

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра физиологии человека и животных

ЛОГВИНОВА

Мария Сергеевна

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
ОСНОВНОЙ ОБМЕН ЧЕЛОВЕКА

Аннотация к дипломной работе

Научный руководитель:
кандидат биологических наук,
доцент В.Б. Казакевич

Минск, 2024

РЕФЕРАТ

Объем работы: 43 страницы, 12 рисунков, 5 таблиц, 42 использованных источника.

Ключевые слова: СПЕЦИИ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОРИЦА, СУХАЯ МЫШЕЧНАЯ МАССА, ОСНОВНОЙ ОБМЕН, ФОРМУЛА РИДА.

Объект исследования: молодые люди мужского и женского пола в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель исследования: анализ влияния специй и физических упражнений на основной обмен человека.

В ходе проведенного исследования установлено, что у молодых людей, выполнявших на протяжении десяти дней упражнение «планка», уменьшился процент жира, увеличилась сухая мышечная масса и ускорился обмен веществ.

У молодых людей, употреблявших корицу как дополнение к своему привычному рациону, уменьшился процент жира в организме и ускорился обмен веществ, однако сухая мышечная масса практически не изменилась. Кроме того, испытуемые заметили, что на протяжении всего времени употребления корицы у них снижалось чувство голода, быстрее наступало насыщение, и, как следствие, снижалась частота перекусов.

В группе молодых людей, совместивших выполнение упражнения «планка» и добавление к своему рациону чайной ложки корицы, уменьшился процент жира, увеличилась сухая мышечная масса и ускорился обмен веществ.

Полученные результаты важны для борьбы с проблемой ожирения по всему миру.

Методы исследования: общенаучные методы (экспериментальный, сравнительный, анализ и другие) и специальные биологические методы (наблюдение, описание, систематизация фактов и другие).

РЭФЕРАТ

Аб'єм працы: 43 старонкі, 12 малюнкаў, 5 табліц, 42 выкарыстаных крыніц.

Ключавыя словы: СПЕЦЫІ, ФІЗІЧНЫЯ ЎПРАЎЛЕННЯ, КАРЫЦА, СУХАЯ МЫШКОВАЯ МАСА, АСНОЎНЫ АБМЕН, НАМАГРАМА РІДА.

Аб'ект даследавання: маладыя людзі мужчынскага і жаночага полу ва ўзросце ад 18 да 22 гадоў.

Мэта даследавання: аналіз уплыву спецыяў і фізічных практыкаванняў

на асноўны абмен чалавека.

У ходзе праведзенага даследавання ўстаноўлена, што ў маладых людзей, якія выконвалі на працягу дзесяці дзён практыкаванне "планка", зменшыўся працэнт тлушчу, павялічылася сухая мышачная маса і паскорыўся абмен рэчываў.

У маладых людзей, якія ўжывалі карыцу як дадатак да свайго звыкллага рацыёну, паменшыўся працэнт тлушчу ў арганізме і паскорыўся абмен рэчываў, аднак сухая мышачная маса практычна не змянілася. Акрамя таго, падвышаныя заўважылі, што на працягу ўсяго часу ўжывання карыцы ў іх змяншалася пачуццё голаду, хутчэй наступала насычэнне, і, як следства, змяншалася частата перакусаў.

У групе маладых людзей, якія сумясцілі выкананне практыкаванні "планка" і дабаўленне да свайго рацыёну чайнай лыжкі карыцы, паменшыўся працэнт тлушчу, павялічылася сухая мышачная маса і паскорыўся абмен рэчываў.

Атрыманыя вынікі важныя для барацьбы з праблемай атлусцення па ўсім свеце.

Метады даследавання: агульнанавуковыя метады (эксперыментальны, параўнальны, аналіз і іншыя) і спецыяльныя біялагічныя метады (назіранне, апісанне, сістэматызацыя фактаў і іншыя).

ABSTRACT

Volume of work: 43 pages, 12 figures, 1 tables, 42 sources used. Key words: SPICES, EXERCISE, CINNAMON, LEAN MUSCLE MASS, BASAL METABOLIC RATE, REED'S NOMOGRAM.

Object of study: young men and women aged 18 to 22 years.

Purpose of the study: analysis of the effect of spices and physical exercise on human basal metabolism.

As a result of the study, it was found that in young people who performed the "plank" exercise for ten days, the percentage of fat decreased, lean muscle mass increased and metabolism accelerated.

In young people who consumed cinnamon as a supplement to their usual diet, the percentage of body fat decreased and metabolism accelerated, but lean muscle mass remained virtually unchanged. In addition, the subjects noticed that throughout the entire period of consuming cinnamon, their feeling of hunger decreased, satiety occurred faster, and, as a result, the frequency of snacking decreased. In a group of young people who combined the "plank" exercise and adding a teaspoon of cinnamon to their diet, the percentage of fat decreased, lean

muscle mass increased and metabolism accelerated.

The results obtained are important for combating the problem of obesity around the world.

Research methods: general scientific methods (experimental, comparative, analysis and others) and special biological methods (observation, description, systematization of facts and others).