

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я. М.: ФиС, 1982. 280 с.

6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. М.: Спорткадем Пресс, 2000. 112 с.

7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980. 255 с.

ОСОБЕННОСТИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Мартынюк О., аспирант, Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины*

Keywords: carriage, students, physical education

Summary. The article is devoted to the study of physical development of students of economic institute of higher in the process of physical education. The characteristic features of mass and length of body of students are exposed.

Введение. Сегодня, когда остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особую актуальность приобретают вопросы совершенствования системы физического воспитания студенческой молодежи и формирования здорового образа жизни учащихся.

Осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма [3].

В многочисленных исследованиях экспериментально проверено и доказано, что регулярные занятия физической культурой позитивно влияют на физическое развитие студентов [1, 2]. Тем не менее, вопросы, связанные с влиянием учебно-тренировочных занятий на

осанку студентов освещены недостаточно. Специальная литература по данному направлению представлена фрагментарно.

Цель работы — изучить соматометрические показатели студенток с различным типом осанки для дальнейшей разработки корригирующих программ с учетом индивидуальных особенностей

Методы. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, видеокомпьютерный анализ с использованием программы «TORSO», методы математической статистики.

Результаты исследований. В результате проведенного исследования было установлено, что у студенток первого курса с нормальной осанкой среднее значение показателя длины тела составляет $165,9 \pm 0,8$ см, соответственно, для сколиотической осанки — $163,9 \pm 0,7$ см, плоской спины — $167,3 \pm 1,2$ см, кругло-вогнутой спины — $166,9 \pm 1,3$ см, круглой спины — $165,3 \pm 0,7$ см.

Для студенток второго курса с нормальной осанкой среднее значение показателя длины тела составляет — $167,1 \pm 1,1$ см, со сколиотической осанкой — $166,3 \pm 0,6$ см, с плоской спиной — $169,5 \pm 0,8$ см, кругло-вогнутой спиной — $168,4 \pm 1,2$ см, а с круглой спиной — $164,9 \pm 2,2$ см.

Обращает на себя тот факт, что у студенток третьего курса с нормальной осанкой среднее значение показателя длины тела составляет — $166,1 \pm 1,3$ см, со сколиотической осанкой — $165,3 \pm 0,9$ см, с плоской спиной — $165,6 \pm 1,7$ см, кругло-вогнутой спиной — $165,1 \pm 1,1$ см, а с круглой спиной — $165,3 \pm 1,7$ см.

Следует отметить, что среди студенток четвертого курса было зафиксировано следующее распределение показателя длины тела с учетом различных типов осанки: нормальная осанка — $164,3 \pm 2,3$ см, сколиотическая осанка — $167,1 \pm 0,9$ см, плоская спина — $167,4 \pm 1,3$ см, кругло-вогнутая спина — $166,7 \pm 1,0$ см, круглая спина — $165,1 \pm 2,3$ см.

Проведенный анализ показал, что наибольшая длина тела была зарегистрирована у студенток 2-го курса с плоской спиной ($169,5 \pm 0,8$ см), а минимальные значения были зарегистрированы у девушек первого курса со сколиотической осанкой ($163,9 \pm 0,7$ см). При этом сравнительный анализ изучаемых показателей позволил установить, что существенные различия длины тела наблюдаются между студентками с нормальной осанкой 1-го курса и студентками со сколиотическим типом осанки и плоской спиной 4-го курса ($p < 0,05$) (таблица 1).

Проведенные исследования позволили установить, что среднее значение показателя массы тела студенток первого курса с нормальной осанкой составляет $53,7 \pm 0,7$ кг, соответственно, со сколиотической осанкой — $53,1 \pm 0,6$ кг, с плоской спиной — $54,5 \pm 1,8$ кг, с кругло-вогнутой спиной — $54,6 \pm 1,8$ кг, круглой спиной — $53,9 \pm 0,7$ кг.

