

ВЫВОД

Представленные исследования, позволяют создать новую специализацию (секцию) по зимнему клюшканию и футболу в выпускающих организациях для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и в учебном процессе сирот ссузов и вузов для обучающихся Иркутской области. Это дает возможность преодолеть социальные барьеры в спортивно-оздоровительной практике обучающихся сирот и осуществить стратегию успеха в освоение социально-оздоровительных навыков, формировании у них мотивационно-потребностной сферы в области усвоения ценностей спорта, направленной на профилактику и коррекцию деформации личностных качеств, что вносит определённый вклад в развитие комплексной реабилитации обучающихся сирот Иркутской области.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исмиянов В.В. Анализ количества детей-сирот занимающихся спортом в Иркутской области / В. В. Исмиянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 79–83.
2. Исмиянов, В.В. Анализ отчислений студентов-сирот в контексте изучения проблемы их адаптации к образовательной среде / В.В. Исмиянов // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. – 2014. – № 1 (2). – С. 59–62.

REFERENCES

1. Ismiyanov, V.V. (2014), "Analysis of the number of orphaned children engaged in sports in the Irkutsk Region", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 114, No. 8, pp. 79–83.
2. Ismiyanov, V.V. (2014), "Analysis of allocations of students-orphans in the context of studying the problems adapting them to the educational environment", *Bulletin of Buryat State University. Release "Pedagogy"*, Vol. 2, No.1, pp. 59–62.

Контактная информация: ismiyanov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.02.2021

УДК 796.011.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нурьят Хазерталевна Кагазежева, кандидат биологических наук, доцент, **Виктория Петровна Шрам**, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Сергеевна Коломийцева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Геннадьевна Петрова**, кандидат биологических наук, **Виктор Иванович Жуков**, доктор педагогических наук, Адыгейский государственный университет, Майкоп; **Аминат Давлетовна Кагазежева**, врач высшей категории, Центральная городская больница, г. Реутов, Московская область

Аннотация

Целью исследования являлась разработка и обоснование методики формирования правильной осанки у учащихся 11-12 лет средствами физической культуры. Было обследовано 67 школьников 5-6 классов. В ходе исследования, в соответствии с задачами, были применены констатирующий (естественный) и сравнительный (основной) педагогические эксперименты. Экспериментальные исследования выполнялись в средней общеобразовательной школе. Антропометрические исследования выполнялись по общепринятым методикам. Педагогическое тестирование включало в себя оценку функционального состояния мышц брюшного пресса, подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд, статическую силовую выносливость мышц спины. Здоровье школьников оценивалось при анализе медицинских карт учащихся, с помощью медработника. Было установлено, что ЛФК и массаж способствуют восстановлению нормальной амплитуды движений в верхних конечностях; массаж способствует снятию болевых ощущений в напряженных

участках. Массаж в сочетании с ЛФК способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц туловища, выработке мышечного корсета. При правильном применении массажных приемов в сочетании с правильно подобранным комплексом упражнений ЛФК ряд заболеваний опорно-двигательного аппарата имеют положительную динамику. Разработаны практические рекомендации по применению силовых упражнений для профилактики и коррекции нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата. Рекомендуется, для более выраженного оздоровительного эффекта, выполнять силовые упражнения на основные мышечные группы, используя статический и динамический режимы выполнения упражнений.

Ключевые слова: нарушения состояния здоровья, нарушения осанки, физическая культура, здоровье школьников, формирование правильной осанки, лечебный массаж, лечебная физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p167-171

SOME ASPECTS OF FORMATION OF CORRECT POSTURE AMONG THE CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Nuryat Khazertalevna Kagazezheva, the candidate of biology sciences, senior lecturer, Viktoriya Petrovna Shram, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Sergeevna Kolomiytseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Tatiana Genadiyevna Petrova, the candidate of biology sciences, Victor Ivanovich Zhukov, the doctor of pedagogical sciences, Adyghe State University, Maykop; Aminat Davletovna Kagazezheva, the doctor of the highest category, Central City Hospital, Reutov, Moscow Region

Abstract

The aim of the study was to develop and substantiate the methodology for the formation of correct posture of the 11-12 year old students by means of physical culture. 67 schoolchildren of grades 5-6 were examined. In the course of the research, in accordance with the tasks, the ascertaining (natural) and comparative (main) pedagogical experiments were applied. Experimental research was carried out in a secondary school. Anthropometric studies were carried out according to generally accepted methods. Pedagogical testing included an assessment of the functional state of the abdominal muscles, lifting the torso from a supine position in 30 seconds, and static strength endurance of the back muscles. The health of schoolchildren was assessed by analyzing the medical records of students, with the help of a health worker. It was found that exercise therapy and massage help restore the normal range of motion in the upper limbs; massage helps relieve pain in tense areas. Massage in combination with exercise therapy contributes to the formation of correct posture, strengthening of the muscles of the trunk, and the development of a muscle corset. With the correct use of massage techniques in combination with a properly selected set of exercise therapy exercises, a number of diseases of the musculoskeletal system have a positive trend. Practical recommendations have been developed for the use of strength exercises for the prevention and correction of disorders in the condition of the musculoskeletal system. It is recommended, for a more pronounced health-improving effect, to perform strength exercises for the main muscle groups, using static and dynamic modes of exercise.

