

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).21

Рибачок Р. О.
к. ф. в., старший викладач
Проценко А. А.
к. п. н., завідувач кафедри
Суханова Г. П.

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-БОКСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Показана значущість і перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування фітнес-індустрії. Несприятливі тенденції погіршення стану здоров'я населення України вимагають пошуку шляхів їх запобігання. Одним з головних напрямків оздоровлення суспільства, є широке впровадження різноманітних засобів і форм рухової активності, рекомендованих сучасною фітнес-індустрією. Для підвищення популярності фітнес-занять і задоволення широкого споживчого попиту розробляються і активно використовуються нетрадиційні для даної форми види спорту, такі як бокс. Виявлено, що фітнес-бокс впевнено зайняв своє місце в системі оздоровчого фітнесу як вид бойових мистецтв і його популярність зростає по всьому світу. Показано, що бокс займає лідируюче місце серед різних видів бойових мистецтв, які культивуються в фітнес-клубах Києва.

Визначено, що фітнес-бокс - це затребуваний і цікавий вид рухової активності, який допомагає підтримувати і підвищувати до необхідного рівня фізичну форму, дозволяє оволодіти навичками самозахисту і підвищити впевненість в собі, сприяє відновленню здоров'я під час лікування важких хвороб і формуванню активної життєвої позиції.

Ключові слова: фітнес-бокс, бойові мистецтва, оздоровчий фітнес.

Rybachok R.O. Relevance and prospects for the development of fitness boxing in the modern conditions of the functioning of the health-improving fitness system. The significance and prospects for the development of fitness boxing in the modern conditions of the functioning of the fitness industry are shown. Adverse trends in the deterioration of the health status of the population of Ukraine require finding ways to prevent them. One of the main directions of improving society is the widespread introduction of various means and forms of physical activity recommended by the modern fitness industry. To increase the popularity of fitness classes and meet wide consumer demand, non-traditional sports for this form, such as boxing, are being developed and actively used. It was revealed that fitness boxing has confidently taken its place in the health fitness system as a form of martial arts and its popularity is growing all over the world. It is shown that boxing takes a leading place among various types of martial arts that are cultivated in fitness clubs in Kiev.

It has been determined that a fitness boxing is a popular and interesting type of physical activity that helps to maintain and improve physical fitness to the required level, allows you to master self-defense skills and increase self-confidence, helps to restore health in the treatment of serious illnesses and the formation of an active life position.

Key words: fitness boxing, martial arts, wellness.

Постановка проблеми. Несприятливі тенденції погіршення стану здоров'я населення України внаслідок обмеження рухової активності, шкідливих звичок, неправильного харчування, стресу та забруднення навколишнього середовища вимагають пошуку шляхів їх запобігання. На сьогоднішній день тривалість життя в Україні лишається найнижчою в Європі. Цей факт констатує дослідження Global Burden of Disease Study [33]. Фахівці розрахували, що середня тривалість життя в Україні складає 61,7 року. При цьому показники захворюваності та смертності від хвороб серцево-судинної системи залишаються самими високими [12], що свідчить про необхідність пропагування та економічного стимулювання здорового способу життя. Одним з головних напрямків оздоровлення суспільства, є широке впровадження різноманітних засобів і форм рухової активності, рекомендованих сучасною фітнес-індустрією, яка активно розвивається в країні вже понад 20 років [10, 14, 16, 22].

Широкий асортимент різних видів фітнесу дозволяє задовільнити побажання будь-якої аудиторії, що визначає перспективність розвитку фітнес послуг в нашій країні з метою зміцнення здоров'я населення, зменшення смертності та підвищення якості життя [5, 9, 10, 22, 34]. Покращення рівня здоров'я в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного розвитку, науково-технічного прогресу та з урахуванням модифікації ціннісних установок є проблемою актуальною на сьогоднішній день.

Аналіз літературних джерел. Загальновідомо, що на зміцнення здоров'я і як наслідок на збільшення тривалості життя людини впливає ряд факторів: спадковість, екологія, спосіб життя, якість харчування, раціональна рухова активність і стрес [4, 16]. Якщо на перших два фактори вплинути практично неможливо, то на інші вплинути під силу будь-якій людині. При цьому раціональна рухова активність тут грає ключову роль, так як вона позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, метаболізм, імунну систему і покращує функції ендокринної системи від якої залежить оптимальне функціонування всіх систем організму людини [4, 16, 30].

Останні статистичні дані показали, що найбільша смертність в Україні від захворювань серцево-судинної системи (з січня по жовтень 2020 р. померло 325 432 чол.) [12], а кількість людей, які піклуються про своє здоров'я відвідуючи фітнес клуби становить 2,1 % від всього населення [9, 10]. Ці показники вказують на низький рівень фізичної культури в суспільстві, тому що проблема серцево-судинних захворювань на пряму пов'язана з відсутністю адекватної рухової активності [4, 16, 22].

Вирішити цю проблему можна за допомогою оздоровчої фізичної культури, яку можна використовувати як в рамках державних програм і самостійних занять, так і за допомогою фітнес-послуг, які широко представлені в даний час на світовому ринку фітнес-індустрії і України зокрема [5, 9, 15]. Фітнес можна охарактеризувати як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотивацією і особистою зацікавленістю. Це визначає персональний підхід як до системи тренувань, так і до системи харчування [14, 16].

