

ОБЩЕСТВЕНИТЕ ФИТНЕС ЗАЛИ И ДОСТЪПА НА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ ДО ТЯХ**Стефка Джобова¹, Михаела Никова², Величка Александрова³, Ивелина Кирилова^o***Главен асистент, доктор^{1, 3}, катедра Водни спортове, сектор АФАС
Национална спортна академия „В. Левски“,**Ключови думи: достъпност, инструктор, образователен, треньор, потребител, квалификация***ВЪВЕДЕНИЕ**

Хората с увреждания са тази група от граждани, която е най-силно застрашена от развиване на сериозни здравословни проблеми, често асоциирани и причинявани от хипокинезията. Независимо от осъзнатите и доказани на практика огромни ползи от физическа активност, хората с увреждания остават най-малко физически активната част от обществото. В Европа приблизително 80 млн. или около 15% от общата популация са хора със специални нужди. Хората с намалена мобилност пък съставляват над 40% от гражданите на ЕС (European Disability Forum 2011).

Спортът през свободното време е важна част и основен компонент от физическата активност, както и съществен фактор в борбата със заседналият начин на живот. Именно поради това през последните няколко години все по-разпространени в страната ни стават фитнес центрове. Неорганизираните физически занимания стават особено търсени, тъй като те помагат на хората да открият или преоткрият удоволствието от спорта и превръщането му в награда за духа и тялото. Физическите активности фитнес упражненията са “ключът” към здравословен начин на живот. Ето защо фитнес индустрията е набрала скорости се разпространява на все повече места и подобрява услугите си, като увеличава целевите си групи. Фитнес упражненията са много благоприятни за хората с увреждания, защото им действат не само превантивно и оздравително, но и подпомагат социалното им включване. Разширяват възможностите им за сформирани на нови контакти и съответно им дават възможност за влияние върху нагласите на общественото съзнание.

Предлагането и предоставянето на здравни, СПА и фитнес услуги от неквалифициран и несертифициран персонал може да крие опасност за здравето на хората с увреждания, практикуващи фитнес. От друга страна, чрез своята общодостъпност фитнес индустрията трябва да бъде част от методите за постигане на една основна цел: повече хора да бъдат по-активни колкото се може по-често.

МЕТОДИКА

Цел: Една от целите, които си поставихме, е да предложим модел за усъвършенстване на обучението на фитнес инструктори чрез дефиниране на допълнителни знания и умения. Втората цел, която си поставихме, е проучване на условията за реализиране на концепцията за достъп до фитнес центрове за хората с увреждания, акцентирайки върху нагласите на потребителите на фитнес услуги и подготовката на фитнес инструкторите да работят с хора с увреждания.

Участие в изследването взеха 250 души от 16 фитнес центъра. При анализа на резултатите използвахме теоретико-логичен анализ, системен подход (структурно-функционален, структурно-компонентен и структурно-интегрален аспект), сравнителен анализ, ретроспективен анализ/проучване и анкетно проучване.

РЕЗУЛТАТИ

От проведеното анкетно проучване сред 250 души в 16 фитнес центъра установихме, че според 95% от потребителите хората с увреждания имат нужда от фитнес занимания и само 5% са на

различно мнение. За 68% от анкетираниите не е проблем да тренират до човек с увреждане, но тук е голям и процентът да анкетираниите, които са отговорили, че трябва да има специализиран фитнес за хора с увреждания - 29%. 71% от хората, попълнили анкетата, считат, че социалният статус на хората с увреждания ще се подобри, ако посещават фитнес центрове. 71% няма да сменят фитнеса, който посещават, ако той се ползва и от хора с увреждания. 95% от потребителите на фитнес центрове биха мотивирали и насърчили хората с увреждания, които познават и ако познават да посещават фитнес центрове. Това обаче е възможно само ако фитнес центърът има свободен достъп за хора с увреждания. 50% от фитнес инструкторите са виждали в залата, в която работят, да тренират хора с увреждания. 88% от анкетираниите фитнес инструктори мислят, че хората с увреждания са добре дошли във фитнес индустрията, а 77% или 27 от анкетираниите фитнес инструктори посочват, че фитнесите не са пригодени за хора с увреждания, което е значителен брой. Дори те да имат желание да работят с хора с увреждания, самите съоръжения не позволяват. 91% от анкетираниите мислят, че могат да помогнат в интегрирането на хората с увреждания във фитнес залите. Това ни показва тяхното желание да помогнат. 69% от анкетираниите при обучението си за фитнес инструктори не са били запознати с концепцията за хората с увреждания и дори бъдещите фитнес инструктори да искат да се занимават с хора с увреждания, те пак няма да бъдат лицензирани за това тяхно желание.

