

---

---

## Редакционная статья

---

---

УДК 613.94

### УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФИТНЕС И ВЕЛНЕС КАК КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: БАЗОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Ю. П. Зверев<sup>1</sup>, кандидат медицинских наук,

Т. В. Буйлова<sup>1\*</sup>, доктор медицинских наук

<sup>1</sup> ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», 603950, Россия, г. Нижний Новгород, пр. Гагарина, д. 23

**РЕЗЮМЕ** Одной из современных тенденций реабилитации является интеграция услуг по продвижению здоровья, велнеса и фитнеса в данную сферу, что требует формирования единого понятийно-терминологического аппарата, поскольку многие понятия и термины, относящиеся к здоровью человека, являются мультидисциплинарными и трактуются по-разному специалистами различного профиля. На основе данных современной литературы проанализированы такие понятия, как «здоровье», «продвижение здоровья», «фитнес» и «велнес».

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, укрепление здоровья, велнес, фитнес.

\* Ответственный за переписку (corresponding author): tvbuilova@list.ru.

Одной из тенденций современности является интеграция услуг по укреплению здоровья, велнесу и фитнесу в сферу реабилитации [12, 16, 23]. Ряд международных экспертов рассматривают укрепление здоровья и велнес как самостоятельное направление (наряду с ресторативным, поддерживающим, профилактическим и др.), интегрированное во все этапы реабилитации [16, 23].

Концепция укрепления здоровья, фитнеса и велнеса является мультидисциплинарной и включает понятия, трактовка которых до сих пор не столь однозначна и очевидна для специалистов различного профиля даже в странах, где данные концепции имеют многолетнюю историю. Например, в зарубежной литературе некоторые термины («фитнес», «велнес») интерпретируются двояко и обозначают как процесс, так и его результат, а также систему услуг. Кроме того, многие западные понятия, связанные со здоровьем человека, трактуются более широко, чем сходные российские термины в данной сфере.

Концепции укрепления здоровья, продвижения фитнеса и велнеса начали распространяться в России сравнительно недавно. Формирование единого содержания данных понятий, приемлемого для российских сообществ специалистов различного профиля, представляет определённые трудности, что связано не только с языковыми особенностями трактовки данных терминов, но и с особенностями переноса новых социальных практик в российские условия. Поэтому создание единого понятийно-тер-

минологического аппарата, связанного с данными концепциями и приемлемого для сферы физической реабилитации и оздоровления, является актуальным и востребованным. Правильное понимание во многом определяет как задачи, так и содержание практической имплементации рассматриваемых концепций.

В связи с этим целью настоящего исследования явился анализ представляющего интерес для специалистов физической реабилитации понятийно-терминологического и концептуального аппарата в сфере здоровья и оздоровления, в частности таких понятий, как «здоровье», «укрепление здоровья», «фитнес» и «велнес».

**Понятие здоровья.** Согласно закреплённому в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определению, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [34]. Емкость этого понятия состоит в переходе от медицинской модели здоровья, болезни и инвалидности к комплексному и целостному (холистическому) подходу к определению здоровья, в выделении его социального компонента, а также в акцентировании понятия «благополучия» в концепции здоровья. Такой подход позволяет существенно расширить возможности самореализации человека, например, в условиях хронического заболевания или инвалидности.

Формулировка ВОЗ, несмотря на инновационный подход к здоровью, многократно подвергалась

критике из-за недостатка конкретики, отсутствия количественного подхода к понятию «здоровье», а также неопределённости ключевого определения здоровья – «благополучия». Тем не менее до сих пор она единственная признана международным сообществом. Кроме того, она получила дальнейшее развитие в современных концепциях в сфере здоровья и болезни, например в «Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья».

Применительно к реабилитации представляет интерес определение здоровья Североамериканской ассоциации физических терапевтов (American Physical Therapy Association, АРТА): «Здоровье – состояние свободы от болезней, которое также включает позитивный компонент (велнес), ассоциированный с качеством жизни и позитивным благополучием» [9, 13]. Преимущества данного определения заключаются в учете позитивного компонента здоровья (велнеса), имеющего вполне четкие характеристики.

