

следовать цели развития, воспитания, и утверждения в ребенке личности, быть оптимистом в отношении любого своего воспитанника, в любых случаях. В наших руках целый мир под названием физическая культура, он очень сильный относительно нас взрослых и в то же время очень хрупкий относительно детей, которые в силу обстоятельств не могут при всем своем желании, заниматься полноценной двигательной активностью, но! В наших силах сделать так, чтобы ребенок с ослабленным здоровьем был увлечен этим самым миром спорта.

**Заключение:** Учителя физической культуры - отдельное ответвление в системе образования. Мы приходим в спортивный зал не просто донести знания, мы приходим заинтересовать, научить, выявить, провести анализ, передать свои навыки и отдать частичку души и сердца своим воспитанникам. Не зря говорится: «Выберите себе работу по душе и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни».

*Казиева А.Т.*  
*студентка 2 года обучения НАО*  
*«Медицинский университет Астана»,*  
**Научный руководитель: Аубакирова Т.С.**  
*ст.преподаватель НИИ профилактической медицины*  
*имени академика Е.Д.Даленова*  
*г.Астана*

## **ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА**

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования, посвященного влиянию инновационных технологий на эффективность коррекции сколиоза у студентов. Анализ педагогического опыта показывает, что традиционные методы ЛФК, используемые в МУА, не всегда обеспечивают достаточную эффективность. В связи с этим авторы статьи предлагают использовать инновационные комплексы упражнений ЛФК, разработанные с учетом современных методик и технологий.

В статье: дается описание принципов ЛФК и ее роли в коррекции сколиоза; рассматриваются методы и средства, применяемые в учебном процессе; представлены инновационные комплексы гимнастических упражнений, плавания и рекомендации по правильному питанию. Результаты исследования показали, что использование инновационных комплексов упражнений ЛФК позволяет повысить эффективность коррекции сколиоза у студентов.

**Ключевые слова:** сколиоз, коррекция, инновационные технологии, лечебная физическая культура, гимнастика, плавание, правильное питание.

**Актуальность исследования.** В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, проблема сохранения здоровья становится все более острой. Малоподвижный образ жизни, отсутствие необходимой гимнастики, мышечная слабость и недостаточное физическое развитие приводят к серьезным нарушениям осанки, а затем и к более серьезным проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Это может обернуться различными хроническими заболеваниями позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича. Статистика неутешительна: проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой, зрением и другие заболевания, связанные с отсутствием физической активности, становятся все более распространенными [1]. В связи с этим разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания для обучающихся, имеющих патологические состояния осанки, является чрезвычайно актуальной задачей. Не менее важно уделять внимание профилактике нарушений осанки, ведь именно она является залогом не только физического, но и

умственного здоровья. Особое внимание следует уделять сколиозу. Это заболевание, при котором происходит искривление позвоночника, может иметь тяжелые последствия. При сколиозе 2-3 степени возникают значительные нарушения в работе важнейших систем организма, что приводит к снижению трудоспособности, инвалидности и даже к сокращению продолжительности жизни.

Различные формы сколиоза по-разному влияют на организм:

1. *Шейный сколиоз* приводит к сдавливанию артерий позвоночника, что негативно влияет на кровообращение головного мозга. Это может вызывать головокружения, головные боли, снижение когнитивных функций.

2. *Грудной сколиоз* опасен сдавливанием грудной клетки и брюшной полости, что негативно влияет на работу внутренних органов. Их неправильное функционирование может привести к многочисленным сбоям в работе всего организма.

3. *Поясничный сколиоз* характеризуется деформацией и смещением тазовых костей. Это может привести к поясничным болям, проблемам с почками, мочевым пузырем и кишечником, а также к половой дисфункции [2].

Систематическое использование специальных физических упражнений для профилактики и коррекции сколиоза на занятиях физической культуры с помощью QR-технологии играет основополагающую роль в формировании правильной осанки; помогает сохранить здоровье и улучшить качество жизни людей. Использование QR-технологии в сочетании с систематическими упражнениями делает процесс обучения более доступным и удобным, позволяет повысить эффективность профилактики и коррекции сколиоза, а также повышает интерес и мотивирует людей к регулярным занятиям физкультурой.

В данном исследовании мы предлагаем с использованием QR-технологии: а) разработать комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию сколиоза у студентов; б) определить эффективность данного комплекса упражнений; в) обосновать методику применения комплекса упражнений в условиях ВУЗа.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки методических рекомендаций по физическому воспитанию студентов со сколиозом.

