

Действенность функционирования УМК, методика и подходы к оцениванию, основанные на получении разносторонних данных (использование как результатов анкетирования студентов ВУЦ, так и показателей данных автоматизированного учета УИОР вуза), позволяют сделать вывод о создании условий для реализации Концепции развития УМО в цифровом образовательном пространстве вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцифорова Т.Н. Цифровизация как фактор трансформации современного общества / Т.Н. Анцифорова // *Цифровая наука*. – 2020. – № 5 (5). – С. 160–165.
2. Гладких В.В. Цифровая образовательная среда как средство обучения курсантов по индивидуальной образовательной траектории / В.В. Гладких, Д.Ю. Сверчков // *Перспективы науки*. – 2019. – № 5 (116). – С. 237–239.
3. Матвеева Н.С. Самостоятельная образовательная деятельность курсантов и интернет-ресурсы / Н.С. Матвеева // *Гуманитарные проблемы военного дела*. – 2017. – № 2 (11). – С. 120–124.
4. О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы : Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203. // КОДЕКС : [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420397755?ysclid=lhmpal1dmx9395871664> (дата обращения: 14.05.2023).
5. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов [и др.] // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 5 (195). – С. 425–428.
6. Плотников В.А. Цифровизация производства: теоретическая сущность и перспективы развития в российской экономике / В.А. Плотников // *Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета*. – 2018. – № 4 (112). – С. 16–24.
7. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории / Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова [и др.] // *Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 3 (205). – С. 41–45.

REFERENCES

1. Antsifirova, T. N. (2020), “Digitalization as a factor of transformation of modern society”, *Digital Science*, Vol. 5, No. 5, pp. 160–165.
2. Gladkikh, V.V. and Sverchikov, D.Yu. (2019), “Digital educational environment as a means of teaching cadets on an individual educational trajectory”, *Prospects of Science*, Vol. 116, No. 5, pp. 237–239.
3. Matveeva, N.S. (2017), “Independent educational activity of cadets and Internet resources”, *Humanitarian problems of military affairs*, Vol. 11, No. 2, pp. 120–124.
4. President of the Russian Federation (2017), “On the Strategy for the development of the Information Society in the Russian Federation for 2017–2030”, *Order No. 203 of 9 May 2017*, available at: <https://docs.cntd.ru/document/420397755?ysclid=lhmpal1dmx9395871664> (accessed 14 May 2023)
5. Tsurulnikov, N.N., Vorobyev, S.N., Ponomasov, O.E., Ivanenko, A.V., Kabaev, I.E. and Romanov, K.I. (2021), “Educational and elective model of physical training of cadets of military universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 195, No. 5, pp. 425–428.
6. Plotnikov, V. A. (2018), “Digitalization of production: theoretical essence and prospects of development in the Russian economy”, *Proceedings of the St. Petersburg State University of Economics*, Vol. 112, No. 4, pp. 16–24.
7. Volkova, L.M., Alyokhina, A.V., Ustinova, O.N., Ganin, D.G., Plotnikova, S.S. and Mitenkova, L.V. (2022), “Vocational education at universities through individual educational trajectories”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 205, No. 3, pp. 41–45.

Контактная информация: ivanenkotamara61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.06.2023

УДК 37.037.1

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ИХ ОБУЧЕНИЯ

Наталья Геннадьевна Иванова, доцент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Александр Юрьевич Лейбовский, доцент, Кубанский

Аннотация

В данной работе авторами был поставлен вопрос о влиянии лечебной физической культуры на лечение сколиоза и коррекцию осанки. В работе была приведена статистика заболеваний опорно-двигательного аппарата, встречающихся у населения. Была поставлена проблематика лечения сколиоза, выявлены основные факторы, вызывающие данное заболевание. Большое внимание авторы уделили на то, что сколиоз непосредственно влияет на функциональность внутренних органов, на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Была приведена классификация заболевания «сколиоз», после чего авторы привели примерную методику лечения данного заболевания для первой и второй стадии сколиоза.

