

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 318 с.
2. Елисеев, Е.В. Поведение центральной гемодинамики и сократительной функции миокарда в зависимости от направленности тренировочного процесса / Е.В. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 39–41.
3. Fagard, R. Athlete's heart / R. Fagard // General cardiology. – 2003. – Vol. 89. – P. 1455–1461.
4. Фомин, Н.А. Особенности гемокардиодинамики у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / Н.А. Фомин, Н.М. Горохов, Л.В. Тимошенко // Физическая культура. – 2005. – № 2. – С. 29–34.
5. Карнман, В.Л. О двух типах гипертрофии миокарда у спортсменов / В.Л. Карнман, З.Б. Белоцерковский // Пат. Физиология и экспериментальная терапия. – 1986. – № 3. – С. 27–31.
6. Цоколов, А.В. Гипертрофия миокарда левого желудочка: клинично-функциональные характеристики, нongenетические особенности и прогностическое значение: дис. ... д-ра мед наук: 14.00.06; 14.00.05 / А.В. Цоколов. – М., 2004. – 212 с.
7. Коломиец, О.И. Вегетативная реактивность спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / О.И. Коломиец. – Челябинск, 2004. – 163 с.

ОЦЕНКА ОСАНКИ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В.С. Лужацкая, Л.А. Лойко, Н.В. Банецкая,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одной из важнейших задач физической культуры является формирование хорошей осанки, предупреждение ее предпатологических и патологических состояний [2]. Хорошая осанка имеет не только эстетическое значение, но и создает условия для оптимального функционирования внутренних органов: сердца, легких, органов брюшной полости и других.

Осанка зависит от строения скелета, тонуса мышц, занятия физическими упражнениями и спортом, состояния нервной системы, включая характер человека.

Все виды спорта по степени участия тех или иных групп мышц в работе и особенностям спортивной рабочей позы при выполнении специфических физических упражнений можно разделить на симметричные, асимметричные и смешанные. К симметричным видам спорта относятся спортивная гимнастика, акробатика, плавание, беговые виды легкой атлетики и др., асимметричным – баскетбол, бокс, стрельба и др., а к смешанным – все виды борьбы, футбол, волейбол и т. д.

Установлено, что наиболее благоприятное влияние на формирование осанки и изгибов позвоночника оказывают симметричные и смешанные виды спорта [3]. Данные виды спорта, равномерно развивая мышцы обеих половин тела спортсмена, предупреждают возникновение вновь приобретенных и способствуют устранению (в начальной степени) имеющихся нарушений осанки во фронтальной плоскости.

Нарушение осанки сопровождается, чаще всего, увеличением или уменьшением естественных изгибов позвоночника, отклонениями в положении туловища, плечевого пояса и головы [3].

Сутуловатость (сутулость) – одно из наиболее часто встречающихся нарушений осанки, характеризующееся увеличением грудного кифоза [3].

С точки зрения биомеханики, у человека с сутулой осанкой смещается центр тяжести головы вперед и наблюдается перегрузка верхнегрудного отдела позвоночного столба. В результате такой перегрузки возможно развитие заболеваний позвоночника. Специалисты в области физической культуры указывают, прежде всего, на то, что подобные отклонения недопустимы как исходное положение для выполнения даже простых упражнений (например, «поворот головы»). При этом возможны различные травмы в шейном отделе позвоночника.

Цель настоящей работы – изучить и оценить наличие сутуловатости у студентов-спортсменов БГУФК, занимающихся различными видами спорта.

В 2010–2012 годах нами были проведены исследования по изучению наличия сутуловатой осанки у студентов-спортсменов первого курса БГУФК. Всего обследовано 66 юношей и 36 девушек разных спортивных специализаций и квалификации. Возраст студентов – 17–20 лет. Спортивная специализация: различные виды плавания, акробатика, спортивная гимнастика (симметричные виды спорта), баскетбол (асимметричный вид спорта) и футбол (смешанный вид спорта). Среди юношей 13 человек имели квалификацию мастера спорта, 18 – кандидата в мастера спорта, 35 – I и II разряды. Среди девушек 15 студенток имели квалификацию мастера спорта, 12 – кандидата в мастера спорта, 9 – I и II разряды.