Фітнес – це найпопулярніша у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних категорій населення, що бажають зробити своє здоров'я міцним, а фігуру більш гармонійною та красивою. До основних завдань фітнесу відносять: зміцнення здоров'я, формування статури та корекція її вад, підвищення загальної та спеціальної працездатності, розвиток фізичних якостей, підвищення життєвого тону, психопрофілактика, психорегуляція, психокорекція, набуття та підтримка життєвої енергії, протидія та опір до стресів [10, 16, 22].

Фітнес-індустрія стрімко розвивається і в світі постійно з'являються нові засоби та форми проведення занять. Аналіз літературних джерел і світової мережі інтернет показав, що сьогодні налічується більше 200 видів рухової активності, які можуть бути представлені в різних напрямках фітнесу [15, 22, 25]. Для підвищення популярності фітнес-занять і задоволення широкого споживчого попиту розробляються і активно використовуються нетрадиційні для даної форми види спорту, наприклад єдиноборства. В системі фітнесу вони займають окреме місце [16, 22].

У науковій літературі широко представлені результати досліджень, де показана ефективність розробки та реалізації фітнес-програм з елементами різних єдиноборств, таких як: карате, тхеквондо, бокс, боротьба та ін. [3, 6, 8, 11, 17, 23, 26]. Особливою популярністю в даному напрямку фітнесу користується бокс. Заняття боксом у фітнес-форматі - це захоплюючий вид оздоровчої рухової активності, який допомагає відновлювати, підтримувати і покращувати фізичну форму, а також навчати необхідним руховим діям і формувати активну життєву позицію [1, 11, 21, 25]. У сфері фітнесу бокс на стільки став популярний, що йому дали назву фітнес-бокс. При цьому в науково-методичній літературі немає чіткого розуміння, що мається на увазі під цим поняттям [19]. Узагальнення наявної інформації та формування ключових понять фітнес-боксу дозволять поліпшити розробку і реалізацію спеціальних фітнес-програм, що визначає актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до плану науково-комплексної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького «Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в умовах трансформації освіти» на 2021-2023 рр. (№ держреєстрації 0121U108574).

Мета дослідження: обґрунтувати значущість і визначити перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування фітнес-індустрії та трансформації вітчизняної освіти.

Завдання:

1. Виявити характерні особливості фітнес-боксу та теоретично обґрунтувати його роль та місце (значення) в системі оздоровчого фітнесу.
2. Сформувані науково-обґрунтоване визначення терміну «фітнес-бокс» для конкретизації певних стереотипів в фізкультурно-оздоровчій діяльності.
3. Визначити рівень популярності фітнес-боксу в сучасних умовах трансформації суспільства та освіти для ефективного планування освоєння спеціальних знань та навичок.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, педагогічне спостереження, опитування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання кількості осіб, які займаються різними видами оздоровчої рухової активності [9, 10]. Це хороший тренд, тому що свідоме і відповідальне відношення до здоров'я як до суспільного надбання повинне стати нормою життя і поведінки всіх людей. Аналіз останніх статистичних даних показав, що ринок фітнес-послуг в Україні активно зростає і залишається надалі перспективним. Так командою FitnessConnectUA виявлено, що за три роки кількість об'єктів фітнес-індустрії зросла на 346 і на початок 2019 року склала 1765 одиниць. При цьому більшість таких об'єктів (23 %) припадала на столицю України м. Київ [9].

В умовах високої конкуренції та негативного впливу всесвітньої пандемії і економічної кризи необхідно розуміти специфіку продуктової політики фізкультурно-оздоровчих послуг і пристосовуватися до умов ринку, що буде лежати в основі конкурентних переваг. У зв'язку з цим об'єкти фітнес-індустрії змінюють формат проведення занять переходячи в Online та Outdoor, підвищують якість і кількість послуг, що відображається на збільшенні асортименту фітнес-програм [5, 31, 34, 35, 41]. У зв'язку з цим широку популярність в світі набуває такий напрямок фітнесу як «Martial Arts» (Бойові мистецтва) [6, 14, 16, 22]. Цей напрямок передбачає застосування засобів і методів зі спортивної підготовки різних видів єдиноборств, при цьому участь в офіційних змаганнях не передбачено. Глобальні дослідження показали, що інтерес до даного напрямку фітнесу зростає і воно буде дуже популярним в світі в найближчі роки [31].

Досить цікавими виявилися дані отримані в результаті проведення аналізу ринку фітнес-послуг м. Києва. Статистична обробка даних показала, що переважна частина клубів, а саме 72 %, надають своїм клієнтам можливість взяти участь у груповому або персональному тренуванні, яке буде включати елементи бойових мистецтв (рис.1). При цьому зафіксовано достатньо широкий спектр бойових мистецтв: ушу, айкідо, бойовий гопак, бокс, кікбоксинг, муей тай, джиу-джитсу, тхеквондо, карате, ММА, капоейра, грепплінг та ін. Особливої уваги заслуговують такі програми як Aeroboxing, Fitboxing, Tae-Bo, Kids Fight, CrossBoxing, Voxaerobics, так як лише за деякими ознаками вони нагадують певний вид бойового мистецтва [16, 22].



