УДК 796.42:612.7-057.875

М.В. ДУМЕНКО, НТУ «ХПІ», Харків, Україна
К.М. БЛЕЩУНОВА, канд. пед. наук, доц., НТУ «ХПІ», Харків, Україна

Стан опорно-рухового апарату у студентів-легкоатлетів НТУ «ХПІ» основного та спортивного відділення

Підвищення ефективності фізичного виховання студентів передбачає вирішення низки проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням найбільш раціональних форм, засобів і методів зміцнення їх здоров'я.

Мета дослідження: визначити індивідуальні та групові особливості стану опорно-рухового апарату студентів кафедри фізичного виховання і студентів інших кафедр НТУ «ХПІ», які займаються легкою атлетикою.

В ході дослідження у педагогічному експерименті взяли участь 19 студентів кафедри фізичного виховання і 20 студентів інших кафедр, які займаються легкою атлетикою в НТУ «ХПІ».

В роботі були задіяні наступні антропометричні методи: метод плантографії, за яким визначався індекс Чіжина; вимірювання кута постави стопи (положення п'яткової кістки відносно гомілки); форма спини; обрис шийно-плечових ліній; положення плечей; положення тазу; трикутники талії; форма рук; форма ніг; форма живота; форма лопаток; форма грудної клітини.

Результати показали, що половина (50 %) студентів основного відділення та більшість (73,7 %) студентів кафедри фізичного виховання не мають порушень опорно-рухового апарату. У студентів основного відділення поширеною проблемою є сколіотична постава (30 % від загальної кількості), у спортсменів вона зустрічається рідко (5,3 %). У студентів основного відділення зустрічаються комплексні порушення у стані тулуба (15 %) та плоскостопість, що не супроводжується іншими відхиленнями в опорно-руховому апараті (5 %). У студентів кафедри фізичного виховання є випадки сутулості (10,5 %) та плоскостопості з порушенням опорно-рухового апарату (10,5 %).

Порушення носять вибірковий або комплексний характер. Першопричиною багатьох проблем є асиметрія у куті нахилу гомілки лівої та правої стопи. Якщо існує ця проблема, то відбувається ланцюжкова дія, яка в подальшому викликає порушення постави та змінює форму спини, верхніх кінцівок та живота. Окремим порушенням, яке не призводить до порушень опорно-рухового апарату, є плоскостопість.

Сукупність отриманих даних про стан опорно-рухового апарату студентів стане основою для обґрунтування і розробки програми корекції їх статури в процесі фізичного виховання. Дані положення обумовлюють перспективу подальших досліджень.