнесом силової та аеробної спрямованості, раціональному харчуванні та психоемоційній регуляції підтверджується результатами позитивних змін маси та обхватних розмірів тіла, підвищенням рівня фізичного стану осіб, які займалися.

Effective means of correcting the physical condition of the person integrated programmes are based on holistic approach. The effectiveness of the holistic approach, a feature of which is a combination of fitness strength and aerobic focus, good nutrition and psycho-emotional regulation is confirmed by the results of positive changes obratnykh mass and body size, improved physical condition of persons engaged.

Эффективным средством коррекции физического состояния человека являются комплексные программы на основе холистического подхода. Эффективность холистического подхода, особенность которого заключается в сочетании занятий фитнесом силовой и аэробной направленности, рациональном питании и психоэмоциональной регуляции подтверждается результатами положительных изменений массы и обхватных размеров тела, повышением уровня физического состояния лиц, которые занимались.

Ключові слова:

холистичний підхід, фізичний стан, жінки першого зрілого віку.

holistic health, physical condition, women of the first Mature age.

холистический подход, физическое состояние, женщины первого зрелого возраста.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я людини залишається однією з найважливіших проблем сьогодення. Україна займає 74 місце у світі за Індексом людського розвитку. Смертність в Україні – одна з найвищих в Європі, а тривалість життя – одна з найнижчих. За тривалістю життя український чоловік займає 135 місце, а жінка – 100 місце у світі [1,2].

Необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнуванню потребує всебічного комплексного підходу. Хвороба, здоров'я, фізичний стан – це явища пов'язані зі станом людини в цілому, а не окремих органів і частин тіла. Порушення гармонії між ними виражається сигналом, що проявляється симптомами хвороби чи низьким рівнем фізичного стану. Ще Гіпократ стверджував: «людина є універсальна і єдина від навколишнього світу» [4]. Якщо лікар констатує наявність або відсутність хвороби тільки в межах своєї компетенції, психолог досліджує психічне здоров'я, фітнес- тренер шлях до здоров'я вбачає в тренувальному процесі – то відбувається ігнорування холистичного (цілісного) підходу до управління здоров'ям людини, відбувається надмірне подрібнення предмету дослідження, що не дає можливості досягнути повного стану здоров'я людини. Одним із раціональних шляхів, що дозволяє покращити стан здоров'я населення України є оптимізація фізичного стану людини на основі холистичного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження і формування власного здоров'я — це безпосередній обов'язок кожної людини. З дитинства необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися руховою активністю, дотримуватися правил особистої гігієни, володіти психоемоційною регуляцією - досягати гармонії в житті. Науковці В.П.Казначеев, І.І.Брехман та Г.Л.Апанасенко на основі багаторічних досліджень фізичного стану людини обґрунтували холистичний підхід як раціональний шлях досягнення здоров'я людини [1,3].

«Холистичний підхід» або «холистичне здоров'я» (holistic health) – підхід, де акцент робиться на цілісній особистості, а не на її складових [3]. Парадигма здоров'я, що

концептуально визначена ще академіком А.М.Амосовим, припускає: «Щоб стати здоровим, потрібні власні цілеспрямовані зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна» [3]. «Треба неодмінно струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально». «Краса тілесних форм завжди збігається з поняттям про здорову силу, про діяльність життєвої енергії» – Л. М.Толстой[3].

Сучасні дослідники [3,5] управління здоров'ям людини розглядають як динамічний, керований процес спрямованої контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини у відповідності із поставленою метою. Ефективним засобом управління здоров'ям людини, що оптимізує фізичний стан, виступає фізична активність [5,6]. Фізична активність дозволяє підтримувати себе у фізичній формі, зміцнити і зберегти здоров'я, бути впевненим у собі, перебувати в гармонії з собою і навколишнім світом [3].

В літературі існує велика кількість наукових досліджень щодо корекції фізичного стану на основі засобів рухової активності. Однак, результати досліджень мають дискусійний характер. За визначенням Міжнародного комітету по стандартизації тестів фізичний стан, характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статури тіла, функціональні можливості організму фізичну працездатність та підготовленість[2].

Таким чином, управління фізичним станом людини являє собою процес збереження, відновлення, вдосконалення і цілеспрямованої корекції органів і систем організму відповідно до вимог його життєдіяльності. Даний процес розглядається як цілісний феномен і здійснюється на основі комплексного застосування корегуючих впливів в поєднанні психологічними та медико-біологічними засобами. Фізичний стан, якого стихійно досягає людина під впливом умов життя, звичайно, далекий від бажаного. Тому фізичним станом необхідно керувати, використовуючи спеціальні засоби – переважно фізичні вправи. Фізичний стан людини за даними О.В. Дрозда залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів [3]. Одним із внутрішніх факторів – є відповідальне ставлення людини до свого здоров'я, моніторинг рівня фізичного стану.