Keywords: health disorders, posture disorders, physical culture, schoolchildren health, formation of correct posture, therapeutic massage, therapeutic physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Грамотное физическое воспитание детей – это, прежде всего, анатомо-физиологическое знание возрастных особенностей детского организма. В ортопедии принято считать, что показателем грамотного развития физических и нравственных сил человека является осанка. Анатомически правильное расположение звеньев тела обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

По данным современных специалистов около 60% детей и молодежи имеют различные виды нарушения осанки, страдают от постоянных или временных болей в области поясницы [1, 2, 3].

Основными причинами такого положения являются: родовые травмы, нарушения экологии, несбалансированное питание, информационные перегрузки, снижение двигательной активности и т.д. [1, 4]

Исходя из вышесказанного, актуальным является разработка комплексов физических упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета». Поиск оптимальной системы педагогических воздействий в условиях регламентированных занятий физической культурой с детьми специальной медицинской группы, повышение эффективности физической подготовки, в настоящее время особенно актуально.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность методики формирования правильной осанки у учащихся 11-12 лет средствами физической культуры.

МЕТОДИКА

В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методы: анализ литературных источников, методы педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата, методы математической статистики.

Здоровье школьников оценивалось при анализе медицинских карт учащихся с участием медработника. В 2019-2020 учебных годах было обследовано 67 школьников 5-6 классов. Из них здоровые дети составляют 13 человек (9%); с отклонениями в состоянии здоровья – 54 человека (81%); из них с нарушением осанки – 24 человека (44%), с заболеванием сколиозом 11 школьников (21%), остальные 19 (35%) школьники страдают заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем и другими заболеваниями (рисунок 1).



Рисунок 1 – Анализ здоровья школьников в начале эксперимента

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирование проводилось в течение двух занятий по физической культуре. Последовательность тестирования была следующая:

1. Перед тестированием в первый день выполнялась стандартная разминка в течение 20 минут, которая включала в себя медленный бег (5-6 минут), упражнения на растягивания, специальные беговые упражнения и т.д.

Затем оценивался уровень физической подготовленности, выполнялись прыжки вверх с места (три попытки), определялось: а) количество подятий туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд; б) функциональное состояние мышц брюшного пресса; в) статическая силовая выносливость мышц спины.

2. На втором занятии без предварительной разминки проводились измерения угла наклона таза и величины поясничного лордоза соответствующим оборудованием.

3. По рентгенограммам определялся угол Кобба.

На основе анализа полученных результатов подбирались и апробировались методы и методики исследования. Был подобран комплекс лечебной физической культуры и при-

ёмы массажа. Продолжительность эксперимента составила восемь недель (16 занятий, плюс домашние задания).

В контрольной группе было проведено 16 сеансов лечебного массажа, а в экспериментальной 16 сеансов массажа плюс 16 занятий ЛФК. После проведения этих процедур был зафиксирован промежуточный результат: Контрольная группа: изменение диагноза в положительную сторону произошло у 3 человек, была снята напряженность, улучшено общее самочувствие. Экспериментальная группа: изменение диагноза в положительную сторону произошло у 6 человек: была снята напряженность, улучшено общее состояние, исчезли болевые ощущения после учебного процесса и физических нагрузок в течение всего учебного и трудового дня.

В таблице 1 представлены наиболее информативные показатели, которые характеризуют уровень динамики соматических показателей и уровень физической подготовленности участников эксперимента. Выбор педагогических тестов определялся на основе логического определения информативности.

Таблица 1 – Показатели осанки и физической подготовленности участников эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)

№№ п/п	Показатели	Школьники экспериментальной группы		Школьники контрольной группы	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
11	Дуга искривления позвоночника, градус	9,4±2,1	9,6±3,1	9,8±3,1*	9,9±3 3,2
2	Угол наклона таза, град	44,5±2,1	46,2±3,1	48,1±3,1*	49,1±3,2*
3	Величина поясничного лордоза, см	3,2±1,1	3,8±2,2	4,0±2,1*	4,2±2,4*
4	Подъём туловища из положения лёжа на спине, раз	19±2,2	9,3±1,3	18±2,3	9,4±1,3
5	Функциональное состояние мышц брюшного пресса, см	1,9±0,5	2,9±0,6	2,3±1,1*	3,1±1,2*
6	Статическая силовая выносливость мышц спины, с	35±8,4	22±7,2	27±9,2*	17±7,7*
7	Прыжок вверх с/м, см	19,7±5,5	16,3±1,8	15,6±1,76	14,1±6,3*

* Различия достоверны при $p < 0,05$.