Время занятия различными видами спорта – 3–13 лет.

Одним из методов определения сутуловатости является метод вычисления плечевого показателя [1], который мы использовали в своих исследованиях. Толстотным циркулем определяли ширину плеч (расстояние между акромиальными точками) спереди, а сантиметровой лентой – плечевую дугу (сзади).

Плечевой показатель (ПП) вычисляли как соотношение ширины плеч (ШП) к плечевой дуге (ПД), выраженное в процентах.

Если плечевой показатель составляет более 85 %, то это указывает на наличие хорошей осанки, 80 % и менее – на наличие сутуловатости [1]. Описывая осанку у спортсменов различных специализаций, О.Н. Аксенова [3] предложила выделить дополнительную модификацию осанки – сутуловато-нормальную (при ПП равном 81–84 %). Полученные цифровые показатели приведены в таблице.

Результаты наших исследований свидетельствуют о наличии хорошей осанки у большинства обследованных юношей и девушек первого курса, специализирующихся в таких видах спорта, как плавание, акробатика, спортивная гимнастика. Вместе с тем выявлены и некоторые нарушения осанки, в частности, наличие сутуловато-нормальной. Частота встречаемости такой осанки у студентов-пловцов разной квалификации составляет 29 %, а у девушек – 7 %. Подобная осанка, выявленная у студентов, специализирующихся по водному поло, видимо, связана с усиленным односторонним развитием мышц шеи и спины. Формирование сутуловато-нормальной осанки у студентов, занимающихся плаванием в ластах, стилями «кроль» и «баттерфляй», можно объяснить сильным развитием мышц, обеспечивающих движения в плечевых суставах.

Сутуловато-нормальная осанка обнаружена у некоторых юношей и девушек, специализирующихся по акробатике, и девушек, занимающихся спортивной гимнастикой (квалификация мастера спорта и кандидаты в мастера спорта). Вероятнее всего, наличие такого типа осанки обусловлено сильным развитием мышц плечевого пояса и груди.

У спортсменов, занимающихся баскетболом и футболом, выявлено более существенное нарушение осанки – наличие не только сутуловато-нормальной, но и сутулой. Можно предположить, что формирование подобной осанки связано с повышенной физической нагрузкой во время игр и тренировок, преимущественно на одну сторону тела. Это приводит к усиленному развитию мышц шеи и спины, соответственно, с одной стороны и их слабости – с противоположной.

Таблица – Оценка осанки по значениям плечевого показателя (ПП, %) у студентов, различных спортивных специализаций

Спортивная специализация	Пол	Кол-во обследованных, n	ПП, % (M±m)	Частота встречаемости осанки, %		
				нормальная	сутуловатая	сутуловато-нормальная
Плавание	юноши	21	88,78±0,93	71,43	–	28,57
	девушки	14	89,96±0,68	92,86	–	7,14
Акробатика	юноши	11	87,27±1,19	81,82	–	18,18
	девушки	7	88,10±1,19	71,43	–	28,57
Спортивная гимнастика	юноши	8	92,44±1,67	100,00	–	–
	девушки	10	87,27±1,18	80,00	–	20,00
Баскетбол	юноши	13	84,98±1,70	46,15	7,69	46,15
	девушки	5	85,27±1,10	66,00	–	40,00
Футбол	юноши	13	82,84±0,85	38,46	23,08	38,46

Таким образом, результаты наших исследований свидетельствуют о том, что большие неравномерные физические нагрузки влекут за собой преимущественное развитие определенных групп мышц или мышц одной половины туловища, что отражается на состоянии осанки спортсменов, специализирующихся по различным видам спорта.

Следует порекомендовать студентам с нарушениями осанки увеличить комплекс упражнений корригирующего характера и симметричных физических упражнений в целях улучшения имеющихся отклонений в осанке и профилактики их ухудшения.

1. Никитюк, Б.А. Исследование осанки тела / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева // Анатомия и спортивная морфология (практикум): учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 156–164.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. – Изд. 4-е, стереотип. – СПб.; М.; Краснодар: Омега, 2004. – 159 с.

3. Осанка. Спортивная морфология: учеб. пособие для высш. и сред. спец. заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 109–115.