Рис. 1. Співвідношення об'єктів фітнес-індустрії Києва з бойовими мистецтвами та без бойових мистецтв

Найпопулярнішим і науково-дослідженим в напрямку Martial Arts в системі оздоровчого фітнесу є бокс [2, 3, 11, 20, 40]. Це обумовлено низкою факторів: високої видовищністю і популярністю боксу в світі, відносно простотою і доступністю оволодіння технікою, достатньою кількістю фахівців даного виду спорту, ефективністю застосування в екстремальних умовах та ін. Бокс як вид фітнес-послуг користується досить високою популярністю в США - батьківщині фітнесу, країні, яка є флагманом світової фітнес-індустрії. Останні статистичні дані показують зростання популярності боксу як фізкультурно-оздоровчої послуги в сфері фітнесу в США [36]. На базі багатьох фітнес-центрів і фітнес-клубів активно розвиваються різні фітнес-програми в основі яких лежить бокс. Відкриваються нові фітнес-клуби, базовими послугами яких є спеціально розроблені оригінальні, запатентовані програми фітнес-тренувань з яскраво вираженою методичною основою підготовки боксерів [37, 38]. Подібні тренування стають все більш популярні в онлайн форматі [41, 42]. Така популярність відображається в позитивному тренді цього виду фітнесу в інших країнах і в Україні також [31].

Аналіз спортивних результатів на міжнародній арені за останні роки свідчить про високі досягнення вітчизняних боксерів, що обумовлено серйозною навчально-методичною базою боксу в Україні [18]. Спортсмени-аматори та професіонали своїми успіхами прославляють нашу країну в усьому світі і мотивують до систематичних занять боксом. Бокс займає лідируюче місце в Україні за популярністю і впевнено конкурує з футболом [24]. Узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження і опитування фахівців в сфері фітнесу показали, що в даний час в процесі тренувальних занять з боксу з явними фізкультурно-оздоровчими ознаками застосовується широкий спектр засобів і методів зі спортивної діяльності боксерів різної кваліфікації. При цьому змагальна діяльність в традиційній формі відсутній. У зв'язку з цим сформувався і впевнено закріпився в науковій і фітнес-термінології термін «фітнес-бокс». Але що характерно, на даний час не було виявлено єдиної думки і чіткого розуміння щодо того, що мається на увазі під цим терміном [19].

В результаті проведеного нами дослідження можна констатувати, що фітнес-бокс - це вид бойових мистецтв фізкультурно-оздоровчої спрямованості в системі оздоровчого фітнесу з яскраво вираженою методичною основою підготовки боксерів, призначений для задоволення потреби в руховій активності з метою поліпшення стану здоров'я, корекції фігури і оптимізації психічних властивостей особистості тих хто тренується у фітнес-клубах або за їх межами. Таке визначення дозволяє узагальнити наявні на даний час думки щодо цього терміну і дати йому більш повне і конкретне тлумачення. Фітнес-бокс давно розвивається в сфері фітнес-послуг України, а зростання його популярності підвищується з кожним роком. Про це свідчить наявність в більшості фітнес-клубів такого виду послуг і збільшення кількості спеціально відведених місць для занять фітнес-боксом. Так на рисунку 2 показано, що бокс займає лідируюче місце (138 об'єктів) серед різних видів бойових мистецтв, які культивуються в фітнес-клубах Києва - індустріальному місті столичного рангу з найбільшою чисельністю населення і з високим рівнем розвитку культури. Це підтверджує присутність попиту і високу затребуваність у любителів здорового способу життя даного виду спорту в новій інтерпретації.

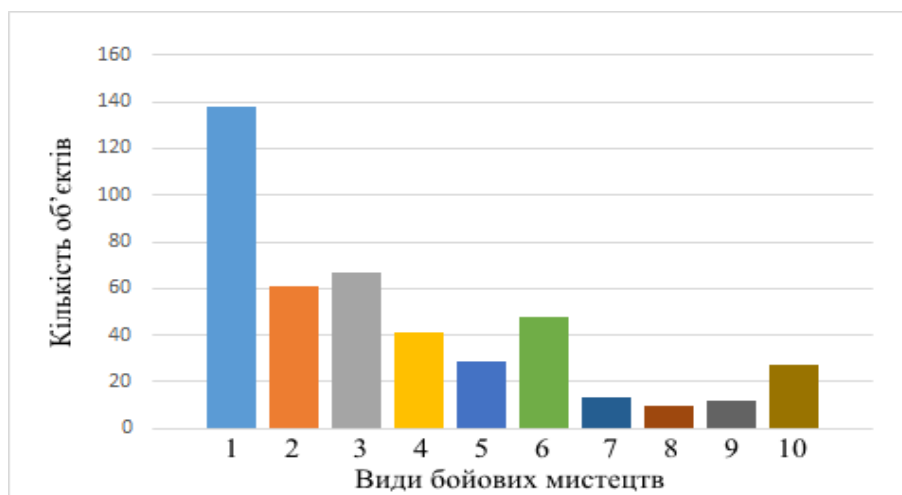


Рис. 2. Кількість об'єктів фітнес-індустрії Києва з певними видами бойових мистецтв фізкультурно-оздоровчої

спрямованості:

1 - бокс, 2 - кікбоксинг, 3 - муей тай, 4 - тай-бо, 5 - рукопашний бій та самозахист, 6 - єдиноборства для дітей, 7 - тхеквондо, 8 - ММА, 9 - джиу-джитсу, 10 - інші види.

