

# Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе

Я. В. Першегуба<sup>1</sup>, Л. Ф. Оксамытная<sup>1</sup>,  
Н. А. Домашенко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

<sup>2</sup>Киевский национальный экономический университет им. Вадима Гетьмана, Киев, Украина

**Резюме.** Проведено аналіз наукової і науково-методичної літератури та інших джерел інформації з проблеми організації оздоровчого харчування в медичному фітнесі. Розглянуто основні напрямки роботи медичних центрів та фітнес-клубів з питань медичного фітнесу та їхню перспективність стосовно організації оздоровчого харчування. На основі проведеного аналізу розроблено концептуальні підходи до методології організації оздоровчого харчування в медичному фітнесі. Надано пропозицію щодо організації в медичних центрах та фітнес-клубах комплексних кабінетів з фітнес-тестування та оздоровчого харчування.

**Ключові слова:** медичний фітнес, оздоровче харчування, фітнес.

**Summary.** The analysis of scientific and scientific-methodical literature and other sources of information on the problem of improving nutrition in medical fitness has been made. The basic directions of medical centers and fitness-clubs on medical fitness and their perspective on the organization of health food have been considered. Based on the analysis conceptual approaches to the methodology of improving nutrition in medical fitness have been developed. The proposals in respect to medical centers and fitness-clubs complex for fitness-testing and improving nutrition have been made.

**Key words:** medical fitness, fitness nutrition, fitness.

**Постановка проблемы.** В соответствии с «Глобальной стратегией ВОЗ по вопросам питания, физической активности и здоровья», принятой на 57-й 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 и, прежде всего, в медицинском фитнесе [12, 19, 22–25].

Это нашло свое отображение в новом направлении спортивной медицины, и в перспективе отдельной медицинской науки, которая находится в стадии формирования, — медицине фитнеса, а также в новом направлении фитнеса — медицинском фитнесе (медифит) [7, 8, 21, 22].

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 [7, 22, 24].

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 и в Украине [3, 7, 15, 18, 22–24].

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 (Россия) [7, 15, 22, 24].

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

Работа выполнена согласно Сводному плану НИР по теме «Разработка системы оздоровительного питания лиц, которые занимаются фитнесом» (номер госрегистрации 0111U001736).

**Цель исследования** — провести системный анализ научной и научно-методической литературы и других источников информации по организации оздоровительного питания, его использования в фитнесе, в том числе и медицинском фитнесе, и на этой основе разработать концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе.

**Методы исследования:** в соответствии с поставленной целью был проведен системный анализ литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в фитнесе, в том числе и медицинском фитнесе. На основе проведенных аналитических исследований сформулированы концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Были использованы методы теоретического анализа научной и научно-методической литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование [4].

**Результаты исследования и обсуждение.** 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 кинезитерапии как новое направление в фитнесе на уровне специализированной медицинской помощи [7, 22, 24].

Как пример применения на практике медицинского фитнеса в Украине можно привести Одесский центр кинезитерапии и реабилитации (г. Одесса, Украина) с такими его отделениями как фитнес-центры «Форма», «Шторм» с тремя основными направлениями его работы: кинезитерапия, реабилитация и медицинский фитнес [15].

В работе медицинского фитнеса представлены такие основные разделы [7, 15, 22, 24]:

- избыточная масса тела, ожирение различной степени (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 II 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 II типа», разработанных на принципах доказательной медицины [5, 6, 13, 14, 20].

Как пример фитнес-программ медицинского фитнеса можно привести отечественный (Донецк, Украина) комплекс дородовой и послеродовой подготовки «Фитнес-мама» [9]. Комплекс дородовой и послеродовой подготовки включает:

- дородовую подготовку для эффективной детородной функции;

- послеродовую подготовку: упражнения впервые 48 ч после родов, упражнения через две-три недели после родов и последующую программу занятий начиная от шести недель после родов и до шести месяцев после них. Дополнительно предлагаются комплексы по коррекции фигуры — «плоский живот» для укрепления мышц живота и «стройные ноги» с целью недопущения развития целлюлита, а также общеукрепляющий комплекс занятий аэробикой.

