

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Управление физической культуры, спорта и туризма
Гомельского облисполкома
Региональное представительство
Национального олимпийского комитета по Гомельской области
Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

6–7 октября

Материалы
IX Международной
научно-практической конференции

В двух частях

Часть 1

ГОМЕЛЬ
УО «ГГУ им. Ф.Скорины»
2011

УДК
ББК
П

Редакционная коллегия:

Председатель *О. М. Демиденко*, доктор технических наук, профессор (Гомель)
Зам. председателя *Г. И. Нарский*, доктор педагогических наук, профессор (Гомель)
Ответств. секретарь *С. В. Севдалев*, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель)
Члены коллегии: *В. А. Барков*, доктор педагогических наук, профессор (Гродно);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор (Москва);
В. Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор (Москва);
Л. А. Калинин, доктор медицинских наук, профессор (Москва);
П. М. Прилуцкий, кандидат педагогических наук, доцент (Минск);
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент (Мозырь);
А. Е. Бондаренко, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель);
О. А. Ковалева, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель);
К. К. Бондаренко, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель).

П **«Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», IX Международная науч.-практическая конф. (2011, Гомель). IX Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 6–7 окт. 2011 г.: [материалы] : в 2 ч. Ч. 1 : / редкол: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – ----- с.**
ISBN

В сборнике представлены материалы докладов IX Международной научно-практической конференции, охватывающей проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК
ББК

ISBN

© УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2011

ФИТНЕС КАК СОВРЕМЕННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Мировой процесс активного развития фитнес-индустрии, взрыв популярности занятий физкультурой и спортом для обеспечения хорошей физической формы и укрепления здоровья за последнюю четверть века совершенно справедливо рассматривается как революция в образе жизни. Стремительный рост числа фитнес-клубов и тренирующихся в них людей во всем мире привлекает к себе внимание многих исследователей.

В настоящее время нет однозначного научно-медицинского определения понятия фитнес, хотя этот термин достаточно широко используется в последние годы.

Так, в частности, «Fitness» (от англ. «to be fit» - дословно - быть, пребывать в форме) чаще всего переводится как здоровый образ жизни. В одной из фундаментальных книг по фитнесу американского колледжа спортивной медицины American College of Sports Medicine fitness book в содержание понятия «фитнес» входят планирование жизненной карьеры, гигиена тела, общая физическая подготовленность, рациональное питание профилактика заболеваний, сексуальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни.

В других зарубежных источниках термин «фитнес» интерпретируется как способность здорового человека длительно выполнять физические упражнения. Он используется в словосочетаниях physical fitness, aerobic fitness и не ассоциируется с фитнес-клубами. Значение последних терминов трактуется как выполнение нагрузок, не характерных для спорта и направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, гибкости, силы, а также на оптимизацию состава тела. В зарубежной литературе имеется ряд публикаций по сравнительно узкому спектру проблематики фитнеса. При этом рассматриваются особенности жирового обмена, психического

статуса, физической работоспособности, восприимчивости к стрессам и риска развития заболеваний у занимающихся фитнесом.

Для объективной оценки уровня «физического фитнеса» в мировой практике разработаны комплексы тестов, фактически имеющих международный статус (American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescriptions. Philadelphia, 1991).

В исследованиях ряда авторов, подтверждающих оздоровительное влияние фитнеса на сердечно-сосудистую систему, отмечено повышение уровня физической работоспособности в процессе тренировок, а также утверждается, что занятия фитнесом предполагают выполнение нагрузки низкой и средней интенсивности. Вероятно, эти данные послужили основанием для американской ассоциации кардиологов считать занятия фитнесом оздоровительными.

Вместе с тем не вызывает сомнения и патогенное воздействие на организм неконтролируемых интенсивных нагрузок при занятиях фитнесом. Даже низкоинтенсивные нагрузки при большой продолжительности на фоне патологии сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия и др.) могут способствовать развитию ряда других сердечно-сосудистых заболеваний, например, стрессорной кардиомиопатии и даже внезапной смерти.

Проблеме фитнеса посвящено значительное число популярных журналов («Fit for fun», «Men's Health», «Shape» и др.) и интернет-сайтов (www.aerobica.ru, www.bodybuilding.ru, www.fitness.ru, www.sport-nutrition.ru и т.д.), изобилующих необоснованными, а зачастую и вредными советами. На страницах многих изданий пропагандируется применение допингов, транквилизаторов и анаболиков, популяризируется самолечение при любой патологии, сомнительные диеты, рекомендуются субмаксимальные и максимальные нагрузки для достижения результата.

Вместе с тем в настоящее время появились и профессиональные издания («Медицина и спорт», «Fitness report», «Спортивное питание»), где на достаточно высоком научном уровне освещаются вопросы влияния физической нагрузки на организм человека и проблемы медицинского обеспечения фитнеса. К сожалению, многие годы богатейший опыт отечественной спортивной медицины не был востребованным в современных фитнес-клубах. Но сегодня стало очевидным, что одним из непременных условий успешного развития фитнес-индустрии должна быть ее тесная связь с академической наукой и привлечение к работе квалифицированных специалистов в области спортивной медицины, реабилитации и лечебной физкультуры.

В настоящее время острота проблемы медицинского обеспечения фитнеса определяется широким диапазоном нерешенных вопросов - от отсутствия врачебного контроля как такового в большинстве клубов до привлечения к работе врачей самых разных профилей, не являющихся специалистами в области спортивной и восстановительной медицины, реабилитации, функциональной диагностики.

Врачебный осмотр в большинстве клубов является факультативным, во многих из них врачебная должность вовсе отсутствует. В функциональные обязанности врача клуба не входят использование электрокардиографии и других обязательных методов обследования. Кроме того, врач фитнес-клуба обязан за лимитированный период времени осмотра сформулировать исчерпывающие рекомендации по режиму нагрузок, диетологическим и общепрофилактическим мероприятиям, что невозможно без проведения специальных диагностических исследований, особенно при наличии заболеваний у обследуемого. Все это приводит к снижению качества оценки состояния здоровья тренирующихся и невозможности индивидуализации физической нагрузки.

Одной из нерешенных важных проблем медицинского обеспечения фитнеса является разобщенность в работе врача и тренера. Единое понимание ими целей и задач фитнеса, возможности функциональной диагностики для определения резервов здоровья занимающихся, постоянных врачебно-педагогических наблюдений позволят говорить об управляемом фитнесе, исключающем перенапряжение организма и другие осложнения. Для реализации такого подхода необходимо создание стройной системы тесного взаимодействия врача и тренера на базе единого понимания значения функциональной диагностики в спортивной и восстановительной медицине.

Важная часть методической работы службы спортивной медицины – обучение тренерского состава и получение от него обратной связи о показателях физического состояния клиентов и обучение самих занимающихся основам самоконтроля.

В настоящее время наметилась существенная положительная тенденция в решении проблемы медицинского обеспечения занимающихся массовой физической культурой в современных оздоровительных центрах, однако, остается множество нерешенных проблем, что служит основанием для продолжения научных исследований в области медицинского обеспечения фитнеса, играющего немаловажную роль в оздоровлении населения.