

(113,4±15,9 против 109,2±15,1 см; $p=0,000$), ОБ (124,1±15,5 против 119,7±14,1 см; $p=0,000$) у пациентов с ожирением. Скорость ходьбы на 10 метров увеличилась с 0,84±0,15 м/с исходно до 0,88±0,17 м/с за 3 недели ($p=0,000$). Результаты теста «Встань и иди» улучшились с 8,4±2,1 соответственно 7,9±2,09 с ($p=0,000$). Мы выявили статически значимое повышение выносливости к статической нагрузке мышц живота с 13,1±9,7 до 16,49±12,8 с ($p=0,000$), а также в мышцах спины с 14,8±11,9 до 18,6±14,9 с ($p=0,000$). Выносливость к динамической нагрузке увеличилась в мышцах живота с 29,9±11,2 до 34,84±11,93 раз ($p=0,000$), а также в мышцах спины с 9,1±7,4 до 12,2±9,2 раза ($p=0,000$). Значительно уменьшилось число падений с 0,14±0,34 исходно до 0,0 (95% ДИ: 0,02;0,25) после окончания лечения.

Выводы: комплексное лечение с помощью 4 методов кинезиотерапии способствует снижению массы тела, уменьшению ОТ, ОБ при ожирении. Специальная трехнедельная тренировка для пациентов с ожирением связана с увеличением скорости ходьбы, улучшением выносливости к статической и динамической нагрузке мышц спины и живота [1]. Эти изменения улучшают функцию баланса и снижают риск падений у пациентов с ожирением [2].

Литература

1. Байдовлетова И.И, Лечебная физкультура при ожирении // Психология и педагогика: методика и проблемы. 2015. С. 177–180.
2. Lee O, Lee DS., Lee S., Associations between Physical Activity and Obesity Defined by waist to height ratio and body mass index in the Korean Population // PLOS ONE 11(7). –2016. Р. 1–11.

ВОЗРАСТ И ДИНАМИКА В СПОРТЕ

Вышегородцева З.И.

Научный руководитель: к.м.н, доцент Сивцева С.А.

Кафедра медицинской реабилитации и спортивной медицины

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: физическое воспитание и критерии отбора в спорте. Развитие функциональных возможностей, как этап совершенствования при занятиях спортом. Что значит внезапная смерть спортсмена и в каком возрасте грамотным окажется завершение соревновательной и активной спортивной деятельности?

Цели исследования: рассмотреть взаимовлияние возраста, вида и продолжительности спортивной деятельности на состояние функциональных систем организма. Применение теории стресса для повышения тренированности спортсмена [1].

Материалы и методы: основной упор делался на статистику, приведенные в литературе педагогики и спорта, их анализ, а также обзор мнений о сохранности здоровья квалифицированного тренированного спортсмена.

Результаты: была выявлена прямая связь не только между возрастом ребенка/взрослого, развитием его морфофункциональных возможностей и видом спорта, но так же и биологическим ритмом, его цикличностью и склонность человека к заболеваемости в моменты спада биологической активности отдельных систем.»

Выводы: рассмотрев положительность влияния теории стресса на общую тренированность и сохранность здоровья на примере любительского вида спорта, можно предсказать успешность при ведении тренировочной деятельности у спортсменов с высшей квалификацией, а также изменение состояния организма под влиянием определенных условий [2, 3].

Литература

1. Калмыкова А.С. Основы формирования здоровья детей. 2015.
2. Шапошникова В.И. Биоритмы-часы здоровья. 1991.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессовые реакции и активационная терапия. 1998.