На въпроса, свързан със знанията за различните видове увреждания, прави впечатление, че фитнес инструкторите имат известна степен знания за хора с ортопедични увреждания, които според нас са придобити в практическата им работа. Най-слаби познания се демонстрират спрямо хората с умствени увреждания (13 инструктори нямат абсолютно никакви познания). Това обясняваме с факта, че хората с умствени увреждания са сред най-дискриминираните и най-невидимите не само в България, но и по света. Много голям процент (94%) от фитнес инструкторите демонстрират желание да получат допълнителни знания за работа с хора с увреждания, 37% от тях са предпочели специализирани курсове, за да повишат и разширят професионалните си умения, 17% биха потърсили допълнителни знания от книги и учебници, 6% избират помощта на телевизия и интернет, а 20% от анкетираниите биха се възползвали от всички изброени досега начини за придобиване на нови знания за работа с хора с увреждания.

Също така искахме да проучим доколко нашите фитнес инструктори са запознати с концепцията интегриращ фитнес. Резултатът показва, че много малък брой от инструкторите са запознати с тази концепция, но оптимистично 96 % считат, че този модел може да се пренесе в България, което само по себе си е израз на позитивна нагласа.

Според изследвания на фитнес индустрията в периода 2010-2011 г. (Dasheva et al, 2011 и Djobova et al, 2011) в страната ни не съществуват акредитирани курсове според ЕКР за професионална квалификация на фитнес инструктори и мениджъри на спортни съоръжения, предоставящи на обучаващите се достатъчни професионални знания и практически умения за улесняване на реализацията им на пазара на труда. От друга страна, оборудването на фитнес центрове в България варира в огромна степен, напр. включва сауни, парни бани, солариум и др., но ако говорим за достъпност и адаптираност на оборудването, то намираме информация само за една такава зала. В масовия случай достъпът за хора с увреждания е често физически ограничен чрез трудни за отваряне врати, бани и тоалетни непригодени за ползване от хора в инвалидни колички, наличие на стълби, разделящи например кардио залата и силовата зала. Голяма част от оборудването не е достъпно за хора с физически, интелектуални или сензорни увреждания.

Например дисплеите на уредите за кардио тренировки са невъзможни за ползване от хора със зрителни увреждания. От друга страна, стои въпросът и за качеството на услугите, които се предоставят и нивото на подготвеност на фитнес инструкторите.

В европейската рамка на професиите с трудови характеристики (NEORS) професията „фитнес инструктор“ е описана по следния начин: „Фитнес инструкторите планират, разработват, въвеждат и оценяват програми и тренировки за физически упражнения, имащи за цел подобряване на личните нива на физическа форма и добро здравословно състояние и превенция на заболявания сред здравото възрастно население“. Тази рамка е разработена от Европейската обсерватория за спорт и заетост (EOSE), като засега не са разграничени отделни степени в рамките на професията. Съгласно двете водещи европейски организации: Европейската асоциация за здраве и фитнес (EHFA), преименувана по настоящем в EUROPEACTIVE, и тематичната мрежа AENESIS фитнес инструкторите придобиват квалификация от 3-а до 7-ма степен. Съгласно българската система за професионална квалификация в областта на фитнеса съществуват две професии: Фитнес инструктор – четвърта степен, помощник-инструктор по фитнес – трета степен. Спектърът е много широк и към момента няма единна система, приета на европейско равнище, въпреки че EUROPEACTIVE усилено работи за налагането на единен европейски стандарт за страните членки на ЕС. Тази възможност придобива все по-реални измерения особено след брекзита и натиска, който беше осъществяван от британската фитнес индустрия. Въз основа на литературните проучвания и след анализ на получени резултати дефинирахме областите, в които трябва да бъдат оптимизирани знанията на фитнес инструкторите. Използвахме рамката на два съществуващи модела – „ACSM certification“© (American College of Sports Medicine 2008) и „UFIT“. В тази рамка моделирахме и имплементирахме резултатите от проведеното проучване спрямо националните особености. Според направения анализ правим следното предложение за допълнение към знанията и уменията на фитнес инструктора (табл. 1).