**Укрепление здоровья (health promotion).** Термин «health promotion» широко используется в различных документах международных и национальных организаций. На русский язык часто переводится как «пропаганда здорового образа жизни» (ЗОЖ), «продвижение идей ЗОЖ», хотя в англоязычной литературе существует и более близкое понятие «promotion of healthy life style». Кроме того, широко используемый в России термин «ЗОЖ» воспринимается как достаточно декларативный и агитационно-пропагандистский, связанный с директивным обучением и отсутствием индивидуального подхода. Да и само понятие «пропаганда» имеет неоднозначную трактовку и может быть определено как «распространение фактов, аргументов, слухов и других сведений, в том числе заведомо ложных, для оказания воздействия на общественное мнение или иную целевую аудиторию» [5].

Термин «health promotion» связан с новым подходом ВОЗ к стратегиям по укреплению и продвижению здоровья населения. В официальных русских переводах документов ВОЗ по «health promotion» используются термины «укрепление здоровья», «стратегии укрепления здоровья». На наш взгляд, возможными эквивалентами могут стать понятия «сбережение здоровья» или «продвижение здоровья». Согласно ВОЗ, «укрепление здоровья» включает в себя широкий спектр образовательных, политических, социальных, экономических и экологических мероприятий, направленных на охрану и улучшение здоровья отдельных людей и повышение качества их жизни посредством коррекции и профилактики первоначин плохого здоровья, а не лечения болезней [33].

В профессиональных кругах физических терапевтов широко используется определение К. Glanz, В. К. Rime, К. Viswanath (2008), которые определили «продвиже-

ние/укрепление здоровья» как любое сочетание мер «обучения здоровью» (health education) и связанной с этим организационной, экономической, средовой поддержкой поведения отдельных людей, групп или сообществ (общин) [18]. При этом под «обучением здоровью» (health education) понимается комплекс образовательных мероприятий, разработанных и проводимых для облегчения добровольного принятия человеком поведения, снижающего воздействие факторов риска на его здоровье [18, 26].

В отличие от профилактики конкретных заболеваний, программы и стратегии укрепления здоровья являются комплексными и мультидисциплинарными, применимыми для людей с различным состоянием здоровья, к различным факторам риска и в различных условиях. Такой подход не ограничивается только мероприятиями по первичной профилактике отдельных заболеваний, которые реализуются системой здравоохранения или направлены на работу с определенными группами риска, либо «пропагандой» ЗОЖ. Комплексное трактование термина «продвижение/укрепление здоровья» предполагает вовлечение в работу в этом направлении широкого круга специалистов, а не только медицинских работников [5, 26].

**Фитнес (fitness).** Термин «фитнес» начал широко применяться в России в последние десятилетия в связи с созданием сети фитнес-клубов, работающих по современным западным технологиям. Российскими специалистами понятие фитнеса трактуется различно. Например, ряд авторов считают, что в русском языке наиболее близкими по смысловому значению являются термины «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая рекреация» [1, 2, 4]. Предлагается рассматривать «фитнес» в качестве инновационного понятия физической культуры, в частности оздоровительной (рекреационной) физической культуры. На наш взгляд, такая зауженная трактовка определения связана со стремлением привести его в соответствие с общепринятой в российском образовательном пространстве терминологией и отражает лишь физический компонент фитнеса. В данном контексте показательными являются попытки трактовать фитнес как субкультуру телесной практики, направленной на построение «оптимального» тела [3]. Кроме того, в отличие от физической культуры, фитнес располагает достаточно четкими методиками и критериями оценки физического состояния, поскольку ориентирован на его улучшение [6].

Термин «фитнес» произошел от английского «to be fit for», что дословно означает «пригодность» к чему-либо или способность выполнять определенную функцию, например физическую активность или нагрузку. С момента возникновения концепции фитнеса её ведущим принципом стала «нагрузка ради здоро-

вья», хотя сама концепция претерпела существенную трансформацию и стала важной составляющей философии успеха, предполагающей готовность преодолевать жизненные трудности (физические, психологические, эмоциональные).

