

**Громадська організація
«Львівська медична спільнота»**

**ЗБІРНИК ТЕЗ НАУКОВИХ РОБІТ
УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«СВІТОВА МЕДИЦИНА:
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ
ТА ФАКТОРИ РОЗВИТКУ»**

27-28 січня 2017 р.

**Львів
2017**

УДК 61(100)(063)
ББК 5(0)я43
С 24

С 24 Світова медицина: сучасні тенденції та фактори розвитку.
Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 27-28 січня 2017 року). – Львів: ГО «Львівська медична спільнота», 2017. – 108 с.

У збірнику представлені матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Світова медицина: сучасні тенденції та фактори розвитку».

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

УДК 61(100)(063)
ББК 5(0)я43

Бакуридзе-Манина В. Б.
*старший преподаватель кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины и валеологии*

Бублий Р. В., Кулиева А. А., Иванцов И. С.
студенты

ГУ «Днепропетровская медицинская академия
Министерства здравоохранения Украины»
г. Днепр, Украина

ВЛИЯНИЕ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ И СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА, СООТНОШЕНИЕ ТАЛИИ И БЕДЕР И ЖИРОВОЙ СОСТАВ ТЕЛА СРЕДИ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ

Введение. Ожирение является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной высокой смертности и заболеваемости среди развитых и развивающихся стран, в том числе в Украине.

Следовательно, сердечно-сосудистые факторы риска, включая ожирение, все больше привлекают внимание исследователей в Украине. 26 процентов женщин и 16 процентов мужчин в Украине страдают от избыточного веса.

Постановка проблемы. Целью данного исследования было определение влияния быстрой ходьбы и тренировок с отягощением на индекс массы тела (ИМТ), соотношение талии и бедер (ТБС), жировой состава тела у людей с избыточным весом и ожирением.

К исследованию были привлечены 39 человек с избыточным весом и ожирением в возрасте от 18-30 лет. Был зафиксирован возраст, пол и вес участников. Далее они были распределены на 3 группы, по 13 человек в каждой. Участники первой группы занимались быстрой ходьбой 3 раза в неделю при интенсивности 60-70% от соответствующего их возрасту сердечного ритма в течение 8 недель. Вторая группа, занимающаяся силовыми упражнениями, выполняла их в 3 подхода по 8 упражнений, 3 раза в неделю, 30 минут. Для каждого упражнения производилось 10-15 повторений с гантелями на верхние и нижние конечности тела. Контрольной группе было предложено продолжать их повседневный образ жизни без участия в каких-либо других формах физического воспитания. Состав тела, ИМТ и размеры талии и бедер участников измерялись перед, в середине и после вмешательства. Рост и вес были измерены в легкой одежде и без обуви. Вес и жировой состав тела измеряли с помощью электронного анализатора состава тела. Талию измеряли на 2 см выше пупка, обхват бедер измерен в самой широкой части ягодиц. Ленты были размещены горизонтально вокруг живота на уровне гребня подвздошной кости. Лента была натянута, но не сжимала кожу, измерение проводилось в конце нормального выдоха.

Результаты. 39 участников со средним возрастом $19.9 \pm 1,7$ лет и средним весом тела 60.0 ± 10.7 кг завершили исследование.

Представлены физические характеристики участников в табл. 1.

Участники	Контроль(13)	Быстрая ходьба(13)	Силовые упражнения(13)
Возраст(годы)	25.5 ± 5.5	26.1 ± 5.1	25.8 ± 4.8
Вес	70 ± 14.1	71.4 ± 8.5	70.8 ± 12.9
Рост	158.2 ± 9.2	160.2 ± 7.1	160.3 ± 8.5

Не было никаких существенных различий между 3 группами с точки зрения возраста и веса. Из 39 набранных участников, 38 % страдали ожирением, а 62% были в категории избыточного веса. 19 участников (48.7%) – мужчины, а остальные – женщины (51.3 %).

Оживленная ходьба показала достоверно ($p < 0,05$) снижение массы тела после вмешательства по сравнению с предшествующим значением ($28.0 \pm 2,2$ кг. м-2 до $27,8 \pm 2,2$ кг. м-2). Аналогично, группа, занимающаяся силовыми упражнениями получила значительно более низкий ИМТ после вмешательства по сравнению со значением в начале.

Отмечено также значительное уменьшение ТБС в середине и после исследования. У первой группы, занимающейся быстрой ходьбой, ТБС значительно уменьшилось ($p < 0,001$) от $0,82 \pm 0.53$ в начале исследования до $0,81 \pm 0.07$ в середине и 0.8 ± 0.05 после.

ТБС у второй группы также значительно снизилось ($p < 0,001$) от $0,85 \pm 0.06$ в начале до $0,84 \pm 0.06$ в середине наблюдения и до $0,83 \pm 0,05$ после. Пешая группа также показала существенное снижение процента жира в организме с $39,9 \pm 9.4$ % до $38,7 \pm 8.1$ % ($p < 0,001$) Однако, у группы занимавшейся тренировками с отягощениями и контрольной группы значительные изменения процента жира не наблюдались.

Результаты показали значительные улучшения ИМТ, ТБС участников группы, занимающихся быстрой ходьбой. Аналогично, участники группы, занимающейся силовыми тренировками, имели значительное улучшение в ИМТ, ТБС, но не жирового состава организма. То есть, силовые упражнения являются эффективным инструментом для уменьшения окружностей талии или бедер, но не для значительной потери веса. Существенной потере веса и уменьшению жирового состава в организме способствует быстрая ходьба.

Выводы. Следовательно, мы пришли к выводу, что ходьба и силовые тренировки в течение 8 недель могут уменьшить некоторые из сердечно-сосудистых факторов риска среди полных и страдающих ожирением людей.

Регулярная физическая активность должна стать неотъемлемой частью программы потери и поддержания веса. Кроме того, взрослым индивидуумам достаточно как минимум двух дней занятий каждую неделю, чтоб поддерживать или увеличивать мышечную силу и выносливость. Рекомендуется выполнять по 8-10 упражнений два и более раза в неделю (через день) с использованием

основных групп мышц. Для максимального развития мышечной силы необходимо 8-12 повторений каждого упражнения, но без излишней усталости.

Таким образом, быстрая ходьба – это целесообразный метод борьбы с избыточным весом и ожирением, за исключением лиц с чрезмерным ожирением (ИМТ > 40.0) и лиц страдающих хронической коленной болью.

Список литературы:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
4. Купер К.Новая аэробика: Система оздоров. физ. упражнений для всех возрастов / пер. с англ. С. Шенкмана. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
6. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс]: ВОЗ. Центр СМИ. Информационные бюллетени. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>