Встановлено, що зовнішніми факторами підвищення рівня фізичного стану є: систематичні заняття руховою активністю, профілактика захворювань, загартування організму, раціональне харчування. Таким чином, можна сподіватися, що своєчасна оцінка і корекція фізичного стану, усвідомлення потреби покращити свою фізичну кондицію, систематичні заняття руховою активністю можуть зупинити тенденцію зниження рівня здоров'я населення України.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність холістичного підходу для корекції фізичного стану людини

Завдання дослідження: 1) проаналізувати дані спеціальної літератури щодо використання сучасних підходів для оптимізації фізичного стану людини;
2) обґрунтувати ефективність холістичного підходу для корекції фізичного стану жінок першого зрілого віку.

Результати дослідження. Сучасний стан науково-технічного прогресу обумовлює проблемну ситуацію – біологічні та соціальні адаптивні механізми людини піддаються серйозним випробуванням. Це пов'язано з тим що практично кожна людина щодня потрапляє під вплив несприятливих чинників довкілля, складних соціально-економічних проблем, а також величезний потік інформації. У результаті чого в людини можуть виникати різні функціональні розлади, знижується рівень фізичного стану, відбувається зниження розумової та фізичної працездатності, погіршується здоров'я. У зв'язку з цим, актуальними стають комплексні підходи на шляху розв'язання даних проблем. Для вирішення яких ми пропонуємо алгоритм побудови комплексних програм із наступних послідовних дій: 1) формування психологічної установки на корекцію фізичного стану, оптимізацію рівня

здоров'я. Про здатність до самозмінювання себе І.П. Павлов сказав: «Людина є системою, єдиною, якій властиве найвище саморегулювання. Наша система найвищою мірою саморегульована, сама себе підтримує, відновлює, виправляє і навіть самовдосконалює». Певні емоції впливають на відповідні фізіологічні процеси в організмі, і, навпаки, певні фізіологічні процеси викликають відповідний настрій та емоції.

2) Визначення фактичного вихідного фізичного стану осіб, які приступають до занять руховою активністю; визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи для кожної особи (цільова модель заняття).

3) Визначення ступеню відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану від норми. Існують норми належні (мінімальні, ідеальні, спеціальні), та співставленні. Останні розраховуються шляхом знаходження середніх величини і стандартного відхилення для певної групи людей.

4) Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень: формування позитивної мотивації до занять, вибору форм і засобів занять, рекомендації щодо харчування осіб, які займаються.

5) Визначення раціонального рухового режиму, розрахунок граничного допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень на заняттях.

6) Підбір адекватних методів педагогічного контролю, оцінка динаміки показників фізичного стану осіб, які займалися.

В дослідженні добровільно приймали участь 10 жінок першого зрілого віку. Для жінок була розроблена комплексна фітнес-програма яка здійснювалася протягом 6 тижнів, з кратністю занять 3 рази на тиждень по 60 хв. Розроблена фітнес-програма передбачала дотримання режиму дня, особистої гігієни, раціональне харчування. При розробці програми враховувались антропометричні показники (зріст, маса, ІМТ, обхватні розміри), здійснювалася оцінка рівня фізичної стану і працездатності(ЧСС, АТ, ІР, РФС). В тренуваннях застосовувався коловий метод. Інтенсивність навантаження становила 60-80%(140–160 уд/хв) від ЧСС max.

Особливістю даної програми є поєднання різних за спрямованістю вправ в одному комплексі з оптимальним нормуванням навантажень за обсягом та інтенсивністю. Кожне тренування включало кардіо-навантаження, силові вправи для основних груп м'язів (вправи для м'язів черевного преса, м'язів спини, задньої, передньої, зовнішньої і внутрішньої поверхні стегна, верхнього плечового поясу), вправи на витривалість та рівновагу, обов'язковим в кінці заняття є стретчинг. За допомогою постійних силових тренувань з власною вагою можливо не тільки збільшити м'язову силу, але і зміцнити кістки (збільшується щільність кістки), контролювати рівень жирів у крові, збільшити енергетичні витрати, знизити ризик отримання травми, поліпшити самопочуття і сон.

Програмування занять силової спрямованості здійснювалося індивідуально з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, віку, характеру і особливостей жировідкладенню. В процесі відбулася позитивна динаміка антропометричних показників жінок першого зрілого віку (табл. 1).

Зокрема, відбулася корекція обхватних розмірів тіла, а також зменшилось середньостатистичне значення показника маси тіла жінок, які займалися. Показник маси тіла є індикатором здоров'я людини. Надмірне споживання калорій призводить до появи надмірної маси та ожиріння, що є серйозною аліментарною проблемою та асоціюється із передчасною смертністю, підвищеним ризиком серцево-судинних хвороб, ЦД, раку та інших небезпечних станів. Калорійність щоденного раціону харчування є головним фактором для підтримки здорової маси. Грунтуючись на дослідження дієтологів, жінкам при виборі системи харчування було рекомендовано враховувати не калорійність їжі, а її якісний склад.