Ключевые слова: сколиоз, опорно-двигательный аппарат, позвоночник, осанка, дыхательная система, лечебная гимнастика, массаж, ходьба.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p153-157

ORGANIZATION OF HEALTH AND RECOVERY EVENTS TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF YOUTH AND THE EFFICIENCY OF THEIR LEARNING

Natalia Gennadyevna Ivanova, docent, Kuban State Technological University, Russia, Krasnodar; Alexander Yurievich Leibovsky, docent, Kuban State University, Russia, Krasnodar

Abstract

In this paper, the authors raised the question of the influence of therapeutic physical culture on the treatment of scoliosis and posture correction. The paper provided statistics of diseases of the musculoskeletal system found in the population. The problem of treating scoliosis was raised, the main factors causing this disease were identified. The authors paid much attention to the fact that scoliosis directly affects the functionality of internal organs, the respiratory and cardiovascular systems. The classification of the disease "scoliosis" was given, after which the authors gave an approximate method of treating this disease for the first and second stages of scoliosis.

Keywords: scoliosis, musculoskeletal system, spine, posture, respiratory system, therapeutic exercises, massage, walking.

Осанка, привычное положение тела человека, которое он принимает без мышечного напряжения. Осанка формируется с детства и в различной возрастной категории имеет свои особенности. Главными факторами, которые определяют осанку человека, являются: положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры [1]. Правильная или «здоровая» осанка характеризуется несколькими признаками, а именно:

- расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса;
- положением надплечий на одном уровне;
- расположением лопаток на одном уровне;
- правильные изгибы позвоночника.

Важно заметить, что правильная осанка предусматривает гармоничное строение тела, симметрию отдельных его частей. Таким образом, для определения осанки проводят визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч и положением головы. Также применяют инструментальные исследования позвоночника [2].

Всё чаще наблюдается рост заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом. Приведем статистику заболеваний на настоящий момент, таблица.

Таблица – Заболеваемость ОДА у населения

| Диагноз | Процентное соотношение (%) |
|---------------------|----------------------------|
| Остеохондроз | 53,8 |
| Радикулит | 3,85 |
| Травма позвоночника | 3,85 |
| Сколиоз | 23,1 |
| Нет диагноза | 15,4 |

Согласно таблице, большинство населения страдает остеохондрозом, 23,1% населения страдает сколиозом.

Сколиоз представляет собой боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости, который классифицируется по форме и степени проявления деформации. Так, по форме сколиоз бывает частичный, тотальный, односторонний, двойной и тройной. Также сколиозы бывают врожденные и приобретенные. При сколиозе наблюдаются постоянные или периодические боли в спине, которые усиливаются при нагрузке [3].

Кроме того, выделяют четыре степени сколиоза по стадиям изменения деформации:

- 1 степень – незначительное искривление позвоночника во фронтальной плоскости. При такой стадии заметна асимметрия мышц;
- 2 степень – наблюдается боковое искривление позвоночника и появляется реберный горб;
- 3 степень – более заметное появление реберного горба. Его высота достигает 3 см. Одновременно происходит отклонение корпуса в сторону основной дуги;
- 4 степень – выраженный фиксированный кифосколиоз, сильной выраженный реберный горб.

По степени течения сколиозы могут быть не прогрессирующими (деформации позвоночника выражены неявно), медленно прогрессирующие (незначительный рост деформаций) и быстро прогрессирующие (заметный рост деформаций).

Нарушенная осанка – не только косметический дефект, но и причина многих ухудшений, происходящих с внутренними органами (сильнее всего страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы), их функций. При составлении процесса коррекции и лечения осанки применяют комплексный подход, который включает в себя диеты, массаж, физиотерапии, лечебное плавание, лыжные прогулки, корсеты [4]. Такой подход позволяет уменьшить деформации, приостановить их прогрессирующее развитие, укрепить мышцы с использованием мышечного корсета.

В целом же лечение сколиоза зависит от возраста больного, так как разные возрастные категории имеют свои особенности строения и развития осанки.

