

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия  
Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия  
Университет имени Адама Мицкевича, Познань, Польша



**БРЕСТ**

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ**

**У международной  
научно-практической конференции**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»  
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, КРАСНОЯРСК, РОССИЯ  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК), МОСКВА, РОССИЯ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДАМА МИЦКЕВИЧА, ПОЗНАНЬ, ПОЛЬША

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Тезисы докладов  
V Международной научно-практической  
конференции «Здоровье-2015»  
Брест, 23–24 октября 2015 года**

**Брест  
«Альтернатива»  
2015**

УДК 37.015.31:[796+613](043.2)

ББК 74.200.55я44

С56

**Редколлегия:**

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор);

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич;

кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа;

кандидат педагогических наук, доцент В.П. Артемьев

С56 **Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья : тез. докл. V Междунар. науч.-прак. конф., Брест, 23–24 октября 2015 г. / редкол.: А.Н. Герасевич (гл. ред.), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест : Альтернатива, 2015. – 88 с.

ISBN 978-985-521-512-8.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши и Голландии на V Международной научно-практической конференции «Здоровье-2015». Материалы посвящены антропологическим аспектам физического развития и здоровья детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, физической культуры и спорта, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования ЗОЖ, проблемам физической и двигательной реабилитации разных групп населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы предназначены для специалистов и преподавателей дошкольных учреждений, школ и вузов, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:[796+613](043.2)

ББК 74.200.55я44

ISBN 978-985-521-512-8

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2015

© Оформление. ЧПТУП «Издательство  
Альтернатива», 2015

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА  
И ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ СТУДЕНТОК РАЗНЫХ  
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ

**Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н., Лейман Д.Ю., Клочко Н.В.**

*Полесским государственный университет, Пинск, Беларусь*

*Цель работы* – экспериментально оценить эффективность физических нагрузок различной энергетической направленности, используемых для перманентной коррекции телосложения при занятиях оздоровительной аэробикой.

*Методы.* В исследовании приняло участие 82 студентки 1-3 курсов ПолессГУ в возрасте 17-24 года. Период наблюдения – 1 учебный год. В соответствии с программой исследования оценивалась динамика компонентом массы тела по методике; типы конституции; работоспособность, темпы прироста силовых показателей, энергетическая оценка физических нагрузок. Результаты проведенных исследований обработаны по программе "SYSTAT-5" и STATISTICA-5.5. Оценка достоверности различий совокупностей осуществлялась по критерию Стьюдента.

*Результаты.* При анализе исходного тестирования выявлено, что по морфологическим показателям всех занимающихся можно условно разделить на три группы. Преимущественное большинство занимающихся (группа «А» n=31 человек) составляют девушки нормального телосложения, склонных к избыточной массе тела. Вторую группу «Б» (n=23 человека) составили девушки преимущественно астеноидного типа конституции. Третья группа «В» (n=28 человек) объединила испытуемых преимущественно гиперстенического типа.

В результате проведенного факторного анализа 27 параметров, отражающих объем и интенсивность физических нагрузок, баланс энергозатрат и энергообеспечения, уровень физической работоспособности и психофизического статуса испытуемых по методу главных компонентов, выделено три ведущих фактора.

*Выводы.* Результаты проведенного исследования подтверждают необходимость выбора режима физических нагрузок и характера питания с учетом типологических особенностей девушек при занятиях оздоровительной аэробикой.