Нами была проведена оценка фактического питания женщин 25–35 лет, которые занимаются аквааэробикой [18]. Исследования суточного рациона показали, что по качественному составу отмечается чрезмерное потребление белков и жиров животного происхождения, моно-, дисахаридов и недостаточное потребление сложных углеводов при отсутствии 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:

- оценка и коррекция фактического питания пациентов, их пищевого статуса с использованием информационных компьютерных технологий типа компьютерной технологии с компьютерной программой «Олимп» (Украина) [2, 24];

- использование диетотерапии (в том числе индивидуальных и стандартных диет с использованием с применением компьютерной технологии типа «Индивидуальная диета», 3.0 (Россия) [1, 10];

- технология формирования позитивной мотивации к правильному пищевому поведению (как важного элемента здорового образа жизни) с использованием социально-просветительского тренинга и ролевой игры «Диетолог» [11, 17];

- оценка хронотипа (биоритмологии) системы пищеварения (с использованием анкетно-опросного метода хронотипа: утреннего — «жаворонки», дневного — «голуби», вечернего — «совы») для последующей оптимизации режима питания пациента [16];

- учет состояния здоровья пациента и «биоритма» (стадия, ремиссия и т. д.) заболевания пациента, наличия или отсутствия у него таких видов 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 [7].

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;

- программу тренировочных занятий;

- программу по оздоровительному питанию.

#### **Перспективы дальнейших исследований.**

По проблеме организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе планируется изучение эффективности на практике организации оздоровительного питания для лиц, занимающихся медицинским фитнесом, прежде всего лиц с наличием ожирения.

#### **Выводы**

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

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

#### **Литература**

1. *Автоматизированное* рабочее место врача-диетолога ПК «Индивидуальная диета» 3,0 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.mydiet.ru/2002/1/md335.html](http://www.mydiet.ru/2002/1/md335.html)
2. А. с. 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. *Анализ* деятельности фитнес-клубов США за 2008–2009 год [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.onfil.ru./nuws/nuwsarticle8641.html](http://www.onfil.ru./nuws/nuwsarticle8641.html)
4. *Басков А. Я.* Методология научного исследования / А. Я. Басков, Н. В. Туленков. — К.: МАУП, 2004. — 215 с.
5. *ГСТ 2012-384-1у* Артеріальна гіпертензія. Оновлена адаптована клінічна настанова, заснована на доказах / Реєстр медико-технічної документації МОЗ України.
6. *ГСТ 2012-1118-1а* Цукровий діабет 2 типу. Адаптована клінічна настанова, заснована на доказах // Реєстр медико-технічної документації МОЗ України.
7. *Горбунов В.* Медифит. Система медицинского фитнеса [Электронный ресурс]: пособие / В. Горбунов. — 0,7 mb. — М.: MEDUNIVER библиотека, 2008. — Режим доступа: [www.meduniver.com/Medicalbooks/37.html](http://www.meduniver.com/Medicalbooks/37.html)

#### **References**

1. *Automated* working place of dietician PC «Individual diet» 3,0 [Electronic resource]. — Access mode: [www.mydiet.ru/2002/1/md335.html](http://www.mydiet.ru/2002/1/md335.html)
2. A. s. Computer program «Olimp» for estimating and correcting nutrition of athletes / [E. K. Kyrylenko, S. V. Fus, O. I. Tsyganenko et al.] — №36430, date of registration 06.01.2011.
3. *Analysis* of US fitness club activity in 2008–2009 [Electronic resource]. — Access mode: [www.onfil.ru./nuws/nuwsarticle8641.html](http://www.onfil.ru./nuws/nuwsarticle8641.html)
4. *Baskov A. Y.* Methodology of scientific research / A. Y. Baskov, N. V. Tulenkov. — Kiev: MAUP, 2004. — 215 p.
5. *GST 2012-384-1y* Arterial hypertension. Renewed and adapted clinical instruction / Reyeistr mediko-tekhnichnoi dokumentatsii MOZ Ukrainy.
6. *GST 2012-1118-1a* Diabetes mellitus of the II type. Renewed and adapted clinical instruction / Reyeistr mediko-tekhnichnoi dokumentatsii MOZ Ukrainy.
7. *Gorbunov V.* Medifit. Medical fitness system [Electronic resource]: manual / V. Gorbunov. — 0,7 mb. — Moscow:

