

## РОЛЬ МЕДСЕСТРЫ ФИТНЕС-КЛУБА В ОРГАНИЗАЦИИ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**А.В. Петрова**, медсестра  
Фитнес-клуб «Грин-Сити», Москва  
E-mail: ant2466@yandex.ru

**Оценена роль медсестры в пропаганде правильного питания, профилактике заболеваний, связанных с неправильным питанием. Определены знания клиентов фитнес-клуба о правильном питании.**

*Ключевые слова:* фитнес, сбалансированное питание, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний.



Вопросы правильного питания и внимания к своему здоровью приобретают все большую актуальность. Расширяются знания населения о правильном питании, однако некоторые его аспекты не учитываются. Подчас люди приобщаются к новомодным диетам, но не считают нужным заниматься фитнесом, другие же просто приходят в фитнес-клуб и тренируются, не задумываясь о правильном питании. Между тем правильное питание и занятия фитнесом невозможно отделить друг от друга – ведь только в совокупности они помогают избавиться от лишнего веса, что для многих является причиной посещения фитнес-клубов.

Организация правильного питания клиентов фитнес-клуба очень важна. Правильное построение фитнес-тренировки и понимание основных принципов правильного питания способствуют поддержанию здоровья, обеспечению безопасности и эффективности занятий.

Медсестра, работающая в фитнес-клубе, должна обладать специальными знаниями в области правильного питания и фитнеса, в полном объеме владеть методами формирования у клиентов понимания сути здорового образа жизни, уметь оказать первую помощь при неотложных состояниях, мотивировать клиентов к оздоровлению себя и своих близких.

Понятие «фитнес» – очень широкое. Фитнес (англ. fitness, от глагола to fit – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовка, т.е. фитнес помогает соответствовать современным представлениям о здоровье в целом и здоровом образе жизни – ЗОЖ [10].

Фитнес предлагает не только занятия физической культурой, но и свою собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей. Чтобы быть здоровым, необходимо выработать позитивное отношение и к миру, и к себе. Душевная гармония напрямую связана с гармонией внешней.

Задачу приобретения такой гармонии, в числе прочих, и решает фитнес. Философия фитнеса учит жить полноценной жизнью, радоваться себе и окружающему миру, каждый день открывать для себя новые стимулы, целенаправленно идти к поставленной цели.

Каждый отдельно взятый человек – это микрокосмос, он уникален, неповторим. Занятия фитнесом помогают осознать свою уникальность, индивидуальность, развить в себе лучшие качества, как физические, так и духовные. Открыть для себя мир фитнеса – значит, сделать первый шаг к исследованию собственной личности, начать стремиться к единству души, разума, тела.

С годами в мире становится все больше приверженцев ЗОЖ, главной частью которого является правильное питание. Преимущества здорового питания очевидны: крепкое здоровье, профилактика многих заболеваний, крепкий иммунитет, хорошая внешность, энергия, стабильный гормональный фон. Каковы основы правильного питания? Возможно ли оно в современном мегаполисе, когда человек постоянно куда-то спешит и буквально все делает на ходу? И как же в конце концов правильно питаться?

Следует начать с того, что понятие «правильное питание» нельзя ассоциировать с краткосрочной диетой – это некая философия, выбор, который человек делает если не на всю жизнь, то на достаточно долгий период. Надо стремиться к тому, чтобы сделать свой рацион еще более полезным и здоровым. Исследования обнаруживают вредные свойства самых разнообразных, даже привычных и безвредных, продуктов, и наоборот – открывают пользу других. Поэтому, стремясь к здоровому рациону, не-

обходимо всегда быть в курсе последних новостей диетологии.

Питание – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов, так и организма в целом. Пагубно влияет на организм и неполноценная по составу пища, а также ее недостаток и переизбыток. Поэтому необходимо стараться, чтобы рацион был полноценным [9].

При здоровом, правильном питании в организм поступают и усваиваются в нем вещества, необходимые для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма [5].

В сферу деятельности медсестер входит оказание широкого спектра услуг в рамках первичной медико-санитарной помощи не только в медицинских учреждениях, но и в фитнес-клубах, ставших столь популярными. Медсестра фитнес-клуба проводит консультации с первичными клиентами, их анкетирование для оценки общего состояния здоровья, антропометрические измерения, дает рекомендации по режиму тренировок, сбалансированному питанию и выбору нужной клиенту направленности занятий. Но, пожалуй, главное место в работе медсестры в фитнес-клубе занимают консультации по правильному, или сбалансированному питанию, по организации ЗОЖ [6].