Из всех компонентов физической фитнес привлек наибольшее внимание, так как другие составляющие (социальная, эмоциональная, ментальная) более полно представлены в концепции «велнес». Имеется множество трактовок понятия физического фитнеса, однако наибольшую поддержку в последнее время получило определение С. В. Corbin, R. P. Pangrazi, В. D. Franks (2000), обозначающее фитнес как совокупность характеристик, достигнутых или имеющихся у человека, которые необходимы для выполнения физической активности [13]. Другие определения конкретизируют характеристики физического фитнеса или подчеркивают его связь со здоровьем, благополучием и качеством жизни человека. Например, в определении АРТА под фитнесом понимается динамическое физическое состояние, включающее кардиореспираторную выносливость, мышечную силу, мощность, силовую выносливость, гибкость и состав тела, при котором возможно оптимальное и эффективное выполнение ежедневных занятий и досуговой физической активности [9]. Е. Т. Howley, В. D. Franks (2003) определили фитнес как состояние благополучия (well being) с низким риском развития преждевременных проблем со здоровьем и энергией, достаточной для участия в различных видах физической активности [21].

Термин «фитнес» часто применяется как в отношении физического состояния человека, так и системы мероприятий, услуг и технологий, направленных на его достижение. При этом наиболее оправданным является применение данного понятия именно в отношении физического состояния человека – совокупности характеристик, необходимых для оптимального и эффективного выполнения физической активности и снижения риска развития заболеваний [12].

В последние десятилетия в связи с развитием доказательной медицины произошло разделение физического фитнеса на три составляющие [13, 21, 31] (табл. 1):

- оздоровительный фитнес, или фитнес-здоровье, направлен на достижение и поддержание физи-

ческого благополучия и снижения риска развития заболеваний. Он включает физические способности и характеристики, которые оказывают непосредственное научно обоснованное влияние на здоровье (например, снижающие риск развития хронических неинфекционных заболеваний);

- двигательный фитнес, фитнес-мастерство или фитнес-навыки, направлен на развитие способностей к решению двигательных задач на достаточно высоком уровне. Компоненты двигательного фитнеса напрямую не связаны со здоровьем человека, так как нацелены на повышение успешности в различных двигательных действиях. Следует подчеркнуть, что фитнес-навыки существенно отличаются от специальных двигательных навыков, необходимых для определённого вида физической активности. Фитнес-навыки являются базовыми, они не подразумевают развитие специальных двигательных способностей, навыков и умений, которые требуются для какого-либо конкретного вида физической активности;
- метаболический (физиологический) фитнес не связан с тренировкой определённых двигательных навыков или способностей (nonperformance component). Понятие физиологического фитнеса подчёркивает важную роль других факторов, кроме физической активности, в поддержании, сохранении и укреплении здоровья (например, рациональное питание, ЗОЖ). К метаболическому фитнесу можно отнести и состав тела.

Следует подчеркнуть, что понятия «фитнес» и «здоровье» или «велнес» не идентичны [10, 11]. Только один компонент физического фитнеса, а именно оздоровительный, непосредственно связан со здоровьем. Здоровье имеет большее количество составляющих, чем фитнес, и может быть лучше описано с помощью концепции велнес. Однако между фитнесом и здоровьем имеется один принципиально объединяющий аспект – качество жизни человека.

**Велнес.** Концепция велнеса связана с холистическим подходом в медицине и является как его проявлением, так и катализатором. Основоположником данной теории считается Н. L. Dunn, который в 60-х годах прошлого столетия ввел понятие велне-

**Таблица 1.** Компоненты физического фитнеса

Физический фитнес	
Оздоровительный фитнес, или фитнес-здоровье (health related fitness)	Кардиореспираторная выносливость (аэробный фитнес), сила, силовая выносливость, гибкость, состав тела
Двигательный, или спортивно-ориентированный фитнес, фитнес-мастерство (motor fitness, skill-related fitness)	Координация, ловкость, баланс, время реакции, мощность, скорость движений
Метаболический (физиологический) фитнес (metabolic fitness, nonperformance component)	Метаболический фитнес (состав тела), морфологический фитнес, прочность костей

са как способа жизнедеятельности, ориентированного на достижение максимального потенциала здоровья индивида, а не только на профилактику нарушений здоровья или поддержание status quo [14]. Позднее были предложены различные модели велнеса, такие как «гексагональная» (шестикомпонентная) модель [20], модель «болезнь-велнес континуума» («illness-wellness continuum») [8], модель «воспринятого велнеса» («perceived wellness model») [7], «гуманистическая модель» («humanistic model») [16], модель «колеса велнеса» («wheel of wellness») [24, 32] и др.

