ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мартынюк О.А.
Киевский национальный экономический университет имени В. Гетьмана

Аннотация. Статья посвящена изучению состояния осанки студенток экономического вуза в процессе физического воспитания. Выявлены характерные особенности угловых характеристик тела студенток. В результате экспериментального исследования доказано, что готовность к обучению формируется в процессе занятий и представляет собой обобщенную структуру двигательного опыта (физической подготовленности) и отношений студентов к целям, процессу и результатам обучения. Имеются в виду мотивационно-ценностные ориентации и вид физической активности, который предпочитают студенты/студентки.
Ключевые слова: осанка, студенты.
Анотація. Мартинюк О.А. Вивчення стану постави студенток економічного ВНЗ у процесі фізичного виховання. Стаття присвячена вивченню стану постави студенток економічного вузу в процесі фізичного виховання. Виявлені характерні особливості кутових характеристик тіла студенток. В результаті експериментального дослідження доведено, що готовність до навчання формується в процесі занять та уявляє собою узагальнену структуру рухового досвіду (фізичної підготовленості) та відносин студентів до цілей, процесу та результатів навчання. Маються на увазі мотиваційно-ціністні орієнтації та вид фізичної активності, якому віддають перевагу студенти/студентки.
Ключові слова: постава, студенти.
Annotation. Martynyuk O.A. Study of the state of carriage of students of economic institute of higher in the process of physical education. The article is devoted the study of the state of carriage of students of economic institute of higher in the process of physical education. The characteristic features of angular descriptions of body of students are exposed. As a result of an experimental research it is proved, that readiness for training is formed during employment and represents the generalized structure of impellent experience (physical readiness) and attitudes of students to the purposes, process and results of training. Motivational-valuable orientations and a kind of physical activity mean, which prefer students.
Keywords: carriage, students.

© Мартынюк О.А., 2009

Введение.

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Традиционный подход к организации физического воспитания студентов не позволяет в достаточной мере осуществить основную задачу – всестороннего развития личности [6].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах режима дня, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. [2].

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 формирование 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 [4]. Функциональные нарушения осанки являются первыми симптомами к развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА).

В исследованиях многих авторов [4, 6] указывается на тот факт, что увеличение объемов учебной нагрузки и одновременное снижение двигательной активности приводят к отклонению в состоянии здоровья студентов, в частности к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Поэтому, тема данного исследования является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Вопросам научного обоснования форм, методов и содержания процесса физического воспитания в высшей школе в целях повышения его эффективности, повышения уровня физического состояния, сохранения здоровья студентов в последнее время посвящается все больше научных исследований.

Разработка инновационных технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи сочетается с овладением и внедрением, интегративных методов обследования и изучения организма человека.

Заслуживает внимания дифференцированный подход в физическом воспитании на основе изучения готовности к обучению студентов, реализованный на практике [8]. В результате экспериментального исследования автор доказал, что готовность к обучению формируется в процессе занятий и представляет собой обобщенную структуру двигательного опыта (физической подготовленности) и отношений студентов к целям, процессу и результатам обучения (мотивационно-ценностные ориентации и предпочитаемый вид физической активности). Идентификация готовности к обучению в соответствии с дидактическим положением дифференцированного подхода позволяет конкретизировать среду, содержание, формы и методы обучения.

В исследовании Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашовой, А.А. Сомкиным, О.М. Малышевой [7] была предпринята попытка систематизировать активно внедряющиеся в процесс физического воспитания учащихся различных форм оздоровительной гимнастики. Авторами было выделено четыре группы.

В первую группы авторы включили виды гимнастики танцевальной направленности, предназначенные для всестороннего развития организма, улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для них характерен поточный метод проведения занятий, использование современных музыкальных ритмов (ритмическая гимнастика, различные виды аэробики и т.д.).

Вторая группа представлена видами гимнастики, которые содержат упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах – стретчинг, суставная гимнастика и др.

В третью группу включены виды оздоровительной гимнастики, направленные на развитие морфофункционального статуса и улучшение состава тела (шейпинг, каланетика и др.).

К последней группе авторами отнесены восточные оздоровительные виды гимнастики: йога, разновидности у-шу и другие модификации восточных видов гимнастики. Отличительной их особенностью является направленность на духовное самосовершенствование посредством использования специальных физических и дыхательных упражнений.

Н.Г. Верушкиным [1] разработаны методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов на основе прогностического тестирования двигательных качеств студентов.

В работе Н.И. Фальковой [9] апробированы содержание и методика совершенствования физических качеств и сенсомоторных функций студенток экономических специальностей с учетом морфофункциональных особенностей.

Использование средств оздоровительного фитнеса в процессе физического воспитания со студентками технических вузов апробировано в работе С.В. Добровольской [3].

