

УДК 796.012:797

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВЕСЛУВАННЯМ НА БАЙДАРКАХ

Віктор ФЛЕРЧУК, Олександр СОЛТИК

Хмельницький національний університет

Анотація. У статті аналізується вплив тренувань веслувальниць-байдарниць на формування постави спортсменок. Аналіз спортивної діяльності у веслуванні на байдарках дозволяє визначити низку особливостей. Експериментальними даними встановлено, що тривалі фізичні навантаження у веслуванні на байдарках призводять до виникнення захворювань, пов'язаних з викривленням хребта, і тому мають негативний вплив на формування постави. Найчастіше трапляються випадки збільшення фізіологічних вигинів у грудному й поперековому відділі хребта, які є ознаками кругло-вигнутої спини.

Ключові слова: постава, фізіологічні вигини хребта.

Постановка проблеми. Сучасний спорт високих досягнень характеризується постійним збільшенням спортивних результатів, встановленням нових рекордів. Серед головних чинників, що сприяють поліпшенню спортивних результатів, відзначаємо: удосконалення спортивного інвентарю та обладнання, фармакологічне забезпечення, удосконалення техніко-тактичної підготовки, збільшення психофізіологічних можливостей спортсмена тощо. На жаль, постійне стимулювання, інтенсифікація різних сторін спортивної підготовки не завжди має позитивний вплив на стан здоров'я спортсмена. Так, нормою в сучасному спорті стає широкий фармакологічний супровід тренувального та змагального процесу у поєднанні граничних та позаграничних фізичних навантажень. Таке співвідношення дедалі частіше стає причиною травм опорно-рухового апарату, психічних патологій, появою різних захворювань внутрішніх органів тощо.

Саме тому в сучасних дослідженнях теорії підготовки спортсмена щораз більше уваги приділяється питанням, як поряд з високими спортивними досягненнями продовжити тривалість результативного виступу спортсменів, зберегти їх фізичний та психічний стан здоров'я, не лише під час спортивної кар'єри, а і по її завершенні.

Важливими в цьому ракурсі стають дослідження, пов'язані з визначенням впливу виду спорту на формування постави спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На теперішній час у науковій літературі накопичений значний досвід з вивчення впливу фізичних навантажень на формування постави [3]. Разом з тим відзначаємо, що переважна більшість досліджень пов'язана із проблемою зменшення рухового режиму, обсягу фізичних навантажень, зниженням рухової активності (гіпокінезією), що має низку негативних наслідків. Дефіцит рухової активності призводить до недостатньої стимуляції росту й розвитку організму, появи зайвої маси тіла за рахунок відкладення жирової тканини. Обмеження обсягу м'язової діяльності призводить до суттєвого зниження аферентної імпульсації м'язів, що своєю чергою призводить до зниження скорочувальної властивості м'язів. У м'язових волокнах спостерігаються виразні атрофічні й дистрофічні зміни, суттєво зменшується сила й тонус м'язів, відбуваються порушення рухових навичок і координації рухів [5]. Усе це має негативний вплив на формування постави.

Водночас відомі поодинокі наукові роботи, які розглядають вплив значного за обсягом і інтенсивністю фізичного навантаження, асиметричності фізичних вправ на характер формування постави.

У зв'язку з цим цікавими з наукової точки зору стають дослідження в яких визначається вплив занять спортом у веслуванні на байдарках на формування постави спортсменок.

Мета – визначити особливості формування постави спортсменок, які займаються веслуванням на байдарках.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

1. Визначення характеристик правильної постави.

2. Емпіричне дослідження фізіологічних вигинів хребта у спортсменок байдарочниць.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, метод визначення вигинів хребта за допомогою штангельциркуля гоніометричного типу.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно з наявними даними про поставу, вона характеризується такими ознаками: положеннями голови, плечей, лопаток, живота, вигинами хребта, формами ніг, рук, грудної клітини [1]. При аналізі вигинів хребта основною ознакою правильності є відсутність вигинів у фронтальній площині (ознаки сколіозу) і наявність в міру виразних фізіологічних вигинів у сагітальній площині (шийний і поперековий лордоз; грудний і крижово-куприковий кіфози).

У міру виразні фізіологічні вигини хребта, які відповідають нормам і віковим характеристикам, є ознакою доброї постави, здорового хребта. У той же час будь-яке відхилення, пов'язане як із збільшенням так і зі зменшенням вигинів у цій площині, вказує на наявність певних захворювань.

Для проведення дослідження з визначення впливу виду спорту на стан постави, зокрема веслування на байдарках на формування постави спортсменок, була відібрана група жінок віком від 16 до 30 років. Основною вимогою при комплектуванні групи обстежуваних була висока спортивна кваліфікація (рівень спортивної майстерності не менше ніж кандидат у майстри спорту) та значний спортивний стаж. Загальна кількість спортсменок становила 24 особи.