До сих пор в литературе отсутствует унифицированное определение велнеса. Как и в отношении фитнеса, понятие «велнес» применяется для обозначения как состояния человека, так и манеры его функционирования (способа жизнедеятельности) [14, 25, 29], а также системы услуг и технологий. Однако большинство экспертов определяют велнес как многомерное состояние позитивного здоровья человека, характеризующееся качеством жизни и ощущением благополучия [11, 12, 15, 30, 31].

Подход к велнесу как к состоянию здоровья человека базируется на предположении ВОЗ о наличии позитивного компонента индивидуального здоровья. Термин «велнес» и был введен для обозначения и расширения данного позитивного компонента или положительного полюса здоровья (оптимального здоровья), противоположного болезни (отрицательный полюс здоровья) [11, 12, 13, 15, 30]. По мнению сторонников такого подхода, для характеристики велнеса следует применять такие дескрипторы, как «благополучие», «качество жизни» и «качество жизни, связанное со здоровьем». В этой связи ЗОЖ является не характеристикой велнеса, а одним из способов его достижения [12].

Велнес как состояние человека является субкомпонентом здоровья и широко трактуется [12]. Велнес (т. е. состояние оптимального здоровья) достижим для всех, независимо от наличия или отсутствия заболеваний, патологических состояний, инвалидности и т. п. [11]. Наиболее благоприятным для человека является отсутствие болезней и максимальный уровень велнеса – оптимальное здоровье. Человек с высоким уровнем велнеса и наличием заболеваний имеет более благоприятный общий уровень здоровья, чем индивид с плохим уровнем велнеса при отсутствии болезней.

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 здоровья и качества жизни. Данный подход встреча-

ется во многих понятиях велнеса, включая определение Национального института велнеса США [7, 14, 19, 20, 24, 27, 28]. В любом случае велнес как состояние неотделим от способов его достижения и поддержания.

Велнес как система услуг включает совокупность различных и разноплановых немедикаментозных технологий (медико-биологических, психологических, социальных, экономических, средовых и т. д.), помогающих реализовать и расширить потенциал при активном участии самого человека. Следует подчеркнуть, что велнес не является формой альтернативной медицины [12]. Велнес-технологии не сводятся только к физической активности, фитнесу или к ЗОЖ, а затрагивают все его компоненты [12].

Эксперты пришли к общему консенсусу, что велнес является холистическим и многомерным [11, 20, 27, 28]. Количество компонентов в разных моделях велнеса варьирует от 2 до 7 и более. Наиболее часто описываются физическая, социальная, интеллектуальная, спиритуальная, эмоциональная и профессиональная составляющие, содержащиеся в гексагональной модели велнеса [20, 28]. Также предложены экономический, средовой, культурный и другие компоненты. Однако имеется мнение, что только физическая, социальная, интеллектуальная, спиритуальная и эмоциональная составляющие характеризуют персональный велнес. Остальные компоненты (средовой, профессиональный, культурный и даже социальный) являются характеристиками окружения, влияющими на велнес человека, а не составляющими персонального велнеса [12].

Следует отметить, что содержание компонентов велнеса существенно отличается от трактовки различных составляющих здоровья (табл. 2). Например, физический велнес характеризуется не только здоровым телом (отсутствием болезней и физических дефектов), но и развитием необходимых двигательных навыков, способностью эффективно функционировать для решения задач повседневной жизни и т. п. В целом, в концепции велнеса имеется больше составляющих, чем компонентов благополучия в определении здоровья ВОЗ. Поэтому велнес, являясь интегративной частью здоровья, существенно расширяет данное понятие. По сути, здоровье можно трактовать как наличие (и сбалансированность) всех компонентов велнеса и отсутствие болезней и физических дефектов [22].

Многомерность предполагает наличие взаимодействия и сбалансированности между различными компонентами велнеса, без которых невозможно достижение оптимального здоровья [7, 11]. Игнорирование хотя бы одного компонента велнеса негативно отражается на других составляющих

**Таблица 2.** Компоненты велнеса [11, 17, 22]

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 (окупиционный)	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 окружающей средой)	Гармония с окружающей средой и миром; пригодность окружающей среды (место жительства, работы, природа, общество) к жизни; стремление к поддержанию и улучшению окружающей среды и др.
Культурный	Принятие своей культуры, осведомленность и толерантность к другим культурам и др.

