

*Бухарова О.С.,  
магистрант факультета физической культуры  
Новосибирский государственный педагогический университет*

*Г. Новосибирск*

*Научный руководитель: Гребенникова И.Н.,  
кандидат биологических наук, доцент кафедры  
теоретических основ физической культуры*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТОВ В ФИТНЕС-КЛУБЕ МС<sup>2</sup>.**

***Аннотация:** В статье обосновывается преимущество комплексного подхода к концепции здоровьесбережения авторских программ по снижению массы тела и коррекции фигуры, отличающий их от других популярных проектов по похуданию.*

***Ключевые слова:** фитнес-проект, тренажерный зал, здоровьесбережение, похудение, комплексный подход.*

***Annotation:** The article substantiates the advantage of an integrated approach of authoring programs for weight loss and body correction, which distinguishes them from other popular weight loss projects.*

***Key words:** fitness project, gym, health, slimming, integrated approach.*

Коренные изменения в политической и экономической жизни, начиная с 90-х годов XX века, повлекли за собой социальные изменения, в частности, спрос населения на развитие различных форм двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни.

Полноценное физическое развитие человека – основа его жизненных сил, достатка, оптимизма, творческой активности<sup>1</sup>. По статистике, здоровье человека зависит от следующих факторов: наследственности (20%), экологии (20%), здравоохранения (8,5%), от образа жизни (51%).

Особенно остро встает вопрос о необходимости физического развития, практики доступных форм физической активности, на фоне неукоснительно прогрессирующего ожирения, не только в России, но и во всем мире. По данным ВОЗ, данная проблема обрела характер эпидемии и охватила в разных странах от 20 до 50% населения<sup>2</sup>. По сравнению с показателями 1970-х гг, цифры увеличились в 1,5-2 раза. По прогнозам, к 2027 году эти цифры могут увеличиться вдвое.

Повышенная жировая масса тела ассоциирована с такими заболеваниями, как сахарный диабет 2 типа, инсулинорезистентность, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, сбои в работе гормональной и эндокринной систем. По сути, это заболевания обмена веществ, «болезни цивилизации», которые корректируются и, можно сказать, «лечатся» путем исправления образа жизни, построения правильного режима дня, работы и отдыха, питания, а также движения (посредством подходящего типа физической нагрузки)<sup>3</sup>.

Фитнес-клуб, фитнес-центр представляет собой практически идеальную среду, где может реализовываться потребность человека именно в том типе движения, который подходит ему индивидуально. А современный подход к

---

<sup>1</sup> Зинковский А.В., Устинов С.М, Устинова О.Н. Имитационные модели и маркетинг в управлении физической культурой: Учеб. пособие. -СПб.: СПб ГТУ, 1993.-64с.

<sup>2</sup> Анциферов, М.Б. Ожирение — эпидемия нашего столетия / М.Б. Анциферов // Эффективная фармакотерапия. — 2007. №1. - С. 38.; The continuing epidemics of obesity and diabetes in the United States / A.H. Mokdad, B.A. Bownmn, E.S. Ford et al. // JAMA. 2001. - Vol. 286. - P.1 1952000.

<sup>3</sup> Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. - Л.: Изд-вонаука, 1987.- 126 с.

Гинзбург М.М., Козупица Г.С., Котельников Г.П. Ожирение. Этиология и патогенез. Роль образа жизни. Самара.: Б.и., 1997.

Зубарева Н. А. Вальс гормонов 2. Девочка, девушка, женщина + мужская партия./ Наталья Зубарева. – Москва: Изд-во АСТ, 2018. – 368 с.

тренерству и наставничеству предполагает, что тренер не только планирует и дозирует физические нагрузки, но и «тренирует» образ жизни, помогая клиенту, «подопечному», выработать правильные привычки.

Фитнес-индустрия сегодня, несомненно, переживает времена расцвета и имеет многообещающие перспективы развития на ближайшие 20 лет. Если становление фитнеса в нашей стране начиналось с появления клубов премиум-класса, то на сегодняшний день можно говорить о региональной экспансии и развитии low-coast сегмента.

Фитнес «выходит на улицу»: повсеместно появляются многочисленные программы на открытом воздухе. В фитнес приходят пожилые люди (10-15% посетителей фитнес-клуба старше 50 лет), фитнес становится массовым, как никогда.

Отдельную нишу занимают всевозможные онлайн проекты, имеющие, несомненно, многомиллионную аудиторию. Онлайн-формат весьма популярен и привлекателен для пользователей, прежде всего, своей доступностью, а также возможностью не только улучшить свои пропорции, сбросить лишний вес, но и выиграть крупные денежные призы.