При сравнении показателей использовался непараметрический U-критерий Уилкоксона (Г.Ф. Лакин, 1990)

Результаты лечебных сеансов в экспериментальной группе показали более высокий уровень эффективности применения массажа и ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата, то есть при право или левостороннем сколиозе у детей 11-12 лет, массаж в сочетании с ЛФК способствовали улучшению состояния здоровья у учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в последние годы значительно увеличилось число людей, имеющих соматические нарушения (увеличение поясничного лордоза и угла сколиоза).

Состояние осанки и уровень физической подготовленности школьников, экспериментальной группы, имеет существенные отличия от уровня физической подготовленности школьников контрольной группы по следующим показателям: углу наклона таза (град); величине поясничного лордоза (см); функциональному состоянию мышц брюшного пресса (см); статической силовой выносливости мышц спины (с); результату прыжка вверх с места (см). Эффективность воздействия силовых упражнений на основные мышечные группы, выполняемых в статическом и динамическом режимах, характеризуется положительной динамикой всех исследуемых показателей.

Разработаны практические рекомендации по применению силовых упражнений для профилактики и коррекции нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата. Рекомендуются, для более выраженного оздоровительного эффекта, выполнять силовые

упражнения на основные мышечные группы, используя статический и динамический режимы выполнения упражнений.

ЛФК и массаж способствуют восстановлению нормальной амплитуды движений в верхних конечностях; массаж способствует снятию болевых ощущений в напряженных участках.

Массаж в сочетании с ЛФК способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц туловища, выработке мышечного корсета. При правильном применении массажных приемов в сочетании с правильно подобранным комплексом упражнений ЛФК ряд заболеваний опорно-двигательного аппарата имеют положительную динамику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нигаматьянов Н.Р. Изучение осанки у детей школьного возраста по данным оптической топографии спины / Н.Р. Нигаматьянов, М.Б. Цыкунов, Г.Е. Иванова, В.И. Лукьянов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. – 2019. – № 4. – С. 43–45.
2. Коломийцева Н.С. Применение средств физической культуры с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у современных школьников / Н.С. Коломийцева, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. – Майкоп, 2019. – С. 158–162.
3. Медведева Е.А. Лечебно-профилактическая физическая культура и лечебный массаж как средство профилактики нарушений осанки / Е.А. Медведева // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – № 1-2. – С. 209–212.
4. Сетяев, Н.Н. Условия формирования правильной осанки школьников на уроках физической культуры / Н.Н. Сетяева, М.Ю. Кириллова, В.А. Гриднева // Восемнадцатая Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : статьи докладов. – Нижневартовск, 2016. – С. 1735–1737.

REFERENCES

1. Kolomiitseva, N.S., Kagazezheva, N.Kh. and Doronina, N.V. (2019), “The use of physical culture means to prevent disorders of the musculoskeletal system in modern schoolchildren”, *Physical culture and sports, life safety, materials of round tables at the Institute of Physical Culture and Judo of the Adyghe State University*, Maykop, pp. 158–162.
2. Medvedeva, E.A. (2020) “Therapeutic and prophylactic physical culture and therapeutic massage as a means of preventing posture disorders”, *Science of the XXI century: current directions of development*, No. 1-2, pp. 209–212.
3. Nigamadyanov, N.R., Tsykunov, M.B., Ivanova, G.E. and Lukyanov, V.I. (2019), “Study of posture in school-age children according to the optical topography of the back”, *Bulletin of Traumatology and Orthopedics N.N. Priorov*, No. 4, pp. 43–45.
4. Setyaeva, N.N., Kirillova, M.Yu. abd Gridneva, V.A. (2016), “Conditions for the formation of the correct posture of schoolchildren at physical culture lessons”, *The Eighteenth All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University, articles of reports*, Nizhnevartovsk, pp.1735–1737.

Контактная информация: k.nuriat@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2021

УДК 796.011.3

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Галина Михайловна Казантинова, доктор медицинских наук, профессор, Татьяна Александровна Чарова, доктор медицинских наук, Татьяна Николаевна Власова, кандидат педагогических наук, доцент, Мария Владимировна Цуцаева, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградский государственный аграрный университет