Аналіз спортивної діяльності у веслуванні на байдарках дозволяє визначити низку особливостей. Біомеханічний аналіз вказує на нерівномірність виконання рухів певними сегментами (біоланками) спортсмена. Найбільше задіяна в роботі верхня частина тіла (тулуб, пояс верхніх кінцівок) [2]. Основна поза спортсмена сидяча. Характер навантаження тривалий середньої інтенсивності. Кваліфіковані спортсменки, як правило, мають 2 – 3 разових щоденних тренування, з яких спеціальна робота (веслування на воді сидячи у човні) може досягати до 4 годин на добу.

Тривале фізичне навантаження, неспецифічне положення тіла під час веслування не може не мати наслідків на формування постави.

Тому для визначенні характеристики постави ми провели аналіз фізіологічних вигинів хребта, які розглядаються в сагітальній площині. Вибір площини дослідження пов'язаний, перш за все, з тим, що специфіка рухів у веслуванні на байдарках пов'язана з найбільшою асиметричністю саме в цій площині.

Для визначення значень вигинів хребта була використана найпоширеніша методика (за В.А. Гамбурцевим [4]) з використанням антропометричного приладу штанген циркуля гоніометричного типу.

Суть цього методу полягає у визначенні кутів нахилу ліній хребта, утворених п'ятьма точками. Попередньо на задній поверхні тулуба обстежуваних дермографічним олівцем позначають визначені точки:

- точка А – точка зовнішнього потиличного піднесення, яка найбільш виступає;
- точка Б – найглибша точка в ділянці шийного лордозу (завичай вона відповідає остистому відросткові V шийного хребця);
- точка В – точка грудного кіфозу, яка найбільш виступає назад (частіше вона знаходиться на рівні VII грудного хребця);
- точка Д – найзаглибленіша точка в ділянці поперекового лордозу;
- точка Е – точка куприка по задній середній лінії, яка найбільш виступає назад.

Після цього за допомогою штанген циркуля гоніометричного типу (ніжки поступово розміщуються на відзначені точки) визначаються кути нахилу сегментів хребта, який знаходиться між зазначеними точками. Кути відраховуються між цими сегментами й вертикальною площиною.

У результаті отримуємо чотири кути:

- кут а: між точками А і Б;

- кут γ : між точками Б і В;
- кут β : між точками В і Д;
- кут σ : між точками Д і Е.

Знаючи кути нахилу до вертикалі хребетного стовпа можна дати характеристику шийного лордозу, грудного кіфозу і поперекового лордозу:

$$D = 180^\circ - (\alpha + \varphi)$$

D – кут шийного лордозу;

$$K = 180^\circ - (\varphi + \beta)$$

K – кут грудного кіфозу;

$$L = 180^\circ - (\sigma + \beta)$$

L – кут поперекового лордозу.

Найважливішими й найінформативнішими стають показники K і L (грудний кіфоз і поперековий лордоз), оскільки вони займають більшу частину хребта і переважно визначають його загальну форму.

Отримавши результати вигинів хребта, що характеризують стан грудного кіфозу і поперекового лордозу, у спортсменок було проведено порівняння з нормами, в результаті яких були встановлені відхилення. Величина відхилень характеризувала ступінь збільшення чи зменшення вигинів хребта, що своєю чергою вказувало на відповідні захворювання хребта.

Представлені дані свідчать про те, що найчастіше відхилення були пов'язані із збільшенням вигинів хребта в поперековому відділі хребта (71 % спортсменок). Поряд із цим у 50 % спортсменок викривлення в поперековому відділі хребта супроводжувалися збільшенням вигину і у грудному відділі, правда дещо в меншій мірі. Наявність таких вигинів вказує на захворювання постави пов'язані із кругло-вигнутою спиною (рис. 1). Значно менше випадків було зафіксовано із зменшення фізіологічних вигинів хребта. Ознаки прямої спини нам вдалось констатувати у 12 % обстежуваних. І лише у 17 % спортсменок значення вигинів хребта мали такі показники, які дозволяють зробити висновок про нормальний стан.