Базовыми составляющими работы медсестры фитнес-клуба являются:

- выявление первичных целей и потребностей клиента;
- оценка общего состояния его здоровья и определение связанных с ним ограничений в питании;
- составление индивидуального плана питания и совмещение его с режимом тренировок;
- проведение контрольных антропометрических измерений через определенный промежуток времени с целью оценки эффективности составленного плана питания.

При более детальном рассмотрении роли медсестры в организации сбалансированного питания клиентов фитнес-клуба можно выделить следующие компоненты:

- во время проведения консультации медсестра должна установить между собой и клиентом отношения доверия и взаимоуважения, для чего следует получить представление об интересах клиента и объеме уже имеющихся у него знаний; с этой целью используются анкеты, которые заполняются клиентами при первом посещении медицинского кабинета;
- важно прежде всего заинтересовать клиента, а затем приступить к общению, дать ему как можно больше информации и на примерах

показать, как влияет выполнение всех правил клуба на здоровье;

- надо внимательно выслушать клиента, выяснить его сомнения и вопросы, на которые клиент должен получить исчерпывающие ответы; но главное – примеры;
- многие клиенты не могут понять информационные материалы, так как бывает, что они написаны достаточно сложно; важно, чтобы печатные материалы отвечали на интересующие клиента вопросы, давали нужную информацию о влиянии занятий на его здоровье, а также о видах деятельности, которыми клиент может заниматься в фитнес-клубе;
- разумно использование при составлении печатной информации простых понятий, коротких предложений; иногда фотографии могут иллюстрировать мысль лучше слов;
- необходимо добиться того, чтобы клиенты были активными участниками планирования работы по своему оздоровлению;
- роль медсестры, скорее, состоит в том, чтобы помочь клиентам с таким планированием, чем в том, чтобы контролировать процесс, хотя контроль тоже правомерен и свидетельствует о внимательном отношении к клиентам;
- во многих случаях медсестра должна помочь клиенту понять свою ответственность за собственное здоровье и принять ее [1].

Пропаганда ЗОЖ – одна из основных задач медицинских работников, в том числе – и работающих в фитнес-клубах [2, 6]. Во многих странах мира растет спрос на сестринский персонал, так как его деятельность гибко реагирует на демографические, экономические и социальные перемены, превратившись в ключевой компонент медицинского обслуживания [3].

Пропагандируя ЗОЖ, медсестра особо останавливается на сбалансированном питании. Напрямую связаны с питанием ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, рак, а для их профилактики важны организация правильного питания и, в части случаев – регулярные тренировки.

Сбалансированный рацион играет важную роль в снижении риска развития разных видов патологии и помогает в борьбе с уже существующими болезнями [8].

Для оценки информированности клиентов фитнес-клуба о правильном питании было проведено их анкетирование. Всего опрошено 100 человек (опрашивали тех, кто согласился пройти анкетирование) [7]. Среди опрошенных было 80 (80%) первичных и 20 (20%) – повторных клиентов.

На вопрос о том, какие цели и задачи клиенты ставят перед собой в области правильного питания, большинство ответили: «Снижение веса,

коррекция фигуры», что указывает на то, что не все придерживались принципов правильного питания и подвижного образа жизни, вследствие чего страдали просто избытком массы тела или ожирением.

Судя по ответу на вопрос об уровне физической активности, у большинства респондентов, впервые обратившихся в фитнес-клуб, малоподвижный образ жизни.

Согласно ответу на вопрос об имеющихся заболеваниях и отклонениях от нормы, примерно у 80 человек – повышенный уровень холестерина в крови, т.е. очень актуальны консультации медсестры о правилах питания при этом состоянии. Каждый 2-й опрошенный старше 40 лет имел эпизоды повышения давления до кризовых значений. Клиентов с повышенным уровнем сахара в крови было 30. Ожирение или избыточная масса тела, по данным опроса, – основная проблема клиентов.

На вопрос: «Знаете ли Вы, как правильно питаться?» 70% клиентов ответили отрицательно и только 30% – положительно.