Висока популярність фітнес-боксу обумовлена наступними ключовими перевагами і мотиваційними установками [1, 7, 11, 13, 25]:

1. Ефективний засіб схуднення;
2. Оволодіння навичками самозахисту;
3. Можливість виплеснути негативні емоції і знизити рівень стресу;
4. Розвиток характеру і сили волі;
5. Можливість завжди бути в формі і бути готовим до будь-яких викликів сучасного життя;
6. Покращення координації і балансу;
7. Зміцнення верхньої частини тіла і м'язів кору;
8. Підвищення сили, швидкості і витривалості;
9. Покращення постави;
10. Сприяння підвищенню концентрації уваги;
11. Покращення зорово-моторної координації;
12. Підвищення настрою і впевненості в собі;
13. Сприяння формуванню спортивного стилю життя і активної життєвої позиції.

У науково-методичних джерелах присутня велика кількість публікацій, де обґрунтована висока ефективність боксу, як виду рухової активності з явними фізкультурно-оздоровчими ознаками. Так за результатами проведених досліджень рядом авторів були описані переваги використання засобів і методів боксу в системі фізичного виховання школярів і студентів як альтернативних занять, в порівнянні зі стандартними навчальними заняттями з фізичного виховання [2, 17, 20, 23]. Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту полягає у комплексному розвитку рухових якостей та високому рівні мотивації у студентів і школярів.

Також були відзначені позитивні зміни у дівчат різного віку, які займалися фітнес-боксом. А саме: знизилася вага, покращився загальний стан здоров'я, створився гарний м'язовий рельєф, збільшилися силові показники, з'явився приплив енергії, знизився рівень стресу, підвищилися почуття особистої безпеки [2, 15, 26].

Крім того, виявлено ряд досліджень, в яких обґрунтовано організаційно-методичні аспекти занять боксом фізкультурно-оздоровчої спрямованості для чоловіків різного віку і показано позитивний вплив таких навантажень на показники фізичного стану [3, 13, 25].

Показовими були дослідження, проведені групою вчених з Іспанії та Португалії. Протягом восьми тижнів вони перевіряли вплив п'яти різних програм на функціональний стан і зниження ваги тіла учасників експерименту. В результаті проведеного аналізу було виявлено, що програма, яка складалася з тренувань в стилі фітнес-бокс в поєднанні зі спеціально дієтою показала високу ефективність у порівнянні з іншими видами фізичних навантажень [27].

Особливий інтерес викликають дослідження, в яких показані оздоровчі ефекти застосування тренувань з боксу при різних захворюваннях. Так результати наукових досліджень показали позитивний вплив засобів і методів боксу в процесі лікування і реабілітації хворих з розсіяним склерозом і хворобою Паркінсона [28, 29]. Також були виявлені функціональні переваги фітнес-боксу для жінок з діагнозом раку грудей і яєчників [32]. Такий широкий спектр застосування фітнес-боксу обумовлений науково-обґрунтованими даними, що дозволяє вирішувати великий обсяг завдань, збільшувати кількість клієнтів фітнес-індустрії і шукати нові можливості реалізації даного виду фітнесу.

У процесі планування тренувальних занять по фітнес-боксу необхідно розуміти фізіологічні закономірності організму та дотримуватися базових принципів побудови тренувального процесу. При розподілі навантаження треба враховувати стан здоров'я і функціональні можливості клієнтів, а тренування повинно складатися з трьох частин - підготовчої, основної та заключної [11, 13, 25]. Підготовча частина повинна складатися з розігріву за допомогою кардіонавантажень і загальнорозвиваючих вправ з арсеналу загальної розминки боксерів. Якщо дозволяє рівень підготовленості, то в підготовчу частину можна включити «бій з тінню».

Основна частина тренування може складатися з широкого переліку загально-підготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних засобів спортивної підготовки боксерів різної кваліфікації. До них відносяться: навчання та вдосконалення техніки і тактики боксу з партнером і без партнера; розвиток рухових якостей за допомогою спеціального обладнання, інвентарю та з вагою власного тіла; робота з тренером «на лапах» і багато іншого.

Заклучна частина традиційно має включати вправи на розтягування, розслаблення і відновлення дихання, можна використовувати легке кардіонавантаження в певній пульсовій зоні для оптимізації процесів відновлення.

Також слід зацентувати увагу на тому, що тренувальні заняття з фітнес-боксу мають свої характерні особливості. Так, якщо при заняттях боксом, як олімпійським видом спорту, вдосконалення техніко-тактичних навичок з партнером є обов'язковою вимогою, без якого тренувальний процес не має сенсу, то при заняттях фітнес-боксом можна обмежитися розвитком техніки і тактики без партнера, роботою на боксерських снарядах та зі спеціальним інвентарем, тобто без безпосереднього контакту зі спаринг партнером, який може бути неприпустимий за станом здоров'я або не відповідати мотиваційним установкам тих, хто займається. Безумовно, не можна порівнювати рівень спортивної майстерності тих, хто прагне показати високий спортивний результат в боксі і осіб, що займаються фітнес-боксом, але для зміцнення здоров'я, корекції фігури і отримання навичок, які можуть стати в нагоді в разі самозахисту і забезпечення безпеки своїх близьких, фітнес-бокс дуже ефективний.