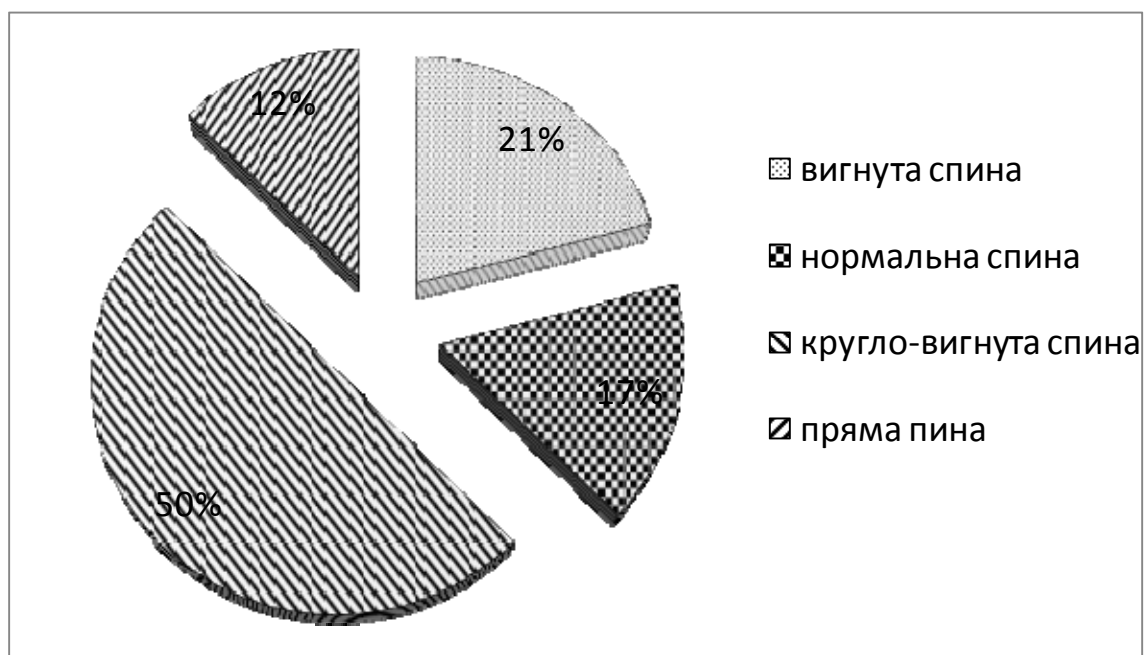


Рис. 1. Характеристика захворювань, пов'язаних з відхиленнями фізіологічних вигинів хребта у байдарочниць

Отримані експериментальні дані вказують на існування залежності виду спорту на формування постави спортсменок. При цьому відмічаємо те, що тривалі фізичні навантаження у веслуванні на байдарках мають негативний вплив на формування постави.

Висновки.

1. Виявлено негативний вплив тренувальних занять з веслування на байдарках на формування постави спортсменок, який проявляється у відхиленнях вигинів хребта в сагітальній площині від норми.

2. Найпоширенішими захворюваннями постави у кваліфікованих байдарниць визначено вигнуту та кругло-вигнуту спину.

Перспективи подальших пошуків. Підтвердження припущення про те, що тренування з веслування на байдарках призводять до виникнення захворювань у спортсменок, пов'язаних з відхиленнями вигинів хребта від норми, спонукають до продовження подальших наукових досліджень. Головним завданням стає необхідність внесення коректив у навально-тренувальний план спортсменок-байдарниць, зокрема удосконалення силової підготовки, застосування нових фізичних вправ, які б сприяли зменшенню відхилень хребта від норми і дозволяли зберегти правильну поставу.

Список літератури

1. *Дорохов Р. Н.* Спортивная морфология : Учеб. пособие для высш. и сред. спец. завед. физ. культуры / Дорохов Р. Н., Губа В. П. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
2. *Иссурин В. Б.* Биомеханика гребли на байдарках и каное / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
3. *Кашуба В. А.* Биомеханика осанки. : Монография. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
4. *Никитюк Б. А.* Анатомия и спортивная морфология (практикум) : учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры / Никитюк Б. А., Гладышева А. А. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 176 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. - 368 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ

Виктор ФЛЕРЧУК, Александр СОЛТЫК

Хмельницкий национальный университет

Аннотация. В статье анализируется влияние тренировок спортсменок-байдарочниц на формирование осанки спортсменок. Анализ спортивной деятельности в гребле на байдарках позволяет определить ряд особенностей. Экспериментальными данными установлено, что длительные физические нагрузки в гребле на байдарках приводят к возникновению заболеваний, связанных с искривлением позвоночника, и поэтому имеют негативное влияние на формирование осанки. Наиболее часто встречаются случаи увеличения физиологических изгибов в грудном и поясничном отделе позвоночника, которые являются признаками кругло-выгнутой спины.

Ключевые слова: осанка, физиологические изгибы позвоночника.

DETERMINATION OF PRACTICING KAYAK ROWING SPORTSWOMEN POSTURE-FORMATION PECULIARITIES

Victor FLERCHUK, Solytk OLEKSANDR

Khmel'nytskyi National University

Annotation. The article deals with the influence of kayak rowing training on the sportswomen's posture formation. Analysis of sports activities in rowing allows you to define a number of features. Experimental data revealed that prolonged exercise in rowing lead to the occurrence of diseases related to the curvature of the spine and therefore have a negative influence on the posture. The most frequent cases of increased physiological curves in the thoracic and lumbar spine, which are signs of a round-arched back.

Key words: posture, physiological spinal curves.