Согласно ответам первичных и повторно записавшихся в фитнес-клуб клиентов на вопрос: «Сколько раз в день Вы едите?» выяснили, что в основном респонденты едят после 18.00, а днем лишь слегка перекусывают.

И 100 опрошенных никогда не посещали диетолога 45%, недавно были у него на приеме 15%, 1 раз в год посещают диетолога 5% (почти все эти клиенты имеют заболевания, связанные с обменом веществ) и 35% были у диетолога когда-то давно.

На вопрос анкеты: «Нуждаетесь ли Вы сейчас в консультации по правильному питанию?» 60% опрошенных ответили, что нуждаются сейчас, а 40% – что обратятся в течение месяца. Следовательно, очень нужны организация и проведение консультаций по правильному питанию.

Пожалуй, самым важным в рамках данной темы был вопрос: «Какова, по Вашему мнению, роль медицинской сестры в организации правильного питания клиентов фитнес-клуба?» Большинство ответили, что эта роль – одна из главных, потому что консультация дает представление о принципах правильного питания, о том, как совмещать тренировки и питание. Было отмечено (80 против 20% опрошенных), что в других фитнес-клубах тренер чаще не давал такой информации, как в фитнес-клубе «Грин-Сити».

Ответы на вопрос: «Что Вы делаете для того, чтобы придерживаться ЗОЖ?» выявили разные мнения, одни считают, что надо просто бросить курить – 10%, другие – что следует заниматься фитнесом не реже 3 раз в неделю и придерживаться принципов правильного питания – 25%, еще 15% – что надо питаться регулярно и правильно. Первичных клиентов, желающих приобщиться к ЗОЖ, было 50%.

То есть, для большинства понятие ЗОЖ связано с занятиями и посещением фитнес-клуба, поэтому очевидно, что проведение медсестрой консультаций актуально.

На последний вопрос: «Помогла ли Вам медсестра в фитнес-клубе понять принципы правильного питания и определить для себя направленность занятий?» все опрошенные ответили положительно, с благодарностью отметив, что получили очень много полезной информации.

Таким образом, проводя консультации по сбалансированному питанию, профилактике многих заболеваний, ведению ЗОЖ, а также определяя направленность занятий [4], медсестра фитнес-клуба играет важную роль в оздоровлении клиентов.

### Литература

1. Егорова А. Всего понемногу о сестринском деле. Медицинская сестра. 2011; 6: 52–5.
2. Иргашев Ш. Б. Формирование здорового образа жизни или санитарно-просветительная работа. Организация и управление здравоохранением. 2010; 1: 12–6.
3. Камынина Н.Н. К вопросу о перспективах развития сестринского дела. Медицинская сестра. 2011; 2: 35–40.
4. Лысов Н.А., Пензина О.П., Прохоренко И.О., Супильников А.А., Девяткин А.А. Результаты анкетирования пациентов по вопросам качества сестринской помощи. Фундаментальные исследования. 2012; 4 (1): 80–3.
5. Назаренко Л. И. Основы рационального питания. Колледж фитнеса и бодибилдинга Бена Вейдера. 2015; 6: 132–42.
6. Назарова С.К., Хасанова М. И., Абдупаттаева К. О., Миркаримова М. Б. Роль медицинских сестер первичного звена во внедрении здорового образа жизни среди населения. Молодой ученый. 2014; 5: 151–3.
7. Павлов Ю.И., Холопов А.А. Работа с информацией при проведении научных исследований в сестринском деле. Главная медицинская сестра. 2012; 6: 136–50.
8. Метаболический синдром. Под ред. чл.-корр. РАМН Г.Е. Ройтберга. М.: МЕД-пресс-информ, 2007; 224.
9. Скальный А.В. Основы здорового питания. Пособие по общей нутрициологии. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005; 117.
10. Тхоревский В.И., Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. М.: Ассоциация профессионалов фитнеса (FPA), ООО «Франтэра», 2003; 120.

### THE ROLE OF A NURSE IN ORGANIZING BALANCED NUTRITION IN FITNESS CLUBS

A.V. Petrova

Green-City Fitness Club, Moscow

**The paper considers the role of a nurse in organizing proper nutrition and preventing malnutrition-related diseases, as well as a practical study determining the knowledge level in the clients of a fitness club.**

*Key words:* fitness, balanced nutrition, healthy lifestyle, prevention of diseases.