Висновки. Результати проведених досліджень дозволяють зробити висновок, що фітнес-бокс впевнено зайняв

своє місце в системі оздоровчого фітнесу як вид бойових мистецтв і його популярність зростає по всьому світу.

Фітнес-бокс - це затребуваний і цікавий вид рухової активності, який допомагає підтримувати і підвищувати до необхідного рівня фізичну форму, дозволяє оволодіти навичками самозахисту і підвищити впевненість в собі, сприяє відновленню здоров'я під час лікування важких хвороб і формуванню активної життєвої позиції.

Висока популярність і конкретизація поняття фітнес-бокс дозволяють позитивно впливати на продуктову політику окремого об'єкта ринку фітнес-послуг та оптимізують професійну компетентність фахівців системи оздоровчого фітнесу в сучасних умовах трансформації освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та обґрунтуванні методичних основ і практичних рекомендацій для складання програм з фітнес-боксу з урахуванням стану здоров'я та особливостей споживчого запиту.

Література

1. Александров Е.И. Занятия в оздоровительной секции бокса как фактор повышения безопасности в мужчин в городской среде / Е.И. Александров, О.В. Кайгородцева // Безопасность городской среды. Материалы VII Международной научно-практической конференции. - 2020. - С. 469-472.

2. Белокопытова С. В. Основы общефизической подготовки девушек 14-15 лет при занятиях фитнес-боксом / С. В. Белокопытова, Р. Н. Белокопытов, Ю. В. Иванов, С. А. Красникова // Проблемы и вопросы современной науки. - 2019. - С. 97-99.

3. Беляков А. В. Подход к построению системы занятий по скоростно-силовой подготовке с применением элементов бокса и кикбоксинга для клиентов фитнес клуба / А. В. Беляков // Методологические проблемы педагогики физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2019. - С. 146-149.

4. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции: [монография] / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

5. Ветошко Г. В. Методические аспекты оценки конкурентоспособности фитнес-клубов на основе исследования факторов ее формирования / Г. В. Ветошко // Азимут научных исследований: экономика и управление. - 2018. - № 2(23). - С. 89-93.

6. Воронков А.В. Использование средств единоборств в фитнес-индустрии / А. В. Воронков, Е.Ю. Завгородний, И.И. Морозов // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 22-25.

7. Вострокнутов Л. Д. Особенности развития фитнес-бокса в современной Украине / Л. Д. Вострокнутов, Д. С. Шкарубо // Актуальные научные исследования в современном мире: материалы VIII Международной конференции. - 2015. - С. 3-7.

8. Глебин А. В. Критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах / А. В. Глебин // Теория и практика общественного развития. - № 14. - 2015. - С. 128-131.

9. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019 [Електронний ресурс] // FitnessConnectUA. - 2019. - Режим доступу до ресурсу: <https://docs.google.com/gview?url=https%3A%2F%2Ffitnessconnect.com.ua%2F2019.pdf&embedded=true>.

10. Дутчак М. Оздоровчий фітнес як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності / М. Дутчак О. Жданова, Л. Чеховська, М. Чеховська // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. - 2019. - С. 134-136.

11. Зубарев В. Л. Бокс, как средство физического воспитания в сфере фитнес индустрии / В. Л. Зубарев // Теория и практика инновационных технологий в АПР. Материалы национальной научно-практической конференции. - 2020. - С. 351-353.

12. Кількість померлих за окремими причинами смерті у січні-жовтні 2020 р [Електронний ресурс] // Державна служба статистики України. - 2020. - Режим доступу до ресурсу: http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2020/ds/kpops/kpops_u/arh_kpops2020_u.html.

13. Кривошеев С. С. Организационно-методические аспекты индивидуальных занятий боксом мужчин зрелого возраста в фитнес-клубе / С. С. Кривошеев, Е. В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 8. - С. 58-60.

14. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. III Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків. - 2017. С. - 105-110.

15. Лакейкина И. А. Фитнес-технологии как средство оздоровления студенток технического вуза / И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - №4. - С. 90-93.

16. Малинський І. Й. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / І. Й. Малинський, В. Ф. Бойко, В. П. Чаплигін. - Ірпінь: Університет ДФС України. - 2020. - 222 с.

17. Маринович М. А. Содержание занятий фитнесом с элементами единоборств с девочками 8 лет в организациях дополнительного образования / М. А. Маринович, О. С. Трофимова, В. В. Фоменко, И. П. Якубец // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 5 (171). - С. 198-202.

18. Палатний А. Л. Результативність виступів боксерів національних збірних команд України на міжнародних змаганнях (на прикладі чемпіонатів світу та Європи) / А. Л. Палатний // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2018. - №1. - С.78-87.

19. Позняк Ж. А. Анализ подходов к пониманию фитнес-программы фитнес-бокс как новой практики организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» / Ж. А. Позняк // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации. Материалы 75-ой научной сессии сотрудников университета. Витебск. - 2020. - С. 559-560.

20. Позняк Ж. А. Структура и содержание фитнес-бокса в физическом воспитании студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // Современное состояние и пути развития системы непрерывного

професійного освіти в області фізичної культури, спорту та туризму: матеріали Міжнарод.науч.-практ. конф. – 2019. – С. 202-206.