8. *Гурвич М. М.* Лечебное и оздоровительное питание : полный справочник / М. М. Гурвич. — М.: ЭКСМО, 2009. — 850 с.
9. *Дородовая* и послеродовая подготовка : «Фитнес-мама» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.Baby.dn.ua.html](http://www.Baby.dn.ua.html).
10. *Евтушенко А. В.* Комплекс компьютерных систем для активного долголетия / [А. В. Евтушенко, О. В. Захарьяшева, В. Н. Крутько, О. А. Машиконова] // Вестн. восстановит. медицины. — 2011. — № 1. — С. 66–71.
11. *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. Цыганенко, Н. А. Складарова та інш.]. — К.: Мін-во охорони здоров'я України, Укр. центр наукової мед. інформації та патентно-ліценз. роботи, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — 2013. — № 39. — 4 с.
12. *Калмыков З. А.* Ожирение: профилактика и лечение / З. А. Калмыков. — К.: Медкнига, 2012. — 108 с.
13. *Методические* рекомендации в области оздоровительного (функционального) питания при различных состояниях. — № 324. 04. — МСФ/02 в «Едином реестре российской программы «Здоровое питание — здоровье нации». — Новосибирск: Сиб. федер. центр оздоровит. питания, 2009. — 75 с.
14. *Методичні* рекомендації для лікарів загальної практики — сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування / Укл. А. Григоренко (згідно з наказом МОЗ № 16 від 14.01.2013). — К.: МОЗ України, 2013. — 30 с.
15. *Одесский* центр кинезиотерапии и реабилитации. Медицинский фитнес [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.kinezi.com.ua/testmonies.aspx.html](http://www.kinezi.com.ua/testmonies.aspx.html).
16. *Оксамитна Л. Ф.* Визначення хронотипів системи травлення осіб, які займаються фітнесом для забезпечення оптимального режиму їх харчування / Л. Ф. Оксамитна // Спорт. медицина. — 2013. — № 2. — С. 70–75.
17. *Першегуба Я. В.* Програма формування мотивації до правильної харчової поведінки / Я. В. Першегуба // Спорт. медицина. — 2013. — № 2. — С. 76–81.
18. *Першегуба Я. В.* Аналіз харчування осіб, які займаються аквафітнесом / Я. В. Першегуба, Л. Ф. Оксамитна, А. В. Грек // Спорт. медицина. — 2014. — № 2. — С. 70–75.
19. *Потребительский* портал My — Drinks. Org. Новости. Диетология в фитнесе и спорте [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.mydrinks.org.ua/ru/novosti.html](http://www.mydrinks.org.ua/ru/novosti.html)
20. *Порядок* оказания помощи населению по профилю «диетология» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 24.06.2010 года № 474). — М.: Минздравсоцразвития Рос. Федерации, 2010. — 36 с.
21. *Руденко С. Д.* Врачебный контроль в фитнесе. Монография / С. Д. Руденко. — М.: Сов. спорт, 2009. — 192 с.
22. *Скорнякова А.* Медифит. Фитнес-технологии: пособие / А. Скорнякова, В. Горбунов. — М.: Медифит, 2009. — 200 с.
23. *Статистическая* информационная система ВОЗ (WHOSIS). Информационные ресурсы ВОЗ в анализе состояния здоровья и питания [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.whoiresearch.ru.html](http://www.whoiresearch.ru.html)
24. *Цыганенко О. И.* Проблема консультативной помощи при организации оздоровительного питания лиц, занимающихся фитнесом. Пути решения / О. И. Цыганенко // Спорт. медицина. — 2014. — № 1. — С. 102–109.
25. *NSCA — CPT Job Analysis Committee.* NSCA — CPT Content Description Manual, Lincoln, NE: NSCA Certification Commission. — 2001. — 100 p.
- MEDUNIVER library, 2008. — Access mode: [www.meduniver.com/Medicalbooks/37.html](http://www.meduniver.com/Medicalbooks/37.html)