Лечебная физическая культура благоприятно воздействует на осанку при любой степени сколиоза. Так, при первой степени сколиоза ЛФК позволяет устранить непосредственно искривление позвоночника [5]. При сколиозе второй степени не только уменьшается искривление, но и удается остановить его дальнейшее развитие. При третьей степени сколиоза ЛФК укрепляет мышцы, оказывает общее тонизирующее действие на организм, одновременно улучшая функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [6]. Хирургическое вмешательство возможно при бурном развитии сколиоза третьей и четвертой степени.

Основа занятий ЛФК у студентов высших учебных заведений – общеукрепляющие упражнения, благодаря которым происходит коррекция осанки [7]. Это возможно достигнуть при выполнении физических упражнений, направленных на изменение положения плечевого, тазового пояса и непосредственно туловища больного. Сами занятия ЛФК направлены на коррекцию позвоночника, однако в некоторых случаях возможно осуществить вытягивание позвоночника, соблюдая при этом крайнюю осторожность и безопасный подход (например, у гимнастической стенки). Коррекция сколиоза при выполнении физических упражнений достигается изменением положения плечевого, тазового пояса и туловища больного.

Ниже будут представлены примерные упражнения, которые используют в ЛФК при лечении сколиоза и коррекции осанки студентов:

- упражнения на равновесие;
- балансирование;
- упражнения с усилением зрительного контроля и др.

Важно заметить, что лечение сколиоза крайне затяжной и сложный процесс. Поэтому добиться эффективности возможно лишь при постоянном, длительном действии лечебной гимнастики [8].

В качестве примера лечения сколиоза у студентов ниже будет представлена примерная методика лечения сколиоза в зависимости от степени прогрессирования деформаций.

Занятия лечебной гимнастикой при сколиозе включают в себя 3 части.

Подготовительная часть: при сколиозе первой и второй степени упражнения проводятся в течение 40–45 минут и включают в себя ходьбу, упражнения в построениях, перестроениях, упражнения для воспитания правильной и «здоровой» осанки, а также дыхательные упражнения, так как при таких заболеваниях наблюдается нарушение функций дыхательной системы. Следует обратить внимание на особенности некоторых упражнений при лечении и коррекции осанки. Так, например, ходьба – наиболее простая и естественная для человека нагрузка [9]. Её можно включать во все стадии процесса коррекции осанки. Благодаря ходьбе, у человека со сколиозом начинает выстраиваться и сохраняться модель правильной осанки, этот процесс достигает максимальной эффективности в сочетании с дыхательными упражнениями (преимущественно на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, с различными движениями рук и корпуса).

Основная часть: после подготовительной части включает упражнения, которые обеспечивают выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины. Занятия проходят в положении разгрузки позвоночника от веса тела, используются общеукрепляющие упражнения [10]. Преимущественное исходное положение – лёжа и в упоре стоя на коленях.

В заключительной части вводят подвижные игры, правила которых предусматривают сохранение правильной осанки. Также присутствуют ходьба, упражнения на координацию, дыхательные упражнения [11].

