

## **СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ФИТНЕС–ПРОГРАММАМИ**

**Соловьева Н.А., Ишекова Н.И., Совершаева С.Л.**

ГБОУ ВПО «Северный государственный медицинский университет (г. Архангельск) Минздравсоцразвития России», Архангельск, Россия (163000, Архангельск, пр. Троицкий, 51), e-mail:natalysolovyov@yandex.ru

Целью исследования являлась оценка центральной гемодинамики в процессе реализации двух типов фитнес-программ, направленных на коррекцию избыточной массы тела у женщин разных возрастных групп. В проспективное рандомизированное исследование были включены 93 практически здоровые женщины, с избыточной МТ разных возрастных групп, занимающихся физической нагрузкой, направленной на коррекцию избыточной МТ. Группа I, Ia – фитнес-программа «FITMIXED», группа II, IIa – программа аэробной направленности. В динамике отмечалось статистически значимое увеличение гемодинамических показателей: ударного объема крови, сердечного индекса, минутного объема крови, ударного индекса, что свидетельствовало об адекватности и эффективности нагрузки. Наблюдалось значимое снижение и оптимизация величины объема периферического сосудистого русла (ОПРС) в группах исследования, что свидетельствовало о снижении тонуса в периферическом русле и проявлении естественной адаптационной реакции CCC на нагрузку и указывало на эффективность применяемой нагрузки в коррекции МТ обследуемых. С точки зрения оптимизации гемодинамики программа I «FITMIXED» более предпочтительна и отражает более высокий уровень тренированности системы кровообращения.

## **THE COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSIOLOGICAL EFFICIENCY VARIOUS FITNESS-PROGRAMM AT WOMEN WITH EXCESS BODY WEIGHT IN DYNAMICS OF THE ASSESSMENT OF THE CONDITION OF WARM AND VASCULAR SYSTEM**

**Solovyeva N.A., Ishekova N.I., Sovershaeva S.L.**

Northern State Medical University Archangelsk, Russia (163000, Archangelsk, street Troitsky, 51), e-mail:natalysolovyov@ya.ru

Research objective was the assessment of the central haemo dynamics in the course of realization of two types of the fitness programs directed on correction of excess body weight at women of different age groups. Prospektivny randomized research, included 93 almost healthy women, from excess MT of the different age groups which are engaged in physical activity, excess MT directed on correction. Group I, Ia – “FITMIXED” fitness program, group II, IIa – the program of an aerobic orientation. In dynamics statistically significant increase in haemo dynamic indicators was noted: the shock volume of blood, warm index, minute volume of blood, shock index that testified to adequacy and efficiency of loading. Significant decrease and optimization of size of volume of the peripheral vascular course (OPPS) in groups of research that testified to decrease in a tone in the peripheral course and manifestation of natural adaptation reaction by CCC on loading was observed and pointed to efficiency of applied loading in correction of MT surveyed. From the point of view of haemo dynamics optimization the FITMIXED program I is more preferable and reflects higher level of a trenirovannost of system of blood.

## **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОЧВ ПОД ЛИСТВЕННЫМИ И ХВОЙНЫМИ ЛЕСАМИ В СРЕДНЕТАЕЖНОЙ ПОДЗОНЕ СЕВЕРО-ЗАПАДА РОССИИ**

**Солодовников А.Н.**

Институт леса Карельского научного центра РАН (185910, г. Петрозаводск, ул. Пушкинская, 11), solod@krc.karelia.ru

В среднетаежной подзоне Северо-Запада России исследовались экологические особенности почв под еловыми, березовыми и осиновыми лесами на различных почвообразующих породах. Работа проводилась в Республике Карелия на стационарных пробных площадях в Кондопожском районе: в березняке злаково-разнотравном на подзолистой иллювиально-гумусово-железистой супесчаной на суглинках, переходящих в ленточные глины, почве, в осиннике злаково-разнотравном и ельнике черничном на элювиально-поверхностно-глеватой глинистой на ленточных глинах почве. А также в Пряжинском районе в березняке чернично-разнотравном на подзолистой песчаной на супесчаной морене почве и осиннике злаково-черничном на подзолистой супесчаной на супесчаной морене почве. Исследование показало, что подстилки почв лиственных лесов имеют меньшую мощность, чем еловых, но богаче элементами питания растений. Богатый основаниями лиственный опад уменьшает кислотность почвы. Выявлены особенности состава гумуса почв хвойных лесов. В почвах лиственных лесов отмечено появление связанных с Са фракций гумуса и его фульватно-гуматный характер.

## **DECIDUOUS AND CONIFEROUS FOREST'S SOIL ECOLOGICAL PROPERTIES OF NORTH-WEST RUSSIA MIDDLE-TAIGA ZONE**

**Solodovnikov A.N.**

Forest Research Institute of Karelian Research Centre of RAS

Ecological properties distinctions of spruce, birch and aspen stand's various origin soil are investigated in Middle-taiga zone of North-West Russia. Studies were done in Karelia Republic, in permanent sample plots in the Kondopoga