

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

### **Компьютерная система «Фитнес-Навигатор»**

В статье отражены цели и задачи программы оздоровления различных по полу, возрасту, роду занятий слоёв населения.

Впервые акцент сделан на инициативу самого человека, а здоровье рассматривается как один из наиболее важных факторов личной конкурентоспособности на рынке труда.

Впервые питание и нагрузка сведены воедино, и это даёт результат.

Здоровый образ жизни в смысловом аспекте рассматривается как совокупность мер повышающих функциональный резерв или препятствующих его деградации. Интегральным показателем последнего является уровень относительного максимального потребления кислорода, или МПК (мл/мин/кг массы тела). Меры включают подбор индивидуальных физической активности и меню с учётом уровня начальной физической подготовленности/неподготовленности, базовой потребности в энергии, возможной патологии, потребностей в белке.

Целями являются увеличение пропульсивной функции миокарда, оптимизации массы тела, достаточный уровень гемоглобина крови, поддержание ферментной цепочки цитохром в клетке, на которых происходит процесс окисления и образования АТФ. И, как итог, увеличение продолжительности и качества жизни за счёт регулирования так называемого метаболического синдрома, лежащего в основе болезней цивилизации. Радикальные изменения при формировании нового стереотипа пары «двигательная активность-питание» достигаются в период от 3 до 6 месяцев.

Удобна система подсказок с оценками уровня социально-эмоционального стресса; антропометрических индексов массы тела (ИМТ), талии/бедра (ИТБ), пропорциональности сложения; функционального состояния - ПДП (показателя двойного произведения) и АП (адаптационного потенциала); работоспособности (МПК мл/мин/кг) с процентной вероятностью декомпенсации (летальности) на 8 лет; целевых значений массы тела (верхняя граница нормы, нижняя граница нормы, надлежащий вес, идеальный вес); целевых значений МПК (мл/мин/кг). А также «дорожная карта» с датами достижения промежуточных и целевых значений массы тела и относительного МПК; планы физической активности на четырёхнедельные циклы и питания на 2\*2 недели (чётная и нечётная) по дням недели.

Предназначена для различных по полу, возрасту, роду занятий слоёв населения.