Научно обоснованная модель развития ритмичности с использованием средств аэробики в процессе физического воспитания студенток разработана Л.Н. Костюниной [5]. Моделирование процесса развития ритмичности с учетом ее структурного содержания позволило автору обеспечить новый подход к проблеме оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Исследование выполнялось согласно плана научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и «Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг.» Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта по теме 3.2.1 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – изучить состояние осанки студенток экономического вуза в процессе физического воспитания.

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

Исследования были проведены на базах НУФВСУ (кафедра кинезиологии) и КНЭУ им. В.Гетьмана (кафедра физического воспитания). В исследовании приняли участие 144 студентки 1 курса.

Результаты исследований.

Нами были проведены исследования, позволяющие получить угловые характеристики сагиттального профиля осанки студенток экономического вуза (рис. 1.).

Анализ угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых девушек показал, что угол (α_1), образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и ЦМ головы у девушек с нормальной осанкой составил в среднем 33,1±0,8°, с кругло-вогнутой спиной — 32,9±1,4°, со сколиотической осанкой — 30,4±0,9°, а с плоской и круглой спиной — 31,3±1,3° и 33,4±1,4° соответственно.

Это свидетельствует о том, что любое незначительное изменение изучаемого показателя в сторону его увеличения или уменьшения может сопровождаться различными изменениями положения головы в ортоградном положении и характе-

ризовать возможные нарушения пространственной организации тела человека.

При диагностике состояния осанки, большое значение имеет угол (α_2), образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ. Так, например, у девушек, не имеющих отклонения биогеометрического профиля осанки, этот угол в среднем равен 94,8±0,7°, при кругло-вогнутой и круглой форме спины данный показатель увеличивается соответственно до 96,8±0,9° и 96,9±0,8°, а при плоской спине — 96,2±1,4°. Интересен и тот факт, что при сутулой спине значение данного угла находится в пределах нормы и составляет 94,9±0,5°. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что при сутулой спине увеличивается тонус мышц разгибателей спины и шеи, которые пытаются противодействовать опрокидывающему моменту сил относительно сагиттальной плоскости. За счет этого обстоятельства угол (α_2) находится в пределах нормы.

Анализ показателей угла (α_3), образованного вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и остистый отросток позвонка L_V, позволил констатировать тот факт, что увеличение или уменьшение этого угла так же свидетельствует о предрасположенности или наличии функциональных нарушений осанки. При отсутствии нарушений осанки значение угла α_3 составляет в среднем 2,4±0,2°, при плоской спине – 1,6±0,4°, при кругло-вогнутой спине его значение достигает 2,3±0,3°, при круглой — 2,1±0,2°, а при сутулой спине уменьшается до 1,9±0,2°.

В ходе дальнейшего исследования, направленного на изучение показателей угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых студенток, был проведен сравнительный анализ угловых характеристик осанки студенток с нормальным типом осанки и с различными типами нарушений осанки (табл. 1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ гониометрии тела студенток 1-го курса с учетом типа осанки (n=144)

Показатель	t			
	1-2	1-3	1-4	1-5
α_1	2,16	1,19	0,12	-0,21
α_2	-0,19	-1,08	-1,83	-2,05
α_3	1,60	1,96	0,26	0,90

где: 1 — нормальная осанка, 2 — сколиотическая осанка, 3 — плоская спина, 4 — кругловогнутая спина, 5 — круглая спина; $t_{0.05;86} \approx 1,99$; $t_{0.05;42} \approx 2,02$; $t_{0.05;50} \approx 2,00$; $t_{0.05;66} \approx 2,00$.

