

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ГИГИЕНЫ, РАДИАЦИОННОЙ
И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Сборник научных статей

Выпуск 4

Гродно
ГрГМУ
2014

УДК 613(082)

Рекомендовано Редакционно-издательским советом УО «ГрГМУ»
(протокол № 12 от 22 октября 2014 г.).

Редакционный совет:

чл.-кор. НАН Беларуси, д-р мед. наук, проф. В.А.Снежицкий;
д-р мед. наук, проф. И.С.Гельберг;
д-р биолог. наук, проф. С.М.Зиматкин;
д-р мед. наук, проф. В.В.Зинчук;
д-р мед. наук, проф. В.В.Лелевич;
д-р мед. наук, проф. Е.С.Околокулак.

Редакционная коллегия:

д-р мед. наук, доц. И.А.Наумов (гл. редактор);
канд. мед. наук, доц. С.П.Сивакова;
канд. биолог. наук, доц. Т.И.Зиматкина;
канд. мед. наук, доц. Н.В.Пац (отв. секретарь);

канд. мед. наук, доц. А.И.Шпаков;
д-р мед. наук, проф. Н.Е.Максимович;
д-р мед. наук, проф. Е.М.Тищенко.

**Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической
медицины : сб. науч. ст. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь,
УО «Гродн. гос. мед. ун-т», Каф. общей гигиены и экологии ; [гл. ред.
И. А. Наумов]. – Гродно : ГрГМУ, 2014. – Вып. 4. – 364 с.**

ISSN 2409-3939.

Основан в 2011 г.

В научных статьях ведущих специалистов в области профилактической медицины Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши освещены актуальные вопросы современной гигиенической науки и смежных с ней дисциплин по оценке условий среды обитания человека, возникновения и формирования предпатологических и патологических состояний, участия в этих процессах неблагоприятных факторов окружающей среды химической, физической, биологической и психофизиологической природы, путей профилактики и коррекции, роли гигиены в снижении «риска» их воздействия. Содержащиеся в статьях сведения представляют научно-практическую значимость для решения ряда важных проблем и прикладных вопросов не только гигиенической науки, но и медицины в целом. Сборник предназначен для гигиенистов и врачей иных специальностей, научных сотрудников учреждений медико-биологического профиля, студентов высших медицинских учреждений образования.

УДК 613(082)

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 20-35 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Актуальность. В наше время никого не оставляет равнодушным красота, особенно женского тела. Красоту внешнего облика женщин во многом определяет красота её телосложения, что выражается в осанке, пропорциональном росте и нормальной массе тела. Подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела, однако количество людей с весом, превышает нормативные требования, растет. Особенно актуальна эта проблема для женщин, которые имеют избыточное жиротложение и вследствие этого – повышенную массу тела, что сказывается не только на двигательной активности, но и на функционировании органов и систем организма, состоянии психического здоровья [1].

Шейпинг – это целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп, которая дает возможность каждой женщине исправить недостатки фигуры во всех областях, а также снизить вес, приобрести красоту тела, к которой так стремятся современные женщины любого возраста [2].

Цель исследования: изучить возможность коррекции телосложения женщин, занимающихся шейпингом.

Материал и методы. Перед началом исследования был проведен социологический опрос женщин в возрасте от 20 до 35 лет с целью выяснения мотивации к оздоровительным занятиям шейпингом. Результаты представлены на рисунке.

Анализ данных, представленных на рисунке, показывает, что у женщин в возрасте 20-35 лет на первом плане стоит мотив, имеющий отношение к внешнему виду (красивая фигура), а мотив здоровья выступает не главным.



Рисунок – Мотивы, побуждающие женщин в возрасте 20-35 лет заниматься шейпингом

В результате анкетного анализа было установлено, что из 45 опрошенных нами женщин, довольных своей фигурой оказалось только 5 чел., что составляет всего 11,1%. Остальные респонденты из предложенных нами вариантов коррекции выбрали: «общее снижение веса» – 57,7%, «уменьшение бедер» – 17,7%, «уменьшение обхвата талии» – 15,5%, «уменьшение обхвата ягодиц» – 13,3%.

Таким образом, можно заключить, что у каждой женщины есть свои мотивы к занятиям оздоровительным шейпингом, каждая по-своему видит путь к исправлению своей фигуры. В связи с этим мы проследили, насколько реализуется наиболее значимый мотив женщин в ходе педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент преследовал цель определения степени эффективности предлагаемой методики шейпинг для коррекции фигуры женщин 20-35 лет и проводился в течение шести месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие 45 женщин в возрасте от 20 до 35 лет. В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 мин. занимались по программе шейпинг-классик.