Таблица 1

**Сравнительный анализ длины тела студенток 1 — 4-го курса
различных типов осанки (n=468)**

Показатель	t			
	1-2	1-3	1-4	1-5
Курс 1	1,67	-0,99	-0,75	0,52
Курс 2	0,69	-1,78	-0,90	1,44
Курс 3	0,65	0,32	0,77	0,54
Курс 4	-2,31	-2,08	-1,19	-0,54

где: 1 — нормальная спина, 2 — сколиотическая, 3 — плоская спина, 4 — кругло-вогнутая спина, 5 — круглая спина;

$$t_{0.05;86} \approx 1,99; \quad t_{0.05;42} \approx 2,02; \quad t_{0.05;50} \approx 2,00; \quad t_{0.05;66} \approx 2,00$$

Приведенные фактические данные свидетельствуют, что у студенток второго курса средний показатель массы тела с нормальной

осанкой составил — $54,7 \pm 1,1$ кг, со сколиотической осанкой — $54,3 \pm 0,7$ кг, с плоской спиной — $51,6 \pm 1,8$ кг, с кругло-вогнутой спиной — $53,7 \pm 0,7$ кг, с круглой спиной — $56,9 \pm 2,0$ кг.

На третьем курсе у студенток показатель массы тела имел следующие значения: с нормальной осанкой — $56,1 \pm 1,5$ кг, со сколиотической осанкой — $55,6 \pm 0,6$ кг, с плоской спиной — $57,8 \pm 1,7$ кг, кругло-вогнутой спиной — $54,8 \pm 1,4$ кг, круглой спиной — $54,2 \pm 1,4$ кг.

Характерной особенностью в тоже время является то, что у студенток четвертого курса показатель массы имел следующие значения: с нормальной осанкой — $52,2 \pm 4,0$ кг, со сколиотической осанкой — $53,0 \pm 0,8$ кг, с плоской спиной — $55,6 \pm 1,2$ кг, кругло-вогнутой спиной — $54,4 \pm 0,9$ кг, круглой спиной — $53,3 \pm 1,3$ кг.

Согласно результатам проведенных исследований студентки четвертого курса, имеющие наименьшую массу тела, в сравнении со студентками первого, второго и третьего курсов, обнаруживают самое большее число случаев выявленных нарушений осанки.

Показатели массы тела так же имели отличия между значениями показателей массы тела 1 и 3-го курсов. Так, максимальное значение массы тела было зарегистрировано у студенток 3-го курса с плоской спиной ($57,8 \pm 1,7$ кг), а минимальное значение этого показателя наблюдалось у девушек второго курса с плоской спиной ($51,6 \pm 1,8$ кг). В результате сравнительного анализа средних показателей массы тела студенток различных курсов экономического вуза установлено существование значительных различий массы тела между студентками с нормальной осанкой 2-го курса и студентками с плоской спиной 3-го курса ($p < 0,05$) (таблица 2).

Выводы. Проведенные исследования позволили выявить особенности пространственной организации тела девушек 17 – 21 года экономического вуза в процессе физического воспитания. Полученные количественные соматометрические данные испытуемых, в дальнейшем лягут в основу разработки технологии коррекции

нарушения осанки студенток в процессе физического воспитания, с использованием современных фитнес технологий.

Таблица 2

Сравнительный анализ массы тела студенток 1 — 4-го курса по типам осанки (n=468)

Показатель	t			
	1-2	1-3	1-4	1-5
Курс 1	0,64	0,57	0,61	0,19
Курс 2	0,32	2,02	0,82	-1,54
Курс 3	0,44	-0,97	0,83	1,28
Курс 4	-0,45	-1,44	-0,67	-0,79

где: 1 — нормальная спина, 2 — сколиотическая осанка, 3 — плоская спина, 4 — кругло-вогнутая спина, 5 — круглая спина;

$$t_{0.05;86} \approx 1,99; \quad t_{0.05;42} \approx 2,02; \quad t_{0.05;50} \approx 2,00; \quad t_{0.05;66} \approx 2,00$$

Библиография

1. Амелъченко И.А., Агаркова И.Н., Биоповеденческие аспекты прогнозирования состояния здоровья студенческой молодежи // Научно — методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе: Сб. научно трудов Международной научно-метод. конф. Белгород 2003. Ч.2. С. 218 — 222.
2. Зайцева Г.А. Дифференцированный поход к студенткам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /МДУ. М., 2002. 24 с.
3. Кашуба В.А., Адель Бенжесду Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. Киев.: Знания Украины, 2005. 158 с.