8. *Gurvich M. M.* Medical and health related nutrition : Reference guide / M. M. Gurvich. — Moscow: EKSMO, 2009. — 850 p.
9. *Pre- and postnatal preparation* : «Fitness-mama» [Electronic resource]. — Access mode: [www.Baby.dn.ua.html](http://www.Baby.dn.ua.html).
10. *Yevtushenko A. V.* Complex of computer systems for active longevity / [A. V. Yevtushenko, et al.] // Vestn. vosst anovit. meditsiny. — 2011. — N 1. — P.66–71.
11. *Newsletter* about novelties in public health. Formation of positive motivation for proper nutrition behavior of persons engaged in physical culture / [O. I. Chernychenko, I. V. Persheguba, O. I. Tsyganenko et al.]. — Kyiv: Ministry of Public Health of Ukraine, National University of Physical Education and Sport of Ukraine. — 2013. — N 39. — 4 p.
12. *Kalmykov Z. A.* Obesity: prevention and treatment / Z. A. Kalmykov. — Kiev: Medkniha, 2012. — 108 p.
13. *Methodical* recommendations in health related (functional) nutrition at different states. — N 324. 04. — MSF/02 in «Single registry of Russian program «Proper nutrition — nation health». — Novosibirsk: Sib. feder. tsentr ozdorovit. pitaniya, 2009. — 75 p.
14. *Methodical* recommendations for general practitioners with regard to consulting of patients in proper nutrition / Comp. by A. Hryhorenko (Order of MPH N 16 of 14.01.2013). — Kyiv: MPH of Ukraine, 2013. — 30 p.
15. *Odessa* centre of kinesitherapy and rehabilitation. Medical fitness. [Electronic resource]. — Access mode: [www.kinezi.com.ua/testmonies.aspx.html](http://www.kinezi.com.ua/testmonies.aspx.html).
16. *Oksamytna L. F.* Determining chronotypes of digestive system of persons engaged in fitness for provision of optimum nutrition regimen / L. F. Oksamytna // Sport. meditsina. — 2013. — N 2. — P. 70–75.
17. *Persheguba I. V.* Program of formation of motivation for proper nutrition behaviour / I. V. Persheguba // Sport. meditsina. — 2013. — N 2. — P. 76–81.
18. *Persheguba I. V.* Analysis of nutrition of persons engaged in aquafitness / I. V. Persheguba, L. F. Oksamytna, A. V. Hrek // Sport. meditsina. — 2014. — N 2. — P. 70–75.
19. *Consumer* portal My — Drinks. Org. News. Dietology in fitness and sport [Electronic resource]. — Access mode: [www.mydrinks.org.ua/ru/novosti.html](http://www.mydrinks.org.ua/ru/novosti.html)
20. *Order* of assisting population in «dietology» profile (Order of Ministry of health and soc. Development of RF of 24.06.2010 N 474). — Moscow: Minzdravsotsrazvitiya Ros. Federatsiyi, 2010. — 36 p.
21. *Rudenko S. D.* Medical control in fitness. Monograph / S. D. Rudenko. — Moscow: Sov. sport, 2009. — 192 p.
22. *Skornyakova A.* Medfit. Fitness-technologies: guide / A. Skornyakova, V. Gorbunov. — Moscow: Medifit, 2009. — 200 p.
23. *Statistical* information system of the WHO (WHOSIS). Information resources of the WHO in analysis of health and nutrition status [Electronic resource]. — Access mode: [www.whoiresearch.ru.html](http://www.whoiresearch.ru.html)
24. *Tsyganenko O. I.* Problem of consultive assistance during organization of healthy nutrition for persons engaged in fitness. Ways of solution / O. I. Tsyganenko // Sport. meditsina. — 2014. — N 1. — P. 102–109.
25. *NSCA — CPT Job Analysis Committee.* NSCA — CPT Content Description Manual, Lincoln, NE: NSCA Certification Commission. — 2001. — 100 p.