Результаты. Особенность проведения занятий в группах заключалась в применении с определенной последовательностью воздействия специально разработанных нами комплексов физических упражнений, способствующих целенаправленному изменению и коррекции форм тела женщин.

Содержание основного практического раздела занятий включало выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков: разминка, бедро (спереди), бедро (сзади), бедро (внутри), бедро (сбоку), ягодичные мышцы, пресс (сверху), пресс (снизу), область талии, индивидуальный блок (три зоны), заминка. Перед началом эксперимента все женщины относительно своего роста имели превышение массы тела по сравнению с нормативными, оно составило в среднем 3 кг.

Анализ полученных перед началом эксперимента средних показателей процентного содержания жира показал, что в группе женщин 20-35 лет исследуемый показатель составил $30,2 \pm 3,3\%$.

Данные обхватных размеров тела перед началом эксперимента составили: (талия – $83,06 \pm 1,47$ см; ягодицы – $94,00 \pm 1,01$ см).

Полученные числовые значения показателей физического развития женщин I зрелого возраста, занимающихся шейпингом, на разных этапах педагогического эксперимента представлены в таблице.

Наиболее наглядным показателем коррекции фигуры является изменение толщины и распределения жировых складок на отдельных участках тела. Так, перед началом эксперимента в группе женщин 20-35 лет самая крупная складка располагалась на бедре ($26,4 \pm 0,2$ мм), затем на туловище сбоку ($22,1 \pm 0,4$ мм), на животе ($20,3 \pm 0,8$ мм) и на плече ($17,6 \pm 0,4$ мм) (см. табл.).

В ходе шести месяцев занятий в экспериментальной группе женщин наблюдается снижение показателя массы тела до $59,0 \pm 7,1$ кг. Тем не менее, это снижение пока не достигает уровня достоверности по сравнению с показателями массы тела перед экспериментом. Выявленные изменения могут характеризоваться как тенденция к снижению исследуемого показателя.

Измерение жирового компонента, проведенное после шести месяцев занятий, показало, что у всех женщин процентное содержание жира стало меньше, однако наблюдаемое снижение также не носит достоверного характера, поэтому в данном случае мы можем говорить о тенденции к уменьшению жирового компонента. Так, у женщин 20-35 лет жировой компонент снизился с $30,2 \pm 3,3\%$ до $27,8 \pm 3,8\%$.

Анализируя измерения обхватных размеров талии у женщин, установлено, что произошло достоверное их снижение. Так, обхват талии уменьшился в среднем на 5,14 см ($p < 0,05$), объем ягодич снизился незначительно – на 0,61 см ($p > 0,05$) (таблица).

Таблица – Динамика показателей физического развития женщин 20-35 лет, занимающихся шейпингом, на разных этапах педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	20-35 лет ($n =$	
	До эксперимента	Через 6 месяцев
Масса тела (кг)	$63,7 \pm 7,0$	$59,0 \pm 7,1$
% жира	$30,2 \pm 3,$	$27,8 \pm 3,8$
<i>Обхваты:</i>		
Талия (см)	$83,06 \pm 1,47$	$77,92 \pm 1,23$
Ягодицы (см)	$94,00 \pm 1,01$	$93,39 \pm 0,61$
<i>Жировые складки:</i>		
Живот (мм)	$20,3 \pm 0,8$	$16,2 \pm 0,4$
Плечо (мм)	$17,6 \pm 0,4$	$14,3 \pm 0,2$
Сбоку туловище (мм)	$22,1 \pm 0,4$	$15,7 \pm 0,2$
Бедро (мм)	$26,4 \pm 0,2$	$20,8 \pm 0,3$

Полученные результаты измерения толщины кожных складок после шести месяцев занятий свидетельствуют, что у женщин произошло достоверное изменение складок на всех исследуемых частях тела. Так, складка бедра уменьшилась на 5,6 мм ($p < 0,05$), кожная складка сбоку на туловище – на 6,4 мм ($p < 0,05$), складка на животе – на 4,1 мм ($p < 0,05$), а на плече – на 3,3 мм ($p < 0,05$).

Вывод. На основании проведенного анализа данных, полученных в результате экспериментального исследования, можно констатировать, что занятия шейпингом по предложенной методике, способствовали улучшению показателей физического развития женщин. Установлено, что шейпинг является эффективным способом воздействия на коррекцию телосложения женщин в возрасте 20-35 лет.

