

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

СТЕПАНЕЦ АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, аспирант Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, Россия, 614000, Пермь, ул. Сибирская, 24, тел. +7-915-177-97-93; e-mail: A_stepanetz@mail.ru
ПОЛЯКОВА ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА, канд. пед. наук, доцент Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, Россия, 614000, Пермь, ул. Сибирская, 24, тел. +7-912-785-51-77, e-mail: tap29@mail.ru
ГОРДЕЕВА АЛЛА ЮРЬЕВНА, врач-акушер-гинеколог Клиники акушерства и гинекологии ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова» Минздрава России, врач-акушер-гинеколог ЛДО № 1 Университетской клиники акушерства и гинекологии им. В.Ф. Снегирева, Россия, 119991, Москва, ул. Трубецкая, 8, стр. 2, тел.: +7-499-248-67-29, +7-925-740-08-79, +7-926-090-06-92, e-mail: ostalkaaa@gmail.com

Реферат. Цель исследования — определить влияние физических нагрузок, фитнес-программ, изменение образа жизни на профилактику ожирения и улучшение качества жизни. **Материал и методы.** Проведена работа с целью изучения влияния физических нагрузок в рамках разработанной нами фитнес-программы на профилактику ожирения, мотивацию и качество жизни. В статье освещен анализ результатов собственного проспективного исследования женщин с избыточным весом и ожирением, которым в течение 6 мес проводили профилактические мероприятия с комплексом персонально разработанных физических нагрузок в рамках фитнес-программы. **Результаты и их обсуждение.** Технический прогресс, урбанизация, гиподинамия, фаст-фуды и доступность низкокалорийной пищи привели к широкому распространению в мире такого заболевания, как ожирение. При этом ожирение распространено не только в развитых странах. В конце прошлого века экспертами ВОЗ было проведено широкомасштабное исследование, результатом которого явилось объявление ожирения «неинфекционной пандемией XXI в.». Ожирение — хроническое гетерогенное заболевание, развитие и прогрессирование которого связано не только с генетическими, гормональными, неврологическими факторами, но и с поведенческим фактором — это, как правило, малоподвижный образ жизни и отсутствие физических нагрузок, а также нарушение пищевого поведения. **Выводы.** Существует необходимость синхронизации усилий врачебного и спортивного сообществ в борьбе за здоровье человека для получения наилучших результатов.

Ключевые слова: ожирение, избыточный вес, фитнес, фитнес-программы, физические нагрузки.

Для ссылки: Степанец, А.А. Фитнес-программы как инструмент профилактики ожирения для улучшения качества жизни / А.А. Степанец, Т.А. Полякова, А.Ю. Гордеева // Вестник современной клинической медицины. — 2017. — Т. 10, вып. 3. — С.75—77. DOI: 10.20969/VSKM.2017.10(3).75-77.

FITNESS-PROGRAMS AS A TOOL FOR OBESITY PREVENTION AND FOR QUALITY OF LIFE IMPROVEMENT

STEPANETS ALEKSEY A., postgraduate student of Perm State Humanitarian Pedagogic University, Russia, 614000, Perm, Sibirskaya str., 24, tel. +7-915-177-97-93, e-mail: A_stepanetz@mail.ru

POLYAKOVA TATYANA A., C. Ed. Sci., associate professor of Perm State Humanitarian Pedagogic University, Russia, 614000, Perm, Sibirskaya str., 24, tel. +7-912-785-51-77, e-mail: tap29@mail.ru

GORDEEVA ALLA YU., obstetrician and gynecologist of Clinic of obstetrics and gynecology of I.M. Sechenov the First Moscow State Medical University, Department № 1 of V.F. Snegirev University clinic of obstetrics and gynecology, Russia, 119991, Moscow, Trubetskaya str., 8 build. 2, tel. +7-499-248-67-29, e-mail: ostalkaaa@gmail.com

