

УДК 796.01

Васильев Д. И., студент 4 курса экономического факультета.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева.

Антоненко М.Н., ст.тренер.

Кафедра Физической культуры и валеологии.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева.

Зотин В.В., ст.тренер.

Кафедра Физической культуры и валеологии.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева

Vasiliev DI, 4th year student of the Faculty of Economics.

*Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev.*

Antonenko M.N., st.trener.

Department of Physical Culture and Valeology.

*Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev.*

Zotin VV, st.trener.

Department of Physical Culture and Valeology.

*Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev*

СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ОБЪЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

***Аннотация:** в данной статье изучены соматотипологические особенности юношей, выполняющих различные объёмы физической нагрузки.*

***Ключевые слова:** соматотипология, студент, физическая культура, здоровый образ жизни, профессиональная подготовка.*

SOMATOTYPHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS IMPLEMENTING VARIOUS VOLUMES OF PHYSICAL LOAD

***Abstract:** In this article, the somatotypological features of young men performing different volumes of physical activity are studied.*

***Key words:** somatitipology, student, physical culture, healthy way of life, vocational training.*

Актуальность. Результаты научных исследований показывают, что морфофункциональное развитие студентов происходит индивидуально и во многом определяется выполнением определенных объемов физических нагрузок. Установлено, что развитие физических качеств у студентов во многом обусловлено количеством и различиями в выполняемых упражнениях. Применяемые образовательные программы в высшей школе во многом не учитывают возрастно-половые и конституциональные особенности студентов, что необходимо учитывать при разработке дифференцированных оздоровительных методик в преподавании физической культуры

Результаты исследований. В связи с этим, нами проведено обследование 126 юношей 17-18 лет, обучающихся в Красноярском университете. Контингент обследованных юношей распределяли по методике В.Г. Николаева (2008) на 4 конституциональных типа: астеноидный, грудной, мышечный и дигестивный. Контрольная группа (63 человека) была представлена юношами, которые посещали 2 занятия по физической культуре. Основная группа (63 человека) была представлена юношами, которые занимались различными видами спорта на выносливость (лыжи, биатлон). Антропометрическая программа включала длиннотные, поперечные и обхватные измерения тела юношей контрольной и основной групп. Показатели физического развития сопоставляли с региональными стандартами.

Результаты исследования установили, что наибольшие длиннотные размеры определяются у юношей грудного конституционального типа. В группе юношей дигестивной конституции размеры тела характеризуются более низкими значениями. Антропометрические показатели юношей-спортсменов имеют максимальные цифры среди представителей всех конституциональных типов.

Наибольшие значения массы тела определяются у юношей мышечной конституции, тогда как самые низкие цифры массы тела выявлены среди юношей астеноидного конституционального типа. Изучение индексов пропорциональности телосложения выявили следующие особенности: среди юношей грудной конституции индекс туловища характеризуется максимальными значениями. У представителей дигестивного конституционального типа показатели индекса туловища оцениваются

минимальной величиной. Нами установлено, что среди юношей-спортсменов определяется наилучшая пропорциональность и гармоничность телосложения.

Наши расчеты выявили, что окружность грудной клетки у юношей грудной конституции имеет наибольшие значения. У представителей астеноидного конституционального типа окружность грудной клетки характеризуется минимальными цифрами. В группе юношей-спортсменов показатели окружности грудной клетки среди представителей всех конституциональных типов оцениваются наибольшей величиной рассматриваемого показателя.

Исследование обхватных размеров конечностей позволяет оценивать развитие костно-мышечной системы у обследуемых лиц. Наши измерения показали, что обхваты плеча и предплечья у юношей мышечной конституции оцениваются наибольшими значениями. Среди представителей астеноидного конституционального типа рассматриваемые обхваты характеризуются минимальной величиной. Среди юношей-спортсменов всех конституциональных типов определяется наибольшая величина обхватов сегментов верхней конечности. Измерения обхватов бедра и голени установили максимальные значения в группе юношей дигестивного конституционального типа. Минимальные показатели в обхватах сегментов нижней конечности выявляются у юношей астеноидной конституции.

Выводы. 1. Установленные конституциональные особенности в антропометрических показателях юношей основной и контрольной групп. 2. Среди юношей-спортсменов выявляется наилучшая гармоничность и пропорциональность телосложения. 3. Полученные данные указывают на необходимость индивидуального подхода в формировании учебных образовательных программ.

Литература.

1. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №5. – С. 44-46.

2. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования //Физическая культура в школе. – 2001. - №2. – С. 19-21.

3. Красавина В.Ф., Ляликова Н.Н. Обоснование концептуальных основ и создание образовательного комплекса в физическом воспитании первокурсников в техническом вузе //Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и Западной Сибири: мат. работ. – Тюмень, 2003. – С. 126-130.

4. Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С. 2-6.

5. Манжалей И.В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №12. – С. 24- 26.

6. Добровольская Н.А., Середенко Л.П., Гуртеева Н.И. Антропометрический статус в структуре физического состояния студентов и его изменение под влиянием различных тренировочных программ

7. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни//сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". - Казань,2011. - С.125-127