Литература:

1. Гуськов, С.И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени // Теория и практика физической культуры / С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева. – 1998. – № 2 – С. 52-62.
2. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг» / И.В. Прохорцев. – М., 1991. – 125 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Александрович А.С.</i> _____	3
ВЕНОЗНЫЙ КРОВОТОК ПЛОДА ВО II–III ТРИМЕСТРАХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ БЕРЕМЕННОСТИ _____	3
<i>Байгот С.И.</i> _____	5
ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ХРОНИЧЕСКОЙ ГАСТРОДУОДЕНАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ У ДЕТЕЙ _____	5
<i>Барков В.А., Баркова В.В., Санько Н.И., Войтишкин В.Л.</i> _____	8
СТАТИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА СТУДЕНТОК С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ _____	8
<i>Барцевич И.Г.</i> _____	11
КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АУТОИММУННЫХ БУЛЛЕЗНЫХ ДЕРМАТОЗОВ У ГОСПИТАЛИЗИРОВАННЫХ ПАЦИЕНТОВ _____	11
<i>Барцевич И.Г., Заборовский Г.И.</i> _____	14
НАНОМЕДИЦИНА: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ _____	14
<i>Беликова И.В.</i> _____	16
К ПРОБЛЕМАМ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАТИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ _____	16
<i>Бердовская А.Н.</i> _____	20
СОСТОЯНИЕ ЭНДОТЕЛИЯ ПРИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКАХ СЕРДЦА С ОБЕДНЕННЫМ ЛЕГОЧНЫМ КРОВОТОКОМ _____	20
<i>Быкова Н.П., Щербинская И.П., Соловьева И.В., Кравцов А.В., Арбузов И.В.</i> _____	23
ИССЛЕДОВАНИЕ СОЧЕТАННОГО ВЛИЯНИЯ ШУМА И ВИБРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОЖИВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА _____	23
<i>Волкова М.П., Руссу М.В., Бакулина Е.В.</i> _____	25
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ _____	25
<i>Волкова О.А.</i> _____	28
МОНТЕЛУКАСТ В ЛЕЧЕНИИ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА У ДЕТЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ _____	28
<i>Гиндюк А.В., Косяченко Г.Е.</i> _____	31
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ «ВИПРА» _____	31

<i>Синкевич Е.В., Ясковец А.В.</i>	278
МОЛОДЕЖЬ И ВАКЦИНАЦИЯ: «ЗА» ИЛИ «ПРОТИВ»	278
<i>Синкевич Е.В., Торчило М.Н.</i>	281
ПРАВИЛА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	281
<i>Синкевич Е.В., Кендыш Е.Н.</i>	283
ЦВЕТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ. ЦВЕТОЛЕЧЕНИЕ	283
<i>Скидан А.А., Врублевский Е.П.</i>	286
КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 20-35 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ	286
<i>Соколов С.М., Гриценко Т.Д., Позняк И.С.</i>	289
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗУЧЕНИЯ СТРУКТУРЫ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ МНОГОКОМПОНЕНТНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА	289
<i>Соловьева И.В., Щербинская И.П., Быкова Н.П., Кравцов А.В., Арбузов И.В.</i>	292
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРАНСПОРТНОЙ ВИБРАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА РАБОТАЮЩИХ	292
<i>Столярчик И.¹, Тищенко Е.М.²</i>	295
<i>Тихон Н.М., Ляликов С.А.</i>	295
ПОНИМАНИЕ РОДИТЕЛЯМИ НЕОБХОДИМОСТИ ИММУНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 0-2 ЛЕТ	297
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЙОДСОДЕРЖАЩЕГО ПОЛИВИТАМИННОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕФИЦИТА ЙОДА	297
<i>Томчик Н.В.¹, Луканская И.Э.²</i>	299
МОНИТОРИНГ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ г.ГРОДНО ЗА ПЕРИОД 2001-2013 гг.	299
<i>Хатуаев Р.О.¹, Попов В.И.¹, Магомедов Г.О.², Зацепилина Н.П.²</i>	303
МЕДИКО-КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СБИВНОГО БЕЗДРОЖЖЕВОГО ХЛЕБА ДЛЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ	303
<i>Френкель Ю.Д.</i>	306
ОЦЕНКА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ЛАБОРАТОРНЫХ КРЫС В ТЕСТЕ «ОТКРЫТОЕ ПОЛЕ» ПРИ ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГИПЕР- И ГИПОМЕЛАТОНИЕМии	306
<i>Хлебовец Н.И.¹, Кизилевич А.И.²</i>	311
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТАМ НЕФРОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ В ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	311