

2. Быков, В.С., Быков Е.В. Методологические подходы и принципы формирования эмоциональной культуры подростков // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 6./ <https://elibrary.ru/item.asp?id=23220651> Текст: электронный.

3. *Взаимосвязь* мотивации и эмоций в физкультурно-спортивной деятельности Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 87-89.

4. *Ильин, Е.П.* Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с. Текст: непосредственный.

5. *Фиджитал-спорт.* Большая Российская энциклопедия//<https://bigenc.ru/c/fidzhital-sport-6feaaf>. Текст: электронный.

УДК 615.825; 616-036.82/.85; 796.325

Скляр А. М. Меньшиков М. И.

Sklyarov A. M. Menshikov M. I.

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

г. Екатеринбург, Россия

Ural Federal University named

after the first President of Russia B.N. Yeltsin

Yekaterinburg, Russia

maks_menshikov_03@mail.ru

asklirov@mail.ru

**МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**
**METHODS OF CORRECTION OF SCOLIOSIS IN PHYSICAL EDUCATION
LESSONS OF HIGH SCHOOL CHILDREN**

Аннотация. Цель статьи заключается в представлении обзора современных исследований вопросов коррекции сколиотического нарушения осанки у детей старшего школьного возраста. Ведущими методами исследования выступил библиометрический анализ отечественной и зарубежной научной литературы, метод обобщения. Результатом исследования стало разработка методики коррекции сколиотического нарушения осанки на уроках физической культуры у учащихся старших классов.

Ключевые слова: сколиоз, нарушение осанки, методика коррекции сколиоза на уроках физической культуры.

Abstract in English. The purpose of the article is to present an overview of modern research on the correction of scoliotic posture disorders in high school children. The leading research methods were bibliometric analysis of domestic and foreign scientific literature, the method of generalization. The result of the study was the development of a technique for correcting scoliotic posture disorders in physical education classes for high school students

Key words: scoliosis, posture disorders, methods of correction of scoliosis in physical education lessons.

Описание проблемы. Сколиоз на данном этапе развития общества является одним из самых распространенных нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников всех возрастов. Немалую роль в тенденции увеличения случаев нарушения осанки у детей играет отсутствие учебно-методического материала, включающего в себя профилактику нарушения осанки на уроках физической культуры в современных школах, что делает обязательным внедрение оздоровительных технологий в систему школьного образования.

Постановка задачи. Методика исследования. Задача исследования состоит в выявлении причины роста количества детей со сколиотическим нарушением осанки и обосновании необходимости разработки методики коррекции для детей, имеющих данную нозологию. К числу ведущих методов исследования отнесены библиометрический анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, метод обобщения.

Результаты. В современном обществе остро стоит проблема развития сколиотического нарушения осанки среди школьников. Федеральная служба государственной статистики и Юнисеф “Молодежь в России” провели совместное исследование, которое показало, что количество детей с нарушениями осанки за 15 лет выросло в 4 раза. Если в начале исследования количество подростков, имеющих данное заболевание составляло 3,2% от осмотренных (2,7 млн подростков в возрасте от 15 до 17 лет), то в течение 15 лет показатель вырос до 12,9% (3 млн подростков от 15 до 17 лет) [4].

Иностранные исследователи (J. Glavaš, M. Rumboldt, Ž. Karin, R. Matković, V. Bilić-Kirin, V. Buljan, T. Obelić-Babok, J. Aljinović) указывают на недостаточное изучение проблемы развития сколиоза. Несмотря на то, что исследования данной проблемы идут довольно долгое время, на сегодняшний день имеется малое количество информации по данной теме. Связанно это с тем, что большое количество существующих методик не соответствуют образу жизни школьников в современном мире. Причиной этому служит распространение малоподвижного образа жизни, что является основным фактором развития сколиоза [8].

Изучая существующую научную литературу по данной проблеме нами установлено, что сколиоз является довольно широкой категорией нарушения развития опорно-двигательного аппарата, заключающийся в изменении формы и положении позвоночника, грудной клетки и туловища. Сколиоз, как любая деформация позвоночника, может приводить к дисбалансу позвоночного столба во всех плоскостях. Прогрессирующий болевой синдром приводит к тому, что даже пациенты, не имеющие нарушений в развитии нервной системы, могут утратить способность к ходьбе. Также это сказывается на других системах организма: мышечной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, пищеварительной [1].

По данным Кудиновой А. С. и Матвеева В. С. причинами появления и развития сколиоза может являться большое количество факторов. К ним относятся: наследственность, остеопороз вследствие дефицита кальция при некоторых

эндокринных заболеваниях; постоянное пребывание в неудобной позе, травмы и опухоли позвоночника, травмы и врожденные деформации нижних конечностей, межреберная невралгия и воспаление мышц [2].