и в целом на качестве жизни человека [12]. Персональное ощущение велнеса также является результатом взаимодействия и сбалансированности между его компонентами.

Велнес является проактивным и подразумевает наличие цели, адекватную оценку своего здоровья и отношения к жизни, сознательный выбор человеком здорового поведения и стиля жизни, а также ответственность самого индивида 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 [17].

Велнес является позитивным [27]. Философия велнеса сфокусирована не на болезни, а на благополучии и оптимальном здоровье человека, на выявлении того, что его сохраняет и улучшает, позитивном отношении к жизни и к себе, на оптимистичных перспективах и жизненных ценностях, на позитивных результатах активного участия человека в велнес-программах.

Велнес является субъективным [7]. Восприятие (ощущение) человеком своего благополучия и качества жизни является более важным для здоровья, чем его истинное состояние [11].

Таким образом, многие понятия и термины, относящиеся к здоровью человека, являются мультидисциплинарными и трактуются по-разному. Четкость в определении базовых понятий, таких как здоровье, фитнес, велнес, укрепление/продвижение здоровья, важна как для специалистов в сфере реабилитации и оздоровления, так и для отдельного человека и населения в целом. Для конкретного индивида от понимания этих базовых понятий во многом зависит формирование ответственности за свое здоровье, вовлеченность в оздоровительные и профилактические мероприятия, мотивация к оптимизации стиля жизни, выбор мероприятий и технологий, необходимых для укрепления и поддержания собственного здоровья. Для специалистов в сфере физической культуры, оздоровления и реабилитации содержание базовых понятий определяет как цели, так и стратегии, методы и методики оздоровительных и реабилитационных мероприятий. Без понимания и владения понятиями-терминологическим аппаратом концепций здоровья, укрепления здоровья, фитнеса и велнеса специалистами различного профиля невозможна эффективная интеграция данных концепций в сферу физической реабилитации и оздоровления. Для этого необходимо акцентировать внимание на преподавании базовых концепций укрепления/продвижения здоровья, фитнеса и велнеса и формировании необходимых компетенций в системе подготовки специалистов различного профиля.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
2. Рыжкин, Ю. Е. Основные направления научных исследований физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 6. – 2008. – С. 85–89.
3. Стойчева, С. С. Аксиология фитнеса: концепция «оптимального тела» / С. С. Стойчева // Успехи современной науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 193–197.
4. Фадеева, О. А. К определению сущностных характеристик понятия «фитнес-технологии» / О. А. Фадеева, А. С. Гречко // Вестн. Псковского государственного университета. Серия: психолого-педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 84–89.
5. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни : рук-во для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / Е. В. Ключкова [и др.]. – М. : Теревинф, 2015. – 273 с.
6. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 362 с.
7. Adams, T. The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions / T. Adams, J. Bezner, M. Steinhart // Am. J. Health Promotion. – 1997. – № 11. – P. 208–218.
8. Ardell, D. B. High level wellness: an alternative to doctors, drugs, and disease / D. B. Ardell. – Berkeley, Calif : Ten Speed Press, 1986. – 296 p.
9. American Physical Therapy Association. Physical fitness, wellness, and health definitions (Policy) [Electronic resource]. – URL: [https://www.apta.org/uploadedFiles/APTAorg/About\\_Us/Policies/BOD/Practice/PhysicalFitness-WellnessHealth.pdf](https://www.apta.org/uploadedFiles/APTAorg/About_Us/Policies/BOD/Practice/PhysicalFitness-WellnessHealth.pdf).
10. Concepts of physical fitness, active lifestyles for wellness. – 11<sup>th</sup> ed. / C. B. Corbin [et al.]. – Boston, MA : McGraw-Hill, 2003 – 505 p.
11. Concepts of fitness and wellness: a comprehensive lifestyle approach. – 9<sup>th</sup> ed. / C. B. Corbin [et al.]. – McGraw-Hill Education – Europe, 2010. – 544 p.
12. Corbin, C. B. Toward a uniform definition of wellness: a commentary / C. B. Corbin, R. P. Pangrazi // President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. – 2001. – Series 3, № 15.
