

## Nūjošanas nodarbību ietekme uz ķermeņa kompozīciju

*Irēna Ūpeniece<sup>1</sup>, Ilze Merirande<sup>1</sup>, Daina Šmite<sup>2</sup>*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija*

*<sup>1</sup> Sporta un uztura katedra,*

*<sup>2</sup> Rehabilitācijas katedra*

**Ievads.** Nūjošana ir cilvēku veselībai sevišķi draudzīgs fizisko aktivitāšu veids. Nodarbības notiek “dabas sporta zālē” un kļūst arvien populārākas Latvijā un ārvalstīs. Nūjojot veselīgas un biomehāniski pareizas kustības laikā vienmērīgi tiek nodarbinātas 600 muskuļu grupas jeb 90% ķermeņa muskulatūras. Nūjošana ir fizisko aktivitāšu veids dažādu biomotoro spēju attīstīšanai, kas palīdz veselīgi atbrīvoties no liekā svara. Nūjošana aktivizē vielmaiņu un paaugstina enerģijas apmaiņu.

Kā liecina Pasaules Veselības organizācijas (PVO) apkopotie dati, mūsdienās mirstību un invaliditāti galvenokārt izraisa neinfekciozās slimības, kas ir iemesls 60% no visiem nāves gadījumiem. PVO aptaukošanos definē kā sarežģītu multifaktoriālu hronisku slimību, kas rodas ģenētisku un vides faktoru mijiedarbības ietekmē.

**Darba mērķis.** Izpētīt, kā specializēta nūjošanas nodarbību programma, nemainot uztura paradumus, var izmainīt ķermeņa kompozīcijas rādītājus un uzlabot veselības stāvokli.

**Materiāls un metodes.** Tika noteikta ķermeņa kompozīcija ar ķermeņa kompozīcijas analizatoru TANITA BC-420 un vidukļa, gurnu apkārtmēru pirms un pēc nūjošanas nodarbību cikla.

Tika apkopotas un analizētas izmaiņas ķermeņa kompozīcijā 8 nedēļu nūjošanas nodarbību rezultātā. Noteiktas veselības stāvokļa pārmaiņas pirms un pēc nūjošanas nodarbību cikla. Pirms un pēc nūjošanas nodarbību cikla pētījuma dalībniecēm tika noteikta ķermeņa kompozīcija ar analizatoru TANITA BC-420MA: tika noteikts ķermeņa svars, tauku % organismā, tauku masa kilogramos, muskuļu masa kilogramos un ķermeņa masas indekss (ĶMI).

Tika nomērīts vidukļa un gurnu apkārtmērs un aizpildīta un parakstīta veselības aptaujas anketa (sūdzības par veselības stāvokli).

**Rezultāti.** Visām pētījuma dalībniecēm pēc astoņu nedēļu nūjošanas nodarbību cikla statistiski ticami ir samazinājies ķermeņa svars, ĶMI un vidukļa, gurnu apkārtmērs. No visām 16 pētījuma dalībniecēm svara samazinājums vairāk par 1 kg bija tikai četrām pētījuma dalībniecēm: 1. dalībniecei svara samazinājums -1,8 kg, 2. dalībniecei svara samazinājums -1,2 kg, 3. dalībniecei svara samazinājums -1,5 kg, 4. dalībniecei svara samazinājums -1,3 kg.

Pirms pētījuma uzsākšanas pētījuma dalībnieces aizpildīja anketu, lai noteiktu sūdzības par veselības stāvokli. Visbiežāk tika atzīmētas šādas sūdzības: vispārējs nogurums, miega traucējumi, nervozitāte, nogurdināmība, traucēta koncentrēšanās spēja, nemiers, depresija / nomāktība, grūtības relaksēties / atbrīvoties, palielināta ķermeņa masa un muguras sāpes. Pēc astoņu nedēļu nūjošanas nodarbību cikla sūdzību skaits visās šajās pozīcijās bija samazinājies [Tibblin, et al., 1990].

**Secinājumi.** Astoņu nedēļu nūjošanas nodarbību cikls (24 nodarbības) ietekmēja ķermeņa kompozīcijas rādītājus. Četrām no 16 pētījuma dalībniecēm konstatēts svara samazinājums vairāk par 1 kilogramu.

Aptaujā iegūtie dati liecina par nūjošanas labvēlīgo ietekmi uz veselības stāvokli – mazinājās sāpes mugurā, uzlabojās miega kvalitāte, mazinājās nogurums un nervozitāte. Pētījumu rezultāti ļauj rekomendēt nūjošanu kā patīkamu un vienkāršu fizisko aktivitāti ķermeņa kompozīcijas rādītāju uzlabošanai un uzturēšanai.