В работе М. L. Gavin было выявлено влияние сколиоза на физическое развитие учащихся. Сколиоз может развиваться со временем. Часто это не диагностируется до тех пор, пока ребенку не исполнится 10-14 лет - возраст, когда у большинства детей наблюдаются скачки роста. На начальных этапах развития сколиоз не вызывает проблем у учащихся. Но при увеличении искривления сколиотической дуги появляются следующие проблемы:

- Изменения становятся более заметными визуально
- вызывают дискомфорт или боль
- поражают легкие и сердце человека
- приводят к повреждению суставов позвоночника.

Опираясь на данные Паймурзиной Т. Ю., Лысенко А. Н., Волковой Е. В. мы разработали методику, в основе которой лежит принцип уравнивания сил мышц с правой и левой стороны туловища для достижения симметричности его развития. Упражнения начинаются из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа на спине, животе) и выполняются с использованием доступного инвентаря (коврики, фитболы, набивные мячи, гимнастические палки). На занятии обязательно должны учитываться индивидуальные особенности учащихся (возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовленности) и техника безопасности.

Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендовано давать вертикальную и ударную нагрузки на позвоночник и упражнения, связанные с ротацией позвоночника. Исходя из этих данных является нежелательным занятие такими видами спорта как: тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатика и т.д. Это связано с тем, что у школьников со сколиозом ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при занятии вышеупомянутыми видами спорта [3,5].

Методика проведения занятия физической культурой для учеников старшего школьного возраста со сколиотическими нарушениями осанки, включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительную часть входит подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ходьба в умеренном темпе, велотренажеры) в течение 5 минут, после чего проводится суставная разминка с целью подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению упражнений основной части.

Основная часть включает в себя выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц, участвующих в поддержании осанки, позволяющих сбалансировать левую и правую стороны тела для достижения симметричного развития, предотвращение ухудшения состояния. Комплекс упражнений выполняется из положений стоя, сидя, на четвереньках, лежа на спине и животе, с

использованием доступного инвентаря (гимнастические коврики, фитболы, набивные мячи, гимнастические палки)

В заключительной части основной задачей является постепенное снижение двигательной активности и возвращение организма в спокойное состояние. Достигается путем выполнения гимнастических упражнений направленных на растягивание мышц, которые участвовали в работе в основной части занятия.

Важно во время проведения занятия учитывать индивидуальные особенности учащихся (возраст, пол, уровень физического развития) и следить за состоянием занимающегося с помощью опроса о самочувствии и пульсометрии [6, 7, 10].

Выводы. Изучение состояния вопроса о состоянии коррекции сколиоза на уроках физической культуры позволяет говорить о его недостаточной проработке. Несмотря на имеющиеся научные труды, сущность вопроса в части методики коррекции недостаточно полно раскрыта, что подтверждает актуальность нашего исследования и его дальнейшее изучение. Для обеспечения гармоничного развития детей со сколиозом необходима интеграция в школы занятия по коррекции нарушений осанки, что способно гармонично развивать детей со сколиозом и помочь в улучшении здоровья и физического состояния учеников старшей школы.

Библиографический список:

1. Кудинова, А.С., Матвеев В.С. Сколиоз. Виды, причины и методы лечения // "Матрица научного познания". - 2019. - №1. - С. 137-143. URL:
2. Волкова, Е.В, Лысенко А. Н. Коррекция осанки у учащихся начальных классов на уроках физической культуры в специальной медицинской группе // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. - 2020. - №1. - С. 38-45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-osanki-u-uchaschihsya-nachalnyh-klassov-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppe>
3. Молодежь в России // Федеральная служба государственной статистики URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13217> (дата обращения: 23.10.2023).
4. Паймурзина, Т.Ю. Сколиоз, как проблема физического развития школьников и пути её решения на уроках физической культуры: автореф. дис. мед. наук: Прокопьевск, 2017. - 5 с. URL: <https://artculus-info.ru/skolioz-kak-problema-fizicheskogo-razvitiya-shkolnikov-puti-resheniya-problemy-na-urokah-fizicheskoy-kultury/>
5. Бахарев, Ю.А. Особенности методики лечебной физической культуры при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии: автореф. дис. канд пед. наук: 49.03.01. - Нижний Новгород, 2021. - 48 с. URL: <http://old.lib.unn.ru/students/src/2831.pdf>

УДК 37.013.75

Смагина А. А.

Smagina A.A.

МБОУ Гимназия №5,

г. Екатеринбург, Россия,

Gymnasium No.5

Yekaterinburg, Russia

asmagina1970@mail.ru

**ПОТЕНЦИАЛ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ НА
ПРИМЕРЕ ГИМНАЗИИ № 5**