У всех на слуху «Бешеная сушка», «Школа Optimum fitness», «Sekta», «Bodylab» Екатерины Усмановой и т.д. В г. Новосибирск уже несколько лет успешно работают два крупнейших проекта от компании «Kultlab» («Школа Культлаб», «Пляжники», «Сушилка») и «Siberianfitnessstars» на базе сетевого клуба Alex Fitness.

IT-компании не отстают и предлагают огромное разнообразие приложений для домашних тренировок, тренировок в тренажерном зале, для бега, интервальных тренировок и так далее. Так, наиболее популярные приложения на сегодня, это Health от компании Apple, Google fit от одноименной корпорации, довольно интересный стартап 7 Minute Workout, приложение для бегунов Runkeeper, универсальная платформа Myfitnesspall.

Фитнес-индустрия продвигает идеал красивого рельефного тела, с упругими мышцами ног, ягодиц, рук, спины, пресса, ассоциируя его с высокими

показателями здоровья, энергичностью и стремлением к самосовершенствованию.

Бодибилдинг и атлетизм продолжают популяризоваться и система братьев Вейдер становится основой для «строительства» тела самых обычных, среднестатистических, посетителей фитнес-центров.

Однако, не все так радужно, как может показаться. У каждой системы есть свои плюсы и минусы.

Так, онлайн тренировки и тренировки с помощью «приложения-тренера» заведомо проигрывают тем, что отсутствует контакт с живым тренером, отсутствует обратная связь, таким образом, контроль техники выполнения упражнений лежит на самом человеке. Такой вид тренировок не подходит для новичков с неразвитым моторным контролем и может нести опасность получения травм.

Проекты, в основе которых заложена соревновательность, зачастую нацелены на получение результата любой ценой. Ради выигрыша участники сидят на гипокалорийных диетах и изнурительно тренируются. Как результат, перетренированность, пищевые срывы, нежелание заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни. Безусловно, эти проекты не являются «абсолютным злом», существуют и адекватные тренеры и адекватные участники, которые воспринимают проект как стимул, мотивацию и нацелены на получение долгосрочного результата, который можно закрепить.

Что касается тренировок на основе атлетизма (бодибилдинга), здесь имеются свои нюансы. Плюсы этой системы в том, что она позволяет подобрать необходимые упражнения для каждой мышечной группы, плавно дозировать нагрузку, обучиться технике выполнения упражнений, сформировать всестороннюю физическую подготовленность и, тем самым, улучшить кондиции здоровья.

Использование тренажеров – идеальный способ укрепления основных мышечных групп для новичка. Станки обеспечивают фиксацию тела в нужном положении, правильную биомеханику при выполнении упражнения.

Привлекательно то, что атлетизм, как система, воспитывает сильные черты личности, человек, приобретая красивую и стройную фигуру, постоянно поддерживающий физическое развитие, имеет высокую самооценку, высокий уровень самоуважения, амбициозные устремления, цели в жизни.

Недостаток заключается в том, что, по сути, отсутствуют методические указания, позволяющие построить длительный, годичный, цикл тренировок, в лучшем случае, это недельный микроцикл. В целом планирование можно охарактеризовать как усредненное и приблизительное. Также отсутствует единый понятийный и терминологический аппарат, единая классификация упражнений со стандартизированными названиями и описанием их направленности<sup>4</sup>.

Бодибилдинг предполагает обретение желаемых пропорций тела за счет изменения антропоморфических размеров. Однако, установки людей относительно красоты и размеров пропорций значительно разнятся, в погоне за желанными пропорциями люди применяют допинг, добавки, не всегда положительно влияющие на здоровье.

Кроме того, копирование программ профессионалов, нерационально составленные программы приводят к травмам, перетренированности, мышечному дисбалансу.

Авторские методики по снижению веса и коррекции фигуры, реализуемые на базе фитнес-клуба, тренажерного зала, когда клиент получает весь комплекс услуг: тренера, диетолога, нутрициолога, консультанта по здоровому образу жизни, - отдельное направление, уверенно завоевывающее свою нишу в огромном многообразии фитнес-услуг.

Так, на базе фитнес-клуба МС<sup>2</sup> успешно реализуются подобные проекты, такие, как «Фигура под ключ», «Снегурки», «Перезагрузка». Миссия данных проектов – привлечение женщин первого и второго зрелого возраста к активному и здоровому образу жизни.

---

<sup>4</sup> Ибель Д.В. Терминология и классификация физических упражнений, применяемых в бодибилдинге/ Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, СПб, 2004.

Главные цели проектов: повышение уровня здоровья участниц, а также избавление от «лишних килограммов». Коррекция фигуры и снижение веса достигается за счет снижения жирового компонента тела.