21. Родригес С. Фитнес-бокс / С. Родригес. – Минск: Попурри, 2016. – 96 с.
22. Сапожникова О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
23. Сергеев С. А. Использование подвижных игр с элементами бокса в физическом воспитании младших школьников / С. А. Сергеев, А.И. Наханьков // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. - № 22. - 2019. - С. 167-176.
24. Сушко Р. О. Рейтингова оцінка популярності видів спорту в країнах із високим рівнем розвитку баскетболу / Р. О. Сушко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2015. - № 2. - С. 78-85
25. Треско Е. Б. Бокс в системе фитнеса / Е.Б. Треско, В.А. Киселев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 3. - С. 14-16.
26. Шарина Е.П. Методика физической и технической подготовки юных боксеров (девочек) на основе современных фитнес-технологий / Е.П. Шарина, В.В. Чумаш, Л. В. Лагутенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2018. № 1 (213). - С.189-193.
27. Campos F. Benefits of 8-week fitness programs in health and fitness parameters / F. Campos, F. M. Lourenço Martins, S. G. Villora // Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. – 2019. – №35. – P. 224–228.
28. Combs S.A. Boxing training for patients with Parkinson disease: a case series / S.A. Combs, M.D. Diehl, W.H. Staples et al. / Physical Therapy. - 2011;91. - P.132–142.
29. Effects of Tai Chi, Fitness Boxing, and Video Activities on the Balance and Endurance of a Participant with Multiple Sclerosis: A Case Study [Електронний ресурс] / L. S.Mary, B. Laura, B. Kaitlin, J. Olivia // Activities Adaptation & Aging 43(1):1-12. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/326503341_Effects_of_Tai_Chi_Fitness_Boxing_and_Video_Activities_on_the_Balance_and_Endurance_of_a_Participant_with_Multiple_Sclerosis_A_Case_Study.
30. Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism [Електронний ресурс] // International Journal of Health Sciences & Research. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/326957337_Exercise_and_Immunity_A_Correlated_Mechanism.
31. Fitness Trends From Around the Globe [Електронний ресурс] / V. M. Kercher, K. M. Kercher, T. Bennion, B. Yates // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/347976471_Fitness_Trends_From_Around_the_Globe.
32. Functional Benefits of Fitness Boxing for Survivors Diagnosed With Breast or Ovarian Cancer A Pilot Study [Електронний ресурс] / D.Doherty, P. Felisky, K. Morton, K. Sumner // Rehabilitation Oncology. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://journals.lww.com/rehabonc/Abstract/9000/Functional_Benefits_of_Fitness_Boxing_for.99918.aspx.
33. Global age-sex-specific fertility, mortality, healthy life expectancy (HALE), and population estimates in 204 countries and territories, 1950–2019: a comprehensive demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 [Електронний ресурс] // Global Health Metrics. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930977-6>.
34. Hafner M. Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050) / M. Hafner, E. Yerushalmi, M. Stepanek. // Br. J. Sports Med. – 2020. – №54. – С. 1482–1487.
35. Kerpen C. This Is What The Fitness Industry Will Look Like In 2021 [Електронний ресурс] / C. Kerpen // Forbes. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.forbes.com/sites/carriekerpen/2021/01/13/this-is-what-the-fitness-industry-will-look-like-in-2021/?sh=67d21a794ea7>.
36. Lange D. Participants in boxing for fitness in the U.S. 2011-2019 [Електронний ресурс] / David Lange // Statista, Inc. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.statista.com/statistics/756773/boxing-for-fitness-participants-us/>.
37. ONLINE PRIVACY POLICY [Електронний ресурс] // ondemand.9round. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://ondemand.9round.com/page/privacy/>.
38. RESULTS BOXING, A NEW WAY TO WORKOUT [Електронний ресурс] // resultsboxing.com. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://resultsboxing.com/about-us/>.
39. Said E. A. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness [Електронний ресурс] / E. Said // Journal of Physical Education and Sport. - 18(2). – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/326307335_The_impact_of_a_boxing_training_program_on_physical_fitness_and_technical_performance_effectiveness.
40. The feasibility and effectiveness of high-intensity boxing training versus moderate-intensity brisk walking in adults with abdominal obesity: a pilot study [Електронний ресурс] / [S. C. Birinder, B. D. Timothy, S. Matthew та ін.] // BMC Sports Sci Med Rehabil. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4429464/>.
41. Welcome to Online Boxing Course! [Електронний ресурс] // Onlineboxingcourse. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.onlineboxingcourse.com/>.
42. WHAT IS BODYCOMBAT? [Електронний ресурс] // lesmills.com. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/bodycombat/>.

References

1. Alexandrov E.I., Kaigorodceva O.V. (2020), Classes in the boxing health section as a factor in increasing safety in men in an urban environment. Urban environment safety. Materials of the VII International Scientific and Practical Conference. - 2020. -

pp. 469-472.