Таким образом, сколиоз, заболевание опорно-двигательного аппарата, которым в настоящее время болеют примерно 23,1% населения. Данное заболевание связано с нарушением осанки, появлением различных деформаций (горб), рост которых можно замедлить лечебной физической культурой. Главное помнить, что данное заболевание должно сопровождаться длительным лечением. При лечении сколиоза необходимо помнить, что большое внимание нужно уделять дыхательным упражнениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Патент № 178271 Российская Федерация. Тренажер для формирования правильной осанки и сохранения остроты зрения младших школьников : опубл. 28.03.2018 / А.П. Гольцов, С.А. Гольцов, Н.Г. Иванова, А.А. Алексеева // НЭБ : [сайт]. – URL : https://xn--90ax2c.xn--plai/catalog/000224_000128_0000178271_20180328_U1_RU/ (дата обращения: 01.09.2018).
2. Иванова Н.Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10-12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса: дис. ... канд. пед. наук / Иванова Наталья Геннадьевна. – Краснодар. – 2006. – 205 с.
3. Иванова Н.Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н.Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 169–172.
4. Иванова Н.Г. Решение некоторых проблем в процессе достижения высоких результатов в спорте путем использования медико-биологических технологий / Н.Г. Иванова, Н.А. Синельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 129–133.
5. Иванова Н.Г. Реализация творческого потенциала через молодежные инновационные проекты / Н.Г. Иванова, В.Н. Хребтищев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 173–177.
6. Иванова Н.Г. Решение проблемы формирования правильной осанки и сохранения остроты зрения младших школьников / Н.Г. Иванова, А.П. Гольцов, А.А. Алексеева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4. – С. 118–119.
7. Иванова Н.Г. Мирозренческая концепция безопасности уровня жизни и ее влияние на ментальное и физическое здоровье молодого поколения / Н.Г. Иванова, В.Н. Хребтищев //

Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9, № 3. – С. 88–90.

8. Лялюк А.В. Некоторые конструктивные решения обеспечения безопасности образовательной среды / А.В. Лялюк // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 2 (23). – С. 243–246.

9. Иванова Н.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой / Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина, А.С. Медведова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 181–184.

10. Федорова Н.П. Повышение безопасности образовательного процесса путем использования здоровьесберегающих технологий / Н.П. Федорова, И.С. Ворошилова, Е.А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 377–381.

11. Иванова Н.Г. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную среду школ для детей начальных классов / Н.Г. Иванова, А.А. Алексева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 126–129.

REFERENCES

1. Goltsov, A.P., Goltsov, S.A., Ivanova, N.G. and Alekseeva, A.A. (2017), “Trainer for the formation of correct posture and preservation of visual acuity of younger schoolchildren”, *patent No. 178271 of the Russian Federation*, published 28 March 2017, available at: https://xn--90ax2c.xn--plai/catalog/000224_000128_0000178271_20180328_U1_RU (accessed 1 September 2018).

2. Ivanova, N.G. (2006), *Differentiation of motor modes among children aged 10-12, taking into account the characteristics of the physical and psychophysiological status*, dissertation, Krasnodar.

3. Ivanova, N.G. (2022), “Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209). pp. 169–172.

4. Ivanova, N.G. and Sinelnikova, N.A. (2018), “Solving some problems in the process of achieving high results in sport through the use of biomedical technologies”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.9, pp. 129–133.

5. Ivanova, N.G. and Khrebtishchev, V.N. (2020), “Implementation of creative potential through youth innovative projects”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 173–177.

6. Ivanova, N.G. Goltsov, A.P. and Alekseev, A.A. (2017), “Solution of the problem of forming correct posture and maintaining the acuity of younger schoolchildren”, *International Journal of Applied and Fundamental Research*, No. 4. pp. 118–119.

7. Ivanova, N.G. and Khrebtishchev, V.N. (2020), “The worldview concept of the safety of the standard of living and its impact on the mental and physical health of the young generation”, *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 9, No. 3, pp. 88–90.

8. Lyalyuk A.V. (2018), “Some constructive solutions to ensure the safety of educational environment”, *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 7, No. 2, pp. 243–246.

9. Ivanova, N.G., Luchinina, I.G., Medvedeva, A.S. (2020), “Personal-oriented technologies aimed at shaping the needs of physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 181–184.

10. Fedorova, N.P., Voroshilova, I.S. and Mazurenko, E.A. (2020), “Improving the safety of the educational process through the use of health-saving technologies”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 377–381.

11. Ivanova, N.G. and Alekseev, A.A. (2018), “Introduction of healthy saving technologies in the educational environment of primary”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163). pp. 126–129.

Контактная информация: nataliaiva67@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.06.2023

УДК 797.212.4

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ

Елена Викторовна Ивченко, кандидат педагогических наук, доцент, Павел Олегович Федоров, магистр, Национальный государственный университет физической культуры,