Таблица 1

Допълнителни знания и умения за фитнес инструкторите

1	Знания за промените в структурата на костите, скелетните мускули и съединителната тъкан, които могат да настъпят при хората с увреждания.
2	Знания за промените при метаболизма, които могат да настъпят при хората с увреждания и ефекта на калорийния разход.
3	Знания за промените в централната нервна система, които могат да се проявят при хора с увреждания.
4	Задълбочени знания за гръбначните изкривявания.
5	Знания за проблеми свързани със структурата на тялото, когато има увреждане.
6	Знания за видовете увреждания и как те променят терморегулацията.
7	Знания за психологичните ефекти при тест за физическа годност.
8	Знания за причини според, които се прекратява теста за физическа годност.
9	Знания за адаптиране на програма за физическа подготовка, базирани на нивото на функционална познавателна способност.
10	Умения за направата на програма за физическа подготовка при хора с увреждания.
11	Умение да се преподава и демонстрира адаптирано физическо упражнение.
12	Умение за настройка на фитнес уредите, подходяща за хора с увреждания.
13	Знания за ефекта на околната среда, включващи температура, влажност и замърсяване.
14	Знание за мерките, които трябва да се предприемат, за да се избегне нараняване на кръста и гръбначния стълб.
15	Умения за комуникация - способност да се държиш позитивно, когато се дават индивидуални инструкции на хора с увреждания.
16	Умения за анализ на потребностите на човека с увреждане и способност да се правят промени според тях.

ДИСКУСИЯ

Фитнесът е голяма индустрия. На практика в момента е най-голямата икономическа сфера на спортния сектор, дори по-голяма от футбола. В различните европейски държави, най-вече във Великобритания, съществуват множество програми като приобщаващ фитнес, универсален фитнес и др., които осигуряват достъп на хората с увреждания до фитнес центрове. Чрез допълнителните знания и умения относно особеностите при работата с хора с увреждания фитнес инструкторите ще повишат конкурентоспособността си на пазара на труда. Ще се повиши достъпът на хора с увреждания до фитнес услугите, което ще допринесе за интеграцията и приобщаването им.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На база на направеното изследване препоръчваме въвеждането на национални стандарти и минимални изисквания за квалификация на фитнес инструкторите за работа с хора с увреждания. По този начин ще допринесем с практически действия за осъществяването на Националната стратегия за хората с увреждания по отношение на Приоритет 6: Осигуряване на достъп до спорт, отдих, туризъм и участие в културния живот.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каракючук, С, (1999) „Рекреация и оползотворяване на свободното време”, изд. Китабеви, Анкара.
2. Хаджиоглу, О, (2011) „Физическо и социално въздействие на рекреативните занимания върху деца с ментални увреждания”, НСА.
3. Чолакова, Т. (2003) Кратък справочник по Международната статистическа класификация на болестите и проблемите, свързани със здравето, X ревизия. София.
4. Browder, D. M. & Cooper, K. J. (1994). “Inclusion of older adults with mental retardation in leisure opportunities.” *Mental Retardation*, 32, 91-99. Brown, R.I.
5. Dasheva, D., Djobova, S., Peeva, P., Georgiev, N.,(2011). Pilot Study Of The Fitness Service Quality Delivery. Proceeding book ECSS, Liverpool.
6. Djobova, S., Dasheva, D., Peeva, P., Georgiev, N., (2011). Survey Of Industry And Consumer Views On Fitness, Proceeding book ECSS, Liverpool.
7. Jobling, A. (1997), Life be in it: Lifestyle chices for active leisure, Word Congress of Down syndrome, Spain. ADAPT – Европейска учебна програма по Адаптирана Физическа Активност, Tematic Network for. Educational Social Integration of Persons with a Disability Through Adapted Physicol Activity. All for sport for all “Perspectives of Sport for people with a Disability in Europe”(2009)”, Staffordshire University, EAC/21/2009/146.

Контакти:

Доц. Стефка Джобова, доктор

Катедра Водни спортове, сектор АФАС

Национална спортна академия „В. Левски“

E-mail: stefka.djobova@abv.bg