2. Belokopytova S. V., Belokopytov R.N., Ivanov Y.V., Krasnikova S.A. (2019), Fundamentals of general physical training of girls 14-15 years old when practicing fitness boxing. *Problems and questions of modern science*. - 2019. - pp. 97-99.
3. Belyakov A.V., (2019), Approach to building a system of lessons on speed-strength training with the use of boxing and kickboxing elements for clients of a fitness club / *Methodological problems of physical culture pedagogy. Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation*. - 2019. - P. 146-149.
4. Bulich E.G., (2003), *Human health: Biological basis of life and physical activity in its stimulation: [monograph]* / E.G. Bulich, I.V. Muravov. - Kiev: Olympic Literature, 2003. - 424 p.
5. Vetoshko G.V., (2018), Methodological aspects of assessing the competitiveness of fitness clubs based on the study of the factors of its formation / *Azimuth of scientific research: economics and management*. - 2018. - No. 2 (23). - P. 89-93.
6. Voronkov A.V., (2018), Use of martial arts means in the fitness industry / A. V. Voronkov, E.Yu. Zavgorodniy, I.I. Morozov // *Current state and trends in the development of physical culture and sports: a collection of scientific articles based on the results of the V All-Russian scientific-practical conference with international participation*. - 2018. - P. 22-25.
7. Vostroknutov L.D., (2015) Features of the development of fitness boxing in modern Ukraine / L.D. Vostroknutov, D.S. Shkarubo // *Actual scientific research in the modern world: materials of the VIII International conference*. - 2015. - P. 3-7.
8. Glebin A.V., (2015), Criteria for the development of a methodology for increasing physical fitness by means of karate in persons of the first period of adulthood, who go in for fitness clubs / *Theory and practice of social development*. - No. 14. - 2015. - P. 128-131.
9. Research of the market of fitness services of Ukraine 2019 [Electronic resource] // *FitnessConnectUA*. - 2019. - Resource access mode: <https://docs.google.com/gview?url=https%3A%2F%2Ffitnessconnect.com.ua%2F2019.pdf&embedded=true>.
10. Dutchak M., (2019), Health fitness as a subsystem of health and recreational motor activity / M. Dutchak, O. Zhdanova, L. Chekhov, M. Chekhov // *Physical culture, sport and health: status, problems and prospects*. - 2019. - P. 134-136.
11. Zubarev V.L., (2020), Boxing as a means of physical education in the fitness industry / *Theory and practice of innovative technologies in the APR. Materials of the national scientific and practical conference*. - 2020. - P. 351-353.
12. The number of deaths by individual causes of death in January-October 2020 [Electronic resource] // *State Statistics Service of Ukraine*. - 2020. - Mode of access to the resource: http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2020/ds/kpops/kpops_u/arh_kpops2020_u.html.
13. Krivosheev S.S., Kuzmicheva E.V., (2014), Organizational and methodological aspects of individual boxing lessons for men of mature age in a fitness club // *Theory and practice of physical culture*. - 2014. - No. 8. - P. 58-60.
14. Kulik N. A., (2017), Fitness in the system of health and physical culture of students of the Higher Education Institution // *Actual problems of the physical culture of the local population. III All-Ukrainian Science and Practice Conference, Kharkiv*. - 2017.S. - 105-110.
15. Lakeykina I.A., (2018), Fitness technologies as a means of health improvement of female students of a technical university / I.A. Lakeykina, M. Kh. Begmetova // *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. - 2018. - No. 4. - S. 90-93.
16. Malinsky I.I., (2020), Theory and methods of teaching health fitness: a textbook / I.I. Malinsky, V.F. Boyko, V.P. Chaplygin. - Irpin: University of SFS of Ukraine. - 2020. - 222 p.
17. Marinovich M. A., (2019), The content of fitness classes with elements of single combats with girls of 8 years old in organizations of additional education / M. A. Marinovich, O.S. Trofimova, V. V. Fomenko, I. P. Yakubets // *Scientific notes of the University them. P.F. Lesgaft*. - 2019. - No. 5 (171). - S. 198-202.
18. Palatny A.L., (2018), The effectiveness of the performances of boxers of national teams of Ukraine at international competitions (on the example of world and European championships) / *Bulletin of the Zaporozhye National University. Physical education and sports*. - 2018. - №1. - P.78-87.
19. Poznyak Zh. A., (2020), Analysis of approaches to understanding the fitness-boxing program as a new practice of organizing training sessions on the "Physical culture" discipline / *Achievements of fundamental, clinical medicine and pharmacy. Materials of the 75th scientific session of the university staff. Vitebsk*. - 2020. - S. 559-560.
20. Poznyak Zh. A., (2019), The structure and content of fitness-boxing in physical education of students of non-core institutions of higher education / *Current state and ways of development of the system of continuous professional education in the field of physical culture, sports and tourism: materials of the Intern. scientific-practical conf.* - 2019. -- S. 202-206.
21. Rodriguez S., (2016), *Fitness boxing* / S. Rodriguez.-Minsk:Potpourri, 2016.-96 p.
22. Sapozhnikova O.V., (2015), *Fitness: [textbook. manual]* Ministry of Education and Science Ros. Federation, Ural. Feder. un-t. - Yekaterinburg: Ural Publishing House. University, 2015. -- 144 p.
23. Sergeev S. A., (2019), The use of outdoor games with elements of boxing in physical education of junior schoolchildren / S. A. Sergeev, A.I. Nakhankov // *Scientific notes of the Belarusian State University of Physical Culture*. - No. 22. - 2019. - S. 167-176.
24. Sushko R.O., (2015), Rating assessment of the popularity of sports in countries with a high level of basketball development / *Bulletin of the Zaporizhia National University. Physical education and sports*. - 2015. - № 2. - P. 78-85.
25. Tresko E.B., (2016), Boxing in the fitness system / E.B. Tresko, V.A. Kiselev // *Physical culture: upbringing, education, training*. - 2016. - No. 3. - P. 14-16.
26. Sharina E.P., (2018), Methodology of physical and technical training of young boxers (girls) based on modern fitness technologies / E.P. Sharina, V.V. Chumash, L. V. Lagutenko // *Bulletin of the Adyge State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*. - 2018. No. 1 (213). - S. 189-193.
27. Campos F., (2019), Benefits of 8-week fitness programs in health and fitness parameters / F. Campos, F. M. Lourenço