Abstract. Aim. The aim of the study was to determine the impact of physical activity, fitness programs, and lifestyle changes on obesity prevention and on improvement of the quality of life. **Material and methods.** The effects of physical activity in the framework of self-developed fitness program for obesity prevention, motivation and quality of life improvement, were studied. The article deals with analysis of the results of prospective studies on overweight women with obesity. During 6 months a complex of preventive measures according to personally developed physical activity plan as part of a fitness program was applied. **Results and discussion.** Technical progress, urbanization, minimal physical activity, fast food consumption and availability of low-calorie foods have led to worldwide spreading of such disease as obesity. At the same time obesity is common not only in developed countries. At the end of the last century, the experts have conducted extensive research that resulted in naming obesity as «non-communicable pandemic of the XXI century». Obesity is a chronic heterogeneous disease. Its development and progression is associated not only with genetic, hormonal and neurological factors. The academic community assigns an important role to behavioral factors. As a rule, it is a deskbound lifestyle and a lack of physical activity, accompanied by eating disorders. **Conclusion.** There is a need to synchronize the efforts of medical and sport communities in the struggle for human health in order to obtain the best results.

Key words: obesity, overweight, fitness, fitness program, exercise.

For reference: Stepanets AA, Polyakova TA, Gordeyeva AY. Fitness-programs as a tool for obesity prevention and quality of life improvement. The Bulletin of Contemporary Clinical Medicine. 2017; 10 (3): 75—77. DOI: 10.20969/VSKM.2017.10(3).75-77.

Условия жизни современного человека, связанные со снижением физических нагрузок, с одной стороны, и доступностью высококалорийной пищи — с другой, приводят к негативным состояниям, касающимся здоровья современного человека и значительно снижают качество жизни. Задачи, которые стоят перед врачебным и спортивным сообществом, — это координация совместных усилий для профилактики ряда патологических состояний, развитие которых непосредственно связано с научно-техническим прогрессом и условиями жизни, в которые поставлен современный человек. Ожирение и избыточный вес — одни из таких патологических состояний, которые при прогрессировании могут привести к фатальным последствиям: сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам, сахарному диабету, бесплодию, инвалидизации населения трудоспособного возраста [1]. Ожирение и ассоциированные с ним патологические состояния, несомненно, увеличивают финансовую нагрузку на государство и, самое главное, снижают качество жизни людей и мотивацию к активной жизни. Следует отметить, что по определению ВОЗ «здоровье — это полное физическое, социальное и психологическое благополучие человека», а не просто отсутствие заболевания. В связи с этим качество жизни, связанное со здоровьем, имеет не только медицинское, но и социальное значение [1, 2].

В связи с прогрессивным развитием ожирения, принимающего характер эпидемии по всему миру, в ноябре 2006 г. в Стамбуле состоялась Европейская министерская конференция ВОЗ, целью которой была разработка программы по борьбе с ожирением. Результатом работы конференции стали рекомендации по решению проблемы ожирения и стратегии по питанию, физической активности и здоровью. Европейская хартия по борьбе с ожирением, одобренная в Стамбуле, содержит описание руководящих принципов и направлений работы в этой области и считает, что борьба с ожирением должна быть межотраслевой и международной по своему характеру и в ней должны участвовать все заинтересованные стороны.

Врачебное сообщество в комплексе профилактических мер по борьбе с ожирением, помимо лечебных программ и программ по изменению пищевого поведения, рекомендует существенное изменение образа жизни, с обязательным включением в программу профилактики физических нагрузок минимум 3—4 дня в нед по 3—5 ч занятий [1, 2, 3].

Фитнес — комплексная система занятий физической культурой, которая включает в себя не только физические нагрузки, но и эмоциональное, социальное, интеллектуальное и духовное начало. Комплекс программ фитнеса направлен на оздоровление, сохранение здоровья, решает задачи реабилитации организма и существенно повышает качество жизни. Достижения фитнес-индустрии столь убедительны, что их признает официальное медицинское сообщество. Фитнес-программы являются дополнительным инструментом для профилактики многих болезней, особенно убедительны результаты использования

фитнес-программ в профилактике ожирения и избыточного веса [2, 3].