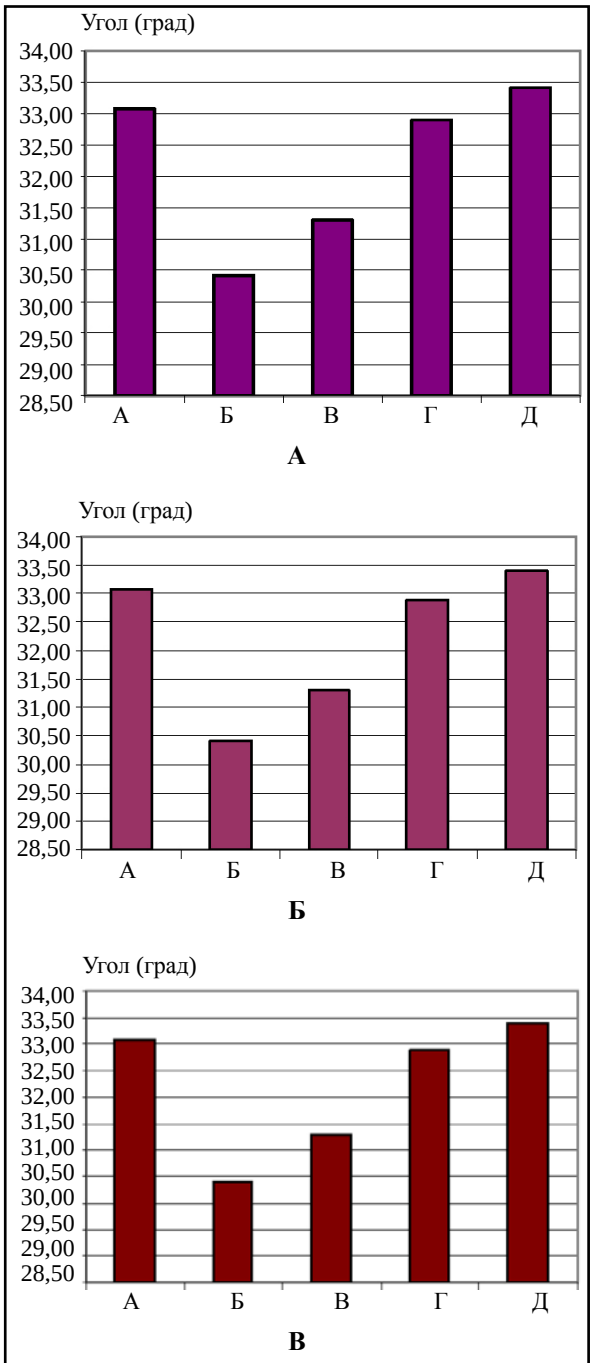

Рис. 1. Показатели угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых студенток, где А — угол (α_1), Б — угол (α_2), В — угол (α_3), типы осанок; где 1 — нормальная спина, 2 — сколиотическая осанка, 3 — плоская спина, 4 — кругло-вогнутая спина, 5 — круглая спина

Выводы:

Изучение распределения различных типов осанки у студенток 1 — 4-го курса обучения позволило выявить тенденцию, которая заключается в увеличении числа нарушений осанки у студенток старших курсов. Так, если на первом курсе обучения число различных нарушений осанки наблюдалось у 75 % испытуемых, на втором и третьем курсах — у 87 %, то на четвертом курсе число девушек с различными типами нарушений осанки составило 93 %, что в первую очередь объясняется игнори-

рованием студентками занятиями физкультурой и спортом.

Проведенный сравнительный анализ угловых характеристик сагиттального профиля осанки студенток показал, что существуют статистически значимые различия, характеризующие изменения положения головы в ортоградной позе у студенток с нормальным типом осанки в сравнении со студентками с сколиотической спиной ($p<0,05$); установлены существенные различия величины угла, образованного горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ у студенток с нормальным типом осанки в сравнении со студентками с круглой спиной ($p<0,05$). При этом не обнаружено статистически значимых расхождений между средними показателями угла, образованного вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка CVII и остистый отросток позвонка LV у студенток с нормальным типом осанки и студенток с различными нарушениями осанки ($p>0,05$).

Перспективы дальнейших исследований. Полученные количественные данные о сагиттальном профиле осанки испытуемых в дальнейшем лягут в основу разработки технологии коррекции нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания, с использованием современных фитнес технологий.

Литература:

1. Верушкин Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов : автореф. на получение науч. степени канд.пед. наук: спец. 13.00.04. « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Н.Г. Верушкин // ВНИИФКС. – М., 1995. – 24 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник [под ред. В.И. Ильинича] / М.Я. Валенский. – М .: Гардарики. 2000. – С . 131-174.
3. Добровольская Н.А. К вопросу о современных подходах к формированию двигательных качеств на занятиях по физическому воспитанию у студентов вузов / Н.А. Добровольская // Материали науково-практичної конфер. «Здоров′я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 14- 19.
4. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности (теория и практика) / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
5. Костюнина Л.Н. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» /Л.Н.Костюнина //МГОУ. – М., 2006. – 22 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. вузов физ. воспитания и спорта]: в 2-х т. / Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т.I. – 424 с.
7. Крючек Е.С.Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: науч.пособ.// Е.С. Крючок, Л.Т. Кудашова., А.А. Сомкин, О.М. Малышева // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1994. – 76 с.
8. Ермаков В.А. Готовность к обучению и ее объективизация в физическом воспитании студентов / В.А. Ермаков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5-6. – С. 27-28.
9. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних групп населення» / Н. І. Фалькова // Рівнен ДГУ. – Рівне, 2002. – 20 с.

Поступила в редакцию 16.03.2009г.
dgizfvs-nayka@mail.ru