- Martins, S. G. Villora // Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. – 2019. – №35. – P. 224–228.
28. Combs S.A., (2011), Boxing training for patients with Parkinson disease: a case series / S.A. Combs, M.D. Diehl, W.H. Staples et al. / Physical Therapy. - 2011;91. - P.132–142.
29. Effects of Tai Chi, Fitness Boxing, and Video Activities on the Balance and Endurance of a Participant with Multiple Sclerosis: A Case Study [Електронний ресурс] / L. S.Mary, B. Laura, B. Kaitlin, J. Olivia // Activities Adaptation & Aging 43(1):1-12. – 2018.
30. Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism [Електронний ресурс] // International Journal of Health Sciences & Research. – 2018.
31. Fitness Trends From Around the Globe / V.M. Kercher, K.M. Kercher, T. Bennion, B. Yates // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2021.
32. Doherty D., (2020), Functional Benefits of Fitness Boxing for Survivors Diagnosed With Breast or Ovarian Cancer A Pilot Study / D.Doherty, P. Felisky, K. Morton, K. Sumner // Rehabilitation Oncology. – 2020. – P. 154-161.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).22
УДК616.831-005.1

Рубан Л.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Місюра В.Б.
фахівець з фізичної реабілітації
Україні протезування, протезобудування та відновлення працездатності, м. Харків

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ В РЕЗИДУАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Поширеність ішемічного інсульту серед осіб працездатного віку вимагає глибокого аналізу сучасних технологій фізичної терапії в різні періоди відновлювального лікування. На основі аналізу та синтезу спеціальної науково-методичної літератури в роботі відображено проблему фізичної терапії в резидуальному періоді після інсульту. Доведено, що базовим методом фізичної терапії є кінезотерапія, яку повинно проводити безперервно. При заняттях в резидуальному періоді акцент повинно робити на компенсацію порушених функцій та реадaptaцію пацієнта. При заняттях рекомендовано багатократне тренування ізольованих рухів з поступовим переходом від одного виду руху на інший, повторення складних рухів, які потребують більшої уваги спрямованої на координацію та рівновагу. Зокрема кінезотерапії, в літературі приділяють увагу нейродинамічним методам та застосуванню високотехнологічних роботизованих методик. Проте, більшість авторів відзначають, що тільки диференційований підхід та комплексне застосування кінезотерапії з іншими методами фізичної терапії в змозі покращити якість життя хворих після перенесеного ішемічного інсульту.

Ключові слова: ішемічний інсульт, кінезотерапія, резидуальний період.

Ruban L. A., Misiura V. B. Physical therapy of post-stroke patients in the residual period. The prevalence of ischemic stroke among people of working age requires a deep analysis of modern technologies of physical therapy at different periods of rehabilitation treatment. The issue of restoring working capacity and preventing repeated acute disorders of cerebral circulation is currently very acute. In modern scientific and methodological literature, more attention is paid to the effectiveness of physical rehabilitation in the acute and early periods of recovery. However, it should be noted that the duration of rehabilitation measures is not limited by time, rehabilitation treatment can occur in a later period, that is, in the residual. Rehabilitation of the effects of a stroke is the subject of close attention of physical therapists. The quality of life of patients depends on the timely and professional conduct of physical therapy at different periods of the disease. It has been proven that the basic method of physical therapy is kinesiotherapy, which must be carried out continuously. When conducting classes in the residual period, the emphasis should be on compensating for impaired functions and re-adaptation of the patient. In the classroom, it is recommended to repeat the training of isolated movements with a gradual transition from one type of movement to another, frequent repetition of complex movements that require more attention, aimed at coordination and balance. In addition to kinesiotherapy, the literature contains recommendations for the use of neurodynamic methods and high-tech robotic techniques. However, most authors note that only a differentiated approach and the complex use of kinesiotherapy with other methods of physical therapy are able to improve the quality of life of patients after an ischemic stroke.

Key words: ischemic stroke, kinesiotherapy, residual period.

Постановка проблеми. Серед гострих порушень мозкового кровообігу домінуюча позиція належить ішемічному інсульту. В зв'язку з поширеністю та високими показниками смертності ця проблема вже давно набула важливого соціально-економічного значення. У країнах ЄС та США інсульт є третьою за частотою причиною інвалідності та смертності, проте в Україні цей показник в рази вищий. Згідно з офіційною статистикою, в Україні щороку діагностують 100-120 тис. випадків інсульту, серед яких 1/3 частина хворих це особи працездатного віку. Інвалідізація після інсульту займає перше місце серед усіх причин первинної інвалідності. У 80-90% хворих настає інвалідізація внаслідок рухових, мовних та когнітивних порушень. Лише 8-10% пацієнтів повертаються до своєї професійної діяльності [1,3,5,14,17].

Питання відновлення працездатності та запобігання повторних гострих порушень мозкового кровообігу сьогодні стоїть дуже гостро. Відновлення наслідків інсульту є предметом пильної уваги фізичних терапевтів. Від своєчасного та