

Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет
Российский государственный педагогический
университет им. А. И. Герцена

Е. Н. КОМИССАРОВА Г. Н. ПОНОМАРЕВ П. В. РОДИЧКИН

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН
И МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ
ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И НОЗОЛОГИИ**

Под общей редакцией Е. Н. Комиссаровой

Санкт-Петербург
Издательство СПбГЭТУ «ЛЭТИ»
2020

УДК 616–053.9+616:796

ББК Р 259+Ч 510.9

К63

Комиссарова Е. Н., Пономарев Г. Н., Родичкин П. В.

К63 Двигательная активность женщин и мужчин зрелого возраста учетом типа телосложения и нозологии / под общ. ред. Е. Н. Комиссаровой. СПб.: Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2020. 144 с.

ISBN 978-5-7629-2706-2

В монографии рассмотрены теоретические и практические аспекты двигательной активности женщин и мужчин с учетом типа телосложения и нозологии. Показана необходимость определения типа телосложения у женщин и мужчин зрелого возраста для разработки индивидуально-типологического подхода на занятиях оздоровительного характера, предложены методические аспекты использования средств оздоровительной физической культуры с учетом физического развития, сопряженности морфологических и функциональных показателей для определенных соматотипов, что особенно актуально для лиц зрелого возраста. Определены основные направления развития адаптивного процесса моторных функций в зависимости от нозологии занимающихся. Материалы монографии имеют широкий спектр применения в геронтологии, в профессиональной подготовке специалистов в области физического воспитания, в изучении ряда учебных дисциплин: «Анатомия», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная медицина», «Врачебный контроль», «ЛФК и массаж»; при подготовке диссертаций, квалификационных работ аспирантами и студентами.

УДК 616–053.9+616:796

ББК Р 259+Ч 510.9

Рецензенты: Е. З. Година – д-р биол. наук, профессор (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма); В. В. Фарбей – д-р пед. наук, профессор (Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена).

ISBN 978-5-7629-2706-2

© Комиссарова Е. Н.,
Пономарев Г. Н.,
Родичкин П. В.

Оглавление

Глава 1. Общая характеристика зрелого возраста	9
1.1. Возрастные и функциональные изменения	9
1.2. Понятие конституции человека и схемы соматотипирования ...	19
1.3. Формы и методы занятий физической культурой в зрелом возрасте	22
1.3.1. Физиологические основы движений	24
1.3.2. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений	29
Глава 2. Материал и методы исследования	36
2.1. Морфологические методы исследования	37
2.1.1. Соматические показатели	37
2.1.2. Метрическое и компьютерное соматотипирование по методике Р. Н. Дорохова (1984–1994)	41
2.1.3. Определение компонентного варьирования: расчеты жировой, мышечной и костной масс веса тела ...	42
2.2. Клинико-физиологические методы	43
2.3. Педагогический эксперимент	45
2.4. Методы математико-статистической обработки данных	47
Глава 3. Результаты исследования	49
3.1. Соматические и соматотипологические показатели женщин второго зрелого возраста	49
3.2. Функциональные пробы дыхательной и сердечно-сосудистой системы женщин второго зрелого возраста, с учетом телосложения	57
3.3. Соматические и соматотипологические показатели мужчин второго зрелого возраста	69
3.4. Функциональные пробы дыхательной и сердечно-сосудистой системы мужчин второго зрелого возраста, с учетом телосложения	76
Глава 4. Двигательная реабилитации женщин и мужчин второго зрелого возраста с учетом типа телосложения и характера заболевания	86
Заключение	124
Литература	130