Ключевые ориентиры, на которых базируется методологический арсенал – комплексный подход к человеку, его организму, а также принципы здоровьесбережения. В каждой из этих программ можно выделить следующие составляющие: тренировочный процесс, образовательный процесс, диетологический, психологический, мотивационный аспекты, интеграция со специалистами из смежных областей (массажистами, мануальными терапевтами, остеопатами, ортопедами, диетологами, психологами).

Полная программа, рассчитанная на 3 месяца («Фигура под ключ»), включает в себя широкий комплекс диагностических мер: антропометрия, биоимпедансный метод исследования, гематомониторинг (клинические анализы клиент сдает в медицинской лаборатории, тренер расшифровывает базовые показатели), диагностику осанки, движения, мануально-мышечное тестирование, анкетирование (общие сведения, опросники образа жизни, пищевых привычек, оценка фактического питания, тесты социальной поддержки, тест готовности к изменениям). Собранный материал позволяет составить полный анамнез и составить индивидуализированную программу тренировок, питания и план персональной работы по изменению привычек.

Тренировки проходят 2 раза в неделю в тренажерном зале под руководством тренера в малой группе (до 7 человек). Программа упражнений «Fullbody», предназначенная для новичков, тренирует все тело за одно занятие. Участницы программы получают индивидуальные рекомендации по дополнительным тренировкам и процедурам, которые позволяют улучшить и ускорить результат (дополнительные занятия стретчингом, миофасциальный релиз, йога, массаж, мануальная терапия, остеопатия, консультация у медицинского специалиста). Тренировочный цикл состоит из 3 этапов: адаптационного (мониторинг индивидуального ответа организма на нагрузку, при необходимости коррекция программы упражнений), базового

(совершенствование физического состояния и пропорций в ходе тренировочного процесса) и итоговый (закрепление полученных результатов).

Программа питания имеет теоретический и практический аспекты. Участницы изучают основы рационального питания, получая информацию от тренера на специальных семинарах в рамках проекта, в том числе с участием врача-диетолога (клуб  $m^2$  сотрудничает с медицинским центром). Каждая участница проходит подробную диагностику состояния здоровья, анкетирование, опрос, а также бесплатную консультацию у врача-диетолога. Программа питания составляется тренером, имеющим специальное образование в области нутрициологии, на основании собранного анамнеза и рекомендаций врача, а затем осуществляется контроль за ее выполнением.

Мотивация участниц поддерживается в ходе встреч на тренировке, семинаре, в неформальном общении, в группе поддержки в мессенджере What`s up, где занимающиеся по программе могут задавать свои вопросы, общаться между собой, обмениваться опытом и советами.

Лучшие измеримые результаты, полученные в ходе программы – это, в среднем, похудание на 9-12 кг в течение 3 месяцев, что составляет 3-4 кг в месяц и уменьшение показателей обхвата бедер, талии, живота на 10-15 см.

Около 30% прошедших программу, продолжают заниматься физическими упражнениями и придерживаться новых привычек в питании, и закрепляют полученный результат.

Более подробное изучение проблемы закрепления, удержания результата с целью совершенствования программы, требует дальнейших изысканий.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Анциферов, М.Б. Ожирение — эпидемия нашего столетия / М.Б. Анциферов // Эффективная фармакотерапия. — 2007. №1. - С. 38. Бодибилдинг для всех / авт.-сост. В.Е. Романовский, Е.И. Руденко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. Татаринцев А.Н., Лоскутова М.В. Перспективы развития российского



рынка фитнес-услуг/ Социально-экономические явления и процессы/ Т.11, №12, 2016.

2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера: пер. с англ / Д.Вейдер. - М.: Физкультура и спорт, 1991.  
Орловский Р.Е. Фитнес-индустрия в России: тенденции и способы продвижения// Национальный исследовательский Томский политехнический университет/ эл. Издание SCI-article/ <http://sci-article.ru/stat.php?i=1520922091>
3. Зинковский А.В., Устинов С.М, Устинова О.Н. Имитационные модели и маркетинг в управлении физической культурой: Учеб. пособие. -СПб.: СПб ГТУ, 1993 .-64с.
4. Ибель Д.В. Терминология и классификация физических упражнений, применяемых в бодибилдинге/ Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, СПб, 2004
5. Кеннеди Р. Базовые программы для массовых мышц: пер. с англ. / Р. Кеннеди. - М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Осинцев С.А. Оптимизация тренировки на начальном этапе подготовки юных спортсменов в бодибилдинге/ диссертация кандидата педагогических наук, Челябинск, 2006.
7. The continuing epidemics of obesity and diabetes in the United States / А.Н. Mokdad, В.А. Bownmn, E.S. Ford et al. // JAMA. 2001. - Vol. 286. - P.1 1952000.