

// Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 11-4. – С. 121-124.

2. Емельянова, А. Д. Иппотерапия как одно из средств адаптивной физической культуры / А. Д. Емельянова, Т. А. Сапегина // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : сб. материалов 10-й Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 19 ноября 2016 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – С. 95-97.

3. Effectiveness of a Standardized Equine-Assisted Therapy Program for Children with Autism Spectrum Disorder / M. Borgi, D. Loliva, S. Cerino [et al.] // J. Autism Dev. Disord. – 2016 – Vol. 46, № 1. – P. 1-9.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ильюшин Ю.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Олешкевич Р.П.

Актуальность. В условиях современного образа жизни вопросы сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата приобретают особую значимость. Одной из распространённых патологий, влияющих на физическое развитие и качество жизни, является плоскостопие. Его профилактика в детском возрасте представляет собой важную медико-социальную задачу, направленную на предупреждение функциональных нарушений и повышение адаптационных возможностей организма.

Цель. Цель исследования заключается в обзоре и анализе методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста с помощью научной литературы по данной теме и на этой основе разработать наиболее эффективные рекомендации по их комплексному применению в учреждениях дошкольного и школьного образования.

Методы исследования. В качестве методологической основы использован систематический анализ научных публикаций за период 2015–2023 гг., посвящённых методам профилактики плоскостопия. Источники отбирались по критериям доступности, релевантности и доказательной базы. Методы профилактики плоскостопия были систематизированы по категориям и проанализированы с позиции эффективности и ресурсоёмкости.

Результаты и их обсуждение. Плоскостопие – достаточно серьезная ортопедическая патология, приводящая к нарушениям функций всего опорно-двигательного аппарата человека, отрицательно влияющая

на общее состояние, снижающая выносливость к физическим нагрузкам, качество работоспособности и угнетающая настроение. Страдает при плоскостопии и рессорная функция, нарушающая способность стопы противостоять нагрузкам, происходящая за счет уменьшения высоты стопы и ротации её кнаружи. В положении стоя внутренний свод стопы касается опоры, и на него падает общий вес тела. Это приводит к растягиванию мышц, сосудов и нервов, расположенных на уровне свода и вызывает дискомфорт в области голени в виде ощущения усталости, онемения и боли. При наличии плоскостопия организм человека плохо переносит действие статических нагрузок и проявляется возникновением сравнительно быстрой утомляемости при физических нагрузках, ходьбе и беге, появляется ограничение в выполнении физических упражнений. Во время движения уплощенный свод стопы ударяется о плотную поверхность опоры, а возникающие при этом удары поднимаются вверх и достигают головы. Этим объясняется возникновение головных болей, нервозности, рассеянности, чрезмерной утомляемости [1]. В данном исследовании рассматриваются научные работы, касающиеся профилактики плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста.

Проанализировав научную литературу, можно прийти к результату, что существует множество методов и подходов к профилактике плоскостопия как у детей дошкольного, так и у детей школьного возраста, которые имеют свои преимущества и недостатки. Для удобства рассмотрения методов разделим их на определённые группы.

Первой категорией методов профилактики плоскостопия является лечебно-оздоровительное плавание. Специальные занятия в воде способствуют разгрузке стопы, укреплению мышц и улучшению координации. Исследования Н. М. Баламктовой и Л. В. Шейко [2] подтверждают снижение распространённости плоскостопия среди младших школьников при регулярных тренировках. Однако метод требует наличия бассейна и квалифицированного инструктора.

Другой группой методов профилактики плоскостопия, предложенной К. А. Пекиной [3], является проведение занятий по лечебной физической культуре. Метод включает гимнастику, массаж, элементы трудотерапии и специальные упражнения для стоп. Высокая эффективность сочетается с необходимостью учёта индивидуальных противопоказаний.

Третьей группой методов является игровые методы. Метод заключается в интеграции упражнений в игровую деятельность. Например, «игровые лабиринты» повышают мотивацию детей, особенно дошкольного возраста, и способствуют формированию правильных двигательных стереотипов. Так, например, Т. А. Швалева [4] предлагает специальные корректирующие упражнения объединить в виде игры, называемой «Игровые лабиринты». Преимуществами являются повышение мотивации детей,

особенно дошкольного возраста, и способствовать формированию правильных двигательных стереотипов.

Существует также комплексный метод профилактики плоскостопия. Он представляет собой систематизированные циклы занятий, расписанные по возрастам и периодам года. Включают упражнения на массажных ковриках с предметами элементы самомассажа и дыхательной гимнастики. На базе детского сада № 6 г. Воронежа Т. С. Струкова и И. В. Чубаковская [5] доказали их высокую результативность в условиях дошкольного учреждения.

Все вышеперечисленные методы были кратко описаны в таблице 1.

Таблица 1 – Методы профилактики плоскостопия

Метод	Суть метода	Целевая группа
1. Лечебное плавание [2]	Занятия в бассейне по специальной программе	Младшие школьники
2. Занятия ЛФК [3]	Комплекс специальных упражнений, гимнастики и массажа	Дошкольники
3. Игрофикация [4]	Включение физических упражнений в структуру игры	Дошкольники
4. Комплексