

*Олег Цыганенко,
Ярослав Першегуба,
Наталія Склярєва,
Людмила Оксамытная,
Наталія Домашенко**

Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев);
Киевский национальный экономический университет имени Вадима Гетмана (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. В соответствии с «Глобальной стратегией ВОЗ по вопросам питания, физической активности и здоровья», принятой на 57 сессии ВОЗ в 2004 г., приоритетным направлением должна стать двигательная активность человека в сочетании с питанием оздоровительной направленности (здоровым питанием). Одним из основных путей решения этой глобальной стратегии является оказание консультативной помощи населению по организации питания оздоровительной направленности, в том числе и в фитнесе, прежде всего – медицинском [10].

Это нашло свое отображение в новом направлении спортивной медицины и, в перспективе – отдельной медицинской науки, которая находится в стадии формирования – медицине фитнеса, а также и в новом направлении фитнеса – медицинском (медифит). Медицинский фитнес определяют как специальное направление фитнеса, предназначенное для лиц, которые по состоянию здоровья не могут заниматься в классических фитнес-центрах оздоровительным фитнесом для достижения здорового образа жизни и для лиц, по отношению к которым не достигается достаточная эффективность классических оздоровительных фитнес-программ без специального введения в них медицинской составляющей [5].

В основу организации медицинского фитнеса положен персональный тренинг относительно занятий медицинским фитнесом, формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни, в том числе и здоровому питанию. Исторически медицинский фитнес возник при центрах медицинской реабилитации в США (в основном при госпиталях). В настоящее время подобные медицинские центры уже есть не только в США, но и в странах Западной Европы (Германия, Великобритания, Франция и т. д.), в России, появились такие медицинские центры уже и в Украине.

В работе по вопросам медицинского фитнеса активно применяются последние достижения медицинской диагностики, диетологии, гигиены питания, компьютерные информационные технологии, современные методы профилактики и лечения. Как показывает практика, достигнуть этого можно в условиях специализированных комплексных медицинских центров, имеющих для этого базовые специализированные фитнес-центры (клубы) и необходимый штат медицинских работников разных специальностей. Хотя имеются и примеры достаточно эффективного использования медицинского фитнеса в условиях классических фитнес-центров (в том числе и экономкласса) при условии наличия в них достаточного штата медицинских работников [7].

Однако при этом еще не разработаны концептуальные подходы методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе, что делает такую разработку актуальной.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины по научно-исследовательской работе «Розробка системи оздоровчого харчування осіб, які займаються фітнесом» (номер держреєстрації – 0111U001736).

Задачи исследования – системный анализ отечественной и зарубежной литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в фитнесе, в том числе и медицинском; на основе данных, полученных при проведении системного анализа литературы и других источников информации разработать концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе.

Методы и организация исследования. В соответствии с поставленной целью проведен системный анализ литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в фитнесе, в том числе и медицинском. На основе аналитических исследований сформулиро-

ваны концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Используются методы теоретического анализа научной и научно-методической литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Анализ научной литературы и других источников информации показал, что организация оздоровительной направленности консультативной помощи лицам, занимающимся фитнесом, выполняется в системе медицинского фитнеса в медицинских центрах реабилитации и кинезиотерапии как новое направление в фитнесе на уровне специализированной медицинской помощи.

Как пример применения на практике медицинского фитнеса в Украине можно привести Одесский центр кинезиотерапии и реабилитации (г. Одесса, Украина) с такими его отделениями, как фитнес-центры «Форма», «Шторм», с тремя основными направлениями его работы: кинезиотерапия, реабилитация и медицинский фитнес.

В работе медицинского фитнеса представлены такие основные разделы, как:

- избыточная масса тела, ожирение различных степеней (в основном первой и второй);
- занятия фитнесом на фоне соматической хронической патологии;
- гиподинамический синдром;
- до- и послеродовой фитнес;
- занятия фитнесом людей старшей возрастной группы, а также после длительного перерыва в проведении занятий фитнесом;
- климактерический синдром;
- психовегетативные расстройства.

В этом плане, с нашей точки зрения, наиболее актуальный раздел – медицинский фитнес для лиц с избыточной массой тела и ожирением, так как такие патологические состояния определены как факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии, являющейся основной причиной смертности населения, а также диабета второго типа, который, по мнению экспертов ВОЗ, наряду с ВИЧ/СПИД представляет потенциальную угрозу для существования человечества. Это в частности нашло свое отражение в таких документах Минздрава Украины, как клинические наставления «Артериальная гипертензия» и «Сахарный диабет 2 типа», разработанных на принципах доказательной медицины [3; 4].

Нами проведена оценка фактического питания женщин 25–35 лет, которые занимаются аквааэробикой [9]. Исследования суточного рациона показали, что по качественному составу отмечается чрезмерное потребление белков и жиров животного происхождения, моно-, дисахаридов и недостаточное потребление сложных углеводов при наличии недостаточной мотивации к правильному пищевому поведению. Проведение социально-просветительского тренинга формирования положительной мотивации к правильному пищевому поведению лиц и коррекция суточного пищевого рациона привели к нормализации индекса массы тела у женщин в возрасте 25–35 лет, которые занимаются аквафитнесом.

В основу концептуальных подходов методологии оказания консультативной помощи при организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе предлагается поставить сочетание таких основных элементов, как:

- оценки и коррекция фактического питания пациентов, их пищевого статуса с использованием информационных компьютерных технологий типа компьютерной технологии с компьютерной программой «Олимп» (Украина) [2];
- использование диетотерапии (в том числе индивидуальных и стандартных диет с их составлением с применением компьютерной технологии типа «Индивидуальная диета» (3.0) [1];
- технологии формирования позитивной мотивации к правильному пищевому поведению (как важного элемента здорового образа жизни) с использованием социально-просветительского-тренинга и ролевой игры «Диетолог» [6];
- методики оценки хронотипа (биоритмологии) системы пищеварения (оценка с использованием анкетно-опросного метода хронотипа: утренний – «жаворонки», дневного – «голуби», вечернего – «совы») для последующей оптимизации режима питания пациента [8];
- учета состояния здоровья пациента и «биоритма» (стадия, ремиссия и т. д.) заболевания пациента, наличия или отсутствия у него такого вида пищевого статуса, как преморбидный и морбидный.

Для реализации положений организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе целесообразно организовать комплексный кабинет фитнес-тестирования и оздоровительного питания. Это обусловлено тем, что в работу кабинетов фитнес-тестирования медицинских центров и фитнес-

клубов, в которых проводятся занятия по медицинскому фитнесу, входит, наряду с базовым и повторным фитнес-тестированием, и составление программ питания.

Комплексный кабинет фитнес-тестирования и оздоровительного питания должен выдавать посетителям (пациентам) такие основные документы: комплексное заключение по результатам проведенного фитнес-тестирования (базового и повторного); результаты оценки фактического питания и пищевого статуса; программа тренировочных занятий; программа по оздоровительному питанию.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На основании проведенного анализа научной и научно-методической литературы и других источников информации разработаны концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе.

В методологическом аспекте целесообразно создание медицинских центров и фитнес-центров, занимающихся медицинским фитнесом, комплексных кабинетов фитнес-тестирования и оздоровительного питания для реализации на практике комплексной программы, охватывающей как организацию занятий медицинским фитнесом, так и оздоровительное питание.

В дальнейших исследованиях по проблеме организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе планируется изучение эффективности на практике организации оздоровительного питания для лиц, занимающихся медицинским фитнесом, прежде всего тех, у кого имеется ожирение.

Источники и литература

1. Автоматизированное рабочее место врача – диетолога ПК «Индивидуальная диета» 3,0 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.mydiet.ru/2002/1/md335.html
2. Авторське свідоцтво. Комп'ютерна програма оцінки та корекції харчування спортсменів «Олімп» / [Е. К. Кириленко, С. В. Фус, О. І. Циганенко та ін.]. – №36430, дата реєстрації 06.01.2011.
3. ГСТ 2012-384-1 і Артеріальна гіпертензія. Оновлена адаптована клінічна настанова заснована на доказах // Реєстр медико-технічної документації МОЗ України.
4. ГСТ 2012-1118-1а Цукровий діабет 2 типу. Адапована клінічна настанова заснована на доказах // Реєстр медико-технічної документації МОЗ України.
5. Горбунов В. Медифит. Система медицинского фитнеса : пособие [Электронный ресурс] / В. Горбунов. – 0,7 mb. – М. : MEDUNIVER библиотека, 2008. – Режим доступа : www.meduniver.com/Medicalbooks/37.html
6. Інформаційний лист про нововведення в сфері охорони здоров'я. Формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою з використанням соціально-просвітницького тренінгу / [О. І. Черниченко, Я. В. Першегуба, О. І. Циганенко, Н. А. Склярєва та ін.]. – К. : Мін. охорони здоров'я України, Укр. центр наук. мед. інформації та патентно-ліцензійної роботи, Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – 2013. – № 39. – 4 с.
7. Одесский центр кинезиотерапии и реабилитации. Медицинский фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.kinezi.com.ua/testmonies.aspx.html.
8. Оксамитна Л. Ф. Визначення хронотипів системи травлення осіб, які займаються фітнесом, для забезпечення оптимального режиму їх харчування / Л. Ф. Оксамитна // Спортивна медицина. – 2013. – № 2. – С. 70–75.
9. Першегуба Я. В. Аналіз харчування осіб, які займаються аквафітнесом / Я. В. Першегуба, Л. Ф. Оксамитна, А. В. Грек // Спортивна медицина. – 2014. – № 2. – С. 78–81.
10. Цыганенко О. И. Проблема консультативной помощи при организации оздоровительного питания лиц, занимающихся фитнесом. Путирешения / О. И. Цыганенко // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 102–109.

Анотації

Пріоритетним напрямом здорового способу життя має стати рухова активність людини в поєднанні з харчуванням оздоровчої спрямованості. Завдання роботи – розглянути основні напрями роботи медичних центрів та фітнес-клубів із питань медичного фітнесу та їх перспективність стосовно організації оздоровчого харчування. Методи дослідження – аналіз наукової й науково-методичної літератури та інших джерел інформації з проблеми організації оздоровчого харчування в медичному фітнесі. Розроблено концептуальні підходи до методології організації оздоровчого харчування в медичному фітнесі. Надано пропозицію стосовно організації в медичних центрах та фітнес-клубах комплексних кабінетів із фітнес-тестування та оздоровчого харчування.

Ключові слова: медичний фітнес, оздоровче харчування, фітнес.

Олег Цыганенко, Ярослав Першегуба, Наталья Склярєва, Людмила Бархатная, Наталья Домащенко. Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Приоритетным направлением здорового образа жизни должна стать двигательная активность человека в сочетании с питанием оздоровительной направленности. Задачи работы – рассмотреть основные направления работы медицинских центров и

фитнес-клубов по вопросам медицинского фитнеса и их перспективность по организации оздоровительного питания. Методы исследования – анализ научной и научно-методической литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Разработаны концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Предложено организовать в медицинских центрах и фитнес-клубах комплексных кабинетов с фитнес-тестирование и оздоровительным питанием

Ключевые слова: медицинский фитнес, оздоровительное питание, фитнес.

Oleg Tsiganenko, Yaroslav Persheguba, Nataliya Sklyarova, Liudmyla Oksamytna, Nataliya Domashenko. **Conceptual Approaches to Nutrition Organization in Medical Fitness.** The priority direction of healthy lifestyle should be physical activity of a person combined with nutrition of health-improvement orientation. Tasks of the study: to consider the main directions of work of medical centers and fitness clubs on questions of health fitness and their prospect for organization of healthy nutrition. Research methods: analysis of scientific and scientific-methodological literature and other sources of information on the problem of organization of curative nutrition in curative fitness. Conceptual approaches to the methodology of health food in the medical fitness were developed. It was proposed to organize in health centers and fitness-clubs complex rooms with fitness-testing and healthy nutrition.

Key words: medical fitness, healthy nutrition, fitness.