В нашем исследовании участвовали 50 респондентов от 18 до 45 лет, которые подписали письменное согласие на включение в группу респондентов. В начале исследования каждый респондент для оценки качества жизни заполнил анкету MOS SF-36, которая прошла валидизацию в РФ. Анкета состояла из 20 вопросов, которые позволяли подсчитать значения двух интегральных шкал — физического и психического компонентов. Каждому участнику в начале и в конце исследования проводились взвешивание, измерение роста, объема талии и бедер для определения степени ожирения до и после прохождения программы фитнеса. Каждому респонденту была подобрана индивидуальная программа физических нагрузок, включающая занятия в спортивном зале и аэробные занятия. С каждым респондентом предварительно проводилось индивидуальное собеседование с разъяснением необходимости физических нагрузок и упражнений для коррекции веса и улучшения качества жизни, связанного со здоровьем, с целью мотивирования каждого респондента на продолжение самостоятельных занятий после окончания исследования, нормализации веса, для поддержания и закрепления полученных результатов.

В нашем исследовании до начала определяли степень нарушения веса каждого из исследуемых. В *таблице* достоверно ($p < 0,05$) показано изменение степени ожирения после систематических индивидуальных занятий по фитнес-программе в течение 6 мес. Степень ожирения определялась по индексу массы тела (ИМТ).

Изменения степени ожирения до и после программы физических нагрузок

| Степень нарушения веса | Число респондентов до занятий, чел. | Число респондентов после курса занятий, чел. |
|------------------------|-------------------------------------|--|
| ИМТ = 18,5 – 24,9 | 18 | 31 |
| ИМТ = 25,0 – 29,9 | 22 | 19 |
| ИМТ выше 30 | 4 | 0 |

По показателям, представленным в таблице, наглядно видно улучшение ИМТ, соответственно улучшение показателей избыточного веса и ожирения. Выполнение фитнес-программы проходило под наблюдением врача-эндокринолога. Параллельно оценивалось качество жизни респондентов. Анализ анкет показал существенное улучшение оценки качества жизни самими респондентами. Отмечено значительное улучшение всех критериев оценки качества жизни. Наилучшие показатели были отмечены в физической, социальной активности, показатели психологического здоровья и ролевое эмоциональное функционирование, которое отражает эмоциональное состояние, позволяющее плодотворно выполнять профессиональную и бытовую работу. Настоящее исследование достоверно

показывает необходимость синхронизации усилий врачебного и спортивного сообществ в борьбе за здоровье человека для получения наилучших результатов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Все авторы принимали участие в написании статьи, окончательная версия одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за проделанную работу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дедов, И.И. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко. — М.: МИА, 2004. — 449 с.
2. Ферулева, Ю.П. Адаптация к фитнесу молодежи / Ю.П. Ферулева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2007. — Вып. 1(2). — С.13—17.

3. Ильюхина, Ю.А. Групповые программы силовой направленности в структуре фитнеса как здорового образа жизни / Ю.А. Ильюхина, Т.М. Соколова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — Вып. 10. — С.116.

REFERENCES

1. Dedov II, Mel'nichenko GA. Ozhirenie: jetiologija, patogenez, klinicheskie aspekty [Obesity: etiology, pathogenesis, clinical aspects]. Moskva [Moscow]: MIA. 2004; 449 p.
2. Feruljova JuP. Adaptacija k fitnesu molodezhi [Adaptation to youth fitness]. Zhurnal Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta [Journal of Pedagogical-psychological and medicobiological problems of physical culture and sports]. 2007; 1 (2): 13-17.
3. Il'juhina JuA, Sokolova TM. Gruppovye programmy silovoj napravlenosti v strukture fitnesa, kak zdravogo obraza zhizni [Group programs of power orientation in the structure of fitness as a healthy way of life]. Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgafita [Scientific notes of the University PF Lesgaff]. 2014; 10: 116.