

**Комитет по здравоохранению Правительства  
Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение  
здравоохранения Детский санаторий «Берёзка»  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный медицинский исследовательский центр  
им. В.А. Алмазова»

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

под редакцией В.П. Новиковой,  
Т.В. Косенковой

Сборник трудов,  
посвященный 95-летию детского санатория «Березка»



2014

«ИнформМед», Санкт-Петербург

УДК 616

А43

**А43 Актуальные вопросы оздоровления детей и подростков /**  
под ред. **В.П. Новиковой, Т.В.Косенковой.** — СПб: ИнформМед,  
2014. — 274 с.

**ISBN 978-5-904 192-78-5**

**Редакторы:**

**Новикова Валерия Павловна** — доктор медицинских наук, профессор кафедры детских болезней ФГБУ «Федеральный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова» Минздрава РФ.

**Косенкова Тамара Васильевна** — доктор медицинских наук, профессор, старший научный сотрудник ФГБУ «Федеральный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова» Минздрава РФ.

Тематика сборника: детская аллергология, эндокринология, гастроэнтерология, реабилитация, физиотерапия, санаторно-курортное лечение, летние оздоровительные программы, лечебная физкультура, история санаторно-курортного лечения детей в Ленинградской области.

© Коллектив авторов, 2014

© ООО «ИнформМед», 2014

# ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ТЕЛА У СТУДЕНТОВ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОСТРОЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОФК

**Маринич Т.В., Маринич В.В., Лукьянович В.А.**  
Полесский государственный университет, Пинск,  
Республика Беларусь

**Введение.** Среди множества средств, направленных на нормализацию массы и состава тела, наиболее распространенным считается подход, направленный на создание дефицита энергии за счет ограничения калорийности суточного рациона питания и увеличения энергозатрат посредством использования физических нагрузок. Наибольшую практическую востребованность можно ожидать от научно-методических разработок, учитывающих личностные психологические и психофизиологические особенности занимающихся, поскольку это позволяет в более высокой степени индивидуализировать тренировочный процесс и добиться более высоких результатов в области снижения массы тела.

**Цель исследования:** на основании оценки морфологических (компоненты состава тела), психофизиологических (сила нервной системы, подвижность нервных процессов) показателей и личностных особенностей студентов «не физкультурных» специальностей разработать методику оздоровительной аэробики для коррекции избыточной массы и повышения адаптационного резерва организма.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 28 студентов, обучающихся на 1-3 курсах факультетов «не физкультурных» специальностей. Основную группу (ОГ) составили 15 студентов, контрольную группу (КГ) — 13. Группы комплектовались из студентов, имеющих индекс массы тела бо-

лее 25 кг/м<sup>2</sup>. Исследование проводилось с использованием теста Люшера, индивидуально-типологического опросника и тепшинг-теста. Студенты с высоким уровнем экстраверсии и лабильности были отнесены к группе, занимающейся степ-аэробикой, которая отличается высокой эмоциональностью, быстрой сменой двигательных действий, а также возможностью импровизации. Занимающиеся с ярко выраженными интроверсией, ригидностью, тревожностью были отнесены к группе тай-бо-аэробики, которая характеризуется более высоким физическим и психическим напряжением, необходимостью более точно выполнять двигательные задания.

**Результаты исследования.** Анализ полученных данных показал, что студенты основной и контрольной групп до исследования имели избыточную массу тела. ИМТ во всех группах превышал значение 25,0 кг/м<sup>2</sup>. Значения фазового угла, являющегося показателем уровня общей работоспособности и интенсивности обмена веществ у 33 % занимающихся ОГ, а также у 38 % занимающихся КГ находились ниже нормальных значений. После проведения исследования масса тела, окружности талии и бедер студенток во всех группах уменьшились. Однако в основной группе наблюдались более заметные изменения, чем в контрольной. Так, масса тела в ОГ снизилась на 3,31 %, в то время, как в контрольной на 0,55%. У студентов ОГ, занимающихся по программе тай-бо-аэробики, доля жировой массы снизилась в меньшей степени, а доля скелетно-мышечной массы увеличилась в большей степени, чем у студентов ОГ, занимающейся по программе степ-аэробики. У занимающихся контрольной группы увеличился уровень тревожности и возбудимости.

**Выводы.** В результате применения разработанной методики оздоровительной аэробики были выявлены качественные изменения антропометрических показателей и показателей состава тела занимающихся групп, что свидетельствует об эффективности применяемой методики.

При этом, учет психологических и психофизиологических показателей занимающихся групп при разработке методики и проведении занятий позволил максимально индивидуализировать тренировочный процесс, что, в свою очередь, содействовало улучшению состояния эмоционально-волевой сферы занимающихся в ОГ по сравнению с занимающимися КГ.