**Цель исследования:** выявление нарушения осанки и сколиоза у студентов, внедрение инновационных образовательных технологий на уроках физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза.

**Задачи исследования:**

анализ литературы и опыта преподавания лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов;

изучение эффективности применения инновационных образовательных технологий для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза в процессе физического воспитания обучающихся;

разработка методов и средств преподавания лечебной физической культуры в учебном процессе в виде рекомендаций.

**Методы исследования.**

1. Аналитический - теоретический анализ медико-биологической и психолого-педагогической литературы.

2. Педагогический - наблюдение, беседа, опрос, оценка состояния здоровья обучающихся, диагностика.

3. Разработка рекомендаций комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов.

**Результаты исследования.** По проведенному опросу студентов была выявлена следующая информация:

1. **Анкетирование:** возраст: 17-22 года; пол: 65% - девушки, 35% - юноши; количество: 500 человек.

2. **Оценка состояния здоровья.** А. Физическая активность: 45% - регулярно занимаются спортом, 30% - занимаются время от времени, 25% - не занимаются вообще. Б.

Хронические заболевания: 45% - имеют (26% - сколиоз, 9% - нарушение осанки); 55% - не имеют. В. Уровень стресса: 30% - высокий; 50% - умеренный; 20% - низкий.

**3. Факторы, влияющие на здоровье:** а) физическая активность вне ВУЗа: 4 часа в неделю; б) знания о здоровом образе жизни: 70% - достаточный уровень; 30% - недостаточный уровень.

**4. Диагностика.** Два этапа: а) физикальное обследование: подвижность позвоночника, симметричность плеч, лопаток, грудной клетки, живота, поясницы, таза, искривление позвоночника, расположение таза, длина ног; б) рентгенологическое исследование: угол искривления позвоночника.

**5. Программа занятий.** Анализируя и опираясь на эту информацию, был разработан электронный учебник для профилактики и коррекции сколиоза и составлен примерный план программы занятий для обучающихся по коррекции сколиоза, состоящий из комплексов упражнений. Следовательно, каждый такой комплекс состоял из трех частей.

В подготовительную часть включались несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения; темп: медленный, умеренный, средний; дозировка: 6-8 повторений.

В основную часть включались корригирующие упражнения; положения: лежа на спине, на боку, на животе; темп: медленный, умеренный, средний; дозировка: 8-16 повторений.

В заключительную часть включались упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на ощущение правильной осанки.

**6. Дополнительные средства:** следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют комплексы упражнений: выполняемые на занятиях плавания- стиль "Брасс"; укрепление мышц; разгрузка позвоночника; подвижные и спортивные игры; разностороннее воздействие на организм; укрепление опорно-двигательного аппарата; оздоровительная ходьба; самоконтроль за правильным положением тела; правильное питание; сбалансированный рацион; укрепление организма. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента, мы разработали и применили комплексы гимнастических упражнений для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов, а также плавание, игры, пешие прогулки и правильное питание.

В результате проведенного исследования нами было отмечено, что в обеих группах наблюдались улучшения результатов функционального состояния позвоночника, прослеживались умеренные снижения нарушения осанки, а также отмечались повышения данных, соответствующих норме. Следовательно, можно сказать, что обучающихся с показателями, соответствующими норме в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе. После проведенного педагогического эксперимента мы вновь провели педагогическое тестирование, в результате которого нами были установлены достоверно значимые различия между показателями экспериментальной и контрольной групп ( $p < 0,05$ ), результаты исследования в обеих группах указывают на то, что комплексы упражнений, применяемый в экспериментальной группе для профилактики нарушений эффективнее, чем в контрольной группе. По результатам исследования можно утверждать, что комплексы упражнений, применяемый нами в экспериментальной группе можно рекомендовать для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза студентам.

**Заключение.** Исследование по данной тематике имеют важное значение для определения эффективности применения комплексов упражнений лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся в учебном процессе и разработки оптимальных форм ее преподавания. Благодаря своевременно принятым мерам нарушения осанки в 20% исправляются, 80% из 100% развитие сколиоза приостанавливается. Использование комплексов упражнений лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся как формы реализации инновационных образовательных технологий учебного процесса по физическому воспитанию студентов способствует повышению