I. Науковий напрям

Б.Сірс рекомендує раціон харчування з необхідною кількістю протеїну, низьким вмістом жирів і помірним споживанням вуглеводів. При цьому серед вуглеводів слід віддавати перевагу тим, які мають низький глікемічний індекс, а значить, не сприяють максимальному виділенню інсуліну в кров. Основною вимогою даної системи харчування є прийом їжі 5 разів протягом доби з перервою в 4-5 годин. Жінки, які слідували даній системі харчування, відзначали, що кількість продуктів була достатньою, їм не доводилося переборювати почуття голоду і в зв'язку з цим відчувати якийсь психологічний дискомфорт, який часто супроводжує низькокалорійну дієту.

Серед жінок, які користувалися системою харчування БарріСірса і займалися за запропонованою фітнес-програмою, вже через 3 місяці відзначалося зниження загальної маси тіла на 4-7 кг. При цьому відсоток жиру впав на 3-5%, тобто, схуднення відбувалося виключно за рахунок жирового компонента. При цьому процентний вміст м'язової маси збільшився, що створює передумови для посилення основного обміну речовин (тобто більшої витрати ккал енергії в стані спокою), а значить, запускає механізм подальшого зниження ваги, чого не відбувається при використанні низькокалорійних дієт, коли організм, пристосовуючись до обмеженої кількості ккал, починає економити їх за рахунок уповільнення основного обміну речовин.

Таблиця 1

Динаміка антропометричних показників жінок першого зрілого віку в процесі дослідження ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Довжина тіла, см	маса тіла, кг	ІМТ	Обхват грудної клітини, см	Обхват талії, см	Обхват Стегна, см
на початку дослідження	171,7±1,5	70,2±3,2	23,81±2,2	91,6±0,9	75,9±2,2	104,8±0,9
в кінці дослідження	171,7±1,5	68,4±2,0	23,20±1,9	89,7±0,7	72,3±1,8	100,3±0,7

За досліджуваними показниками були відзначені позитивні зміни в діяльності серцево-судинної системи (табл.2), які проявлялися у функціональній брадикардії, стабілізувалися показники артеріального тиску.

Таблиця 2

Динаміка функціональних показників серцево-судинної системи жінок першого зрілого віку в процесі дослідження, ($\bar{x} \pm S$)

Показники	на початку дослідження	в кінці дослідження
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ЧСС уд./хв.	67,7 ±2,5	63,2 ±2,3
АТ сист. мм рт.ст.	128,1±2,9	125,2±2,2
АТ діас. мм рт.ст.	79,3±1,7	78,4±1,3
Індекс Руфе	10,2±0,8	7,6±0,3
РФС	0,3±0,02	0,4±0,01

Термінові реакції адаптації ССС жіночого організму на дане фізичне навантаження підтверджують рівномірний розподіл вправ. АТ і ЧСС не виходять за межі прийнятих норм, що свідчить про те, що фітнес-тренування має оздоровчий ефект – тобто сприяє збільшенню опірності жіночого організму різного роду захворюванням. На початку дослідження розраховувався рівень фізичного стану за методикою Е.А.Пирогової (2). Так, він в середньому

склав $0,3 \pm 0,02$ і відповідав нижче середньому рівню фізичного стану. Проводячи визначення рівня фізичного стану на кінцевому етапі дослідження стало відомо, що під впливом комплексної програми середній показник збільшився до $0,4 \pm 0,01$, де вже мав рівень середнього (табл.2).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Здоров'я людини є досить складною багатокомпонентною структурою, холистичний підхід дає можливість правильно оцінити загальний стан людини, роль здоров'я в її житті й адекватно підібрати найбільш ефективні способи впливу на організм.

Ефективність холистичного підходу, який полягає в поєднанні занять фітнесом силової та аеробної спрямованості, а також диференційованого підходу з урахуванням антропометричних і морфологічних показників осіб, які займаються та рекомендацій щодо раціонального харчування підтверджується результатами позитивних змін маси та обхватних розмірів тіла, оптимізацією рівня фізичного стану організму.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): Підручник / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Львів, ПП “Кварт”, 2011. – 303 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник/ В.Г. Грибан-2-ге вид.перероб. та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2014.-342 с.
3. Гетман, В. О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посібник / В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, О. П. Питомець. – К. : Основа, 2009. – 200 с.
4. Mikheenko O.I. Concretization of essence of the concept «health» as a methodological basis for the practice of healing the human body. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.2, pp. 42-46. doi:10.6084/ m9.figshare.639257
5. Шиян О. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. – Львів, 2010. – 296 с.
6. World health statistics 2010 : WHO Library Cataloguing in Publication Data. – Geneva, 2011. – 98 p.