13. Corbin, C. B. Definitions: health, fitness and physical activity / C. B. Corbin, R. P. Pangrazi, B. D. Franks // President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. – 2000. – Vol. 3(9). – P. 1–8.
14. Dunn, H. L. High level wellness / H. L. Dunn. – Washington DC : Mt. Vernon, 1961.
15. Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge / C. Bouchard [et al.]. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1990.
16. Fair, S. E. Wellness and physical therapy / S. E. Fair. – Boston : Jones and Bartlett Publisher, 2011. – 370 p.
17. Fahey, T. Fit and well: core concepts and labs in physical fitness and wellness: introduction to wellness, fitness, and lifestyle management. – 9<sup>th</sup> ed. / T. Fahey, P. M. Insel, W. T. Roth. – McGraw-Hill Higher Education, 2010. – 512 p.
18. Glanz, K. Health behavior and health education: theory, research, and practice / K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath. – 4<sup>th</sup> ed. – San Francisco, CA, USA : Jossey-Bass, 2008.
19. Guide to physical therapist practice. – 2<sup>th</sup> ed. / American Physical Therapy Association // Phys. Ther. – 2001. – Vol. 81. – P. 9–746.
20. Hettler, W. Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence / W. Hettler // Health values. – 1984. – № 8. – P. 13–17.
21. Howley, E. T. Health fitness instructors handbook / E. T. Howley, D. D. Franks. – Human Kinetics, 2003.
22. Miller, G. Critical synthesis of wellness literature. 2010 [Electronic resource] / G. Miller, L. T. Foster. – URL: [http://geog.uvic.ca/wellness/Critical\\_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf](http://geog.uvic.ca/wellness/Critical_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf)
23. Morris, D. M. Preparing physical and occupational therapists to be health promotion practitioners: a call for action / D. M. Morris, G. B. Jenkins // Int. J. Environ Res. Public Health. – 2018. – Vol. 24, № 15(2). – P. 392.
24. Myers, J. E. The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. / J. E. Myers, T. J. Sweeney, J. M. Witmer // J. Counseling Development. – 2000. – Vol. 78 (3). – P. 251–266.
25. Myers, J. E. Wellness in counseling: An overview (ACAPCD-09) / J. E. Myers, T. J. Sweeney. – Alexandria, VA : American Counseling Association, 2007.
26. Naidoo J. Practicing health promotion: dilemmas and challenges / J. Naidoo, J. Wills. – London : Bailliere Tindall, 1998.
27. National Wellness Organization. A definition of wellness. – Stevens Point, WI, USA : National Wellness Institute, Inc., 2003.
28. National Wellness Association. The six dimensions of wellness [Electronic resource]. – URL: <http://www.national-wellness.org/index.php>
29. Omizo, M. M. Promoting wellness among elementary school children / M. M. Omizo, S. A. Omizo, M. J. D'Andrea // J. Counsel Dev. – 1992. – Vol. 71. – P. 194–198.
30. U.S. Department of Health and Human Services. Healthy people 2010: understanding and improving health. – 2<sup>th</sup> ed. – In two vols. – Washington, DC : Government Printing Office, 2000.
31. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta. – GA : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
32. Witmer, J. M. A holistic model for wellness and prevention over the lifespan / J. M. Witmer, T. J. Sweeney. // J. Counseling Development. – 1992. – Vol. 71. – P. 140–148.
33. World Health Organization. Health topics: health promotion [Electronic resource]. – URL: [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/ru/](http://www.who.int/topics/health_promotion/ru/)
34. World Health Organisation (WHO). Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. – New York, 1946, 1948.

**HEALTH STRENGTHENING, FITNESS AND WELLNESS AS COMPONENTS OF PHYSICAL REHABILITATION: BASIC CONCEPTS****Yu. P. Zverev, T. V. Builova**

**ABSTRACT.** One of current tendencies in rehabilitation is service integration concerning promotion of health strengthening, fitness and wellness into this sphere. It requires conceptions&terminology development because many concepts and terms which are related to human health are multidisciplinary and are interpreted by different specialists in different ways. Such notions as "health", "fitness", "wellness" are analyzed by the authors on the background of current medical literature.

**Key words:** physical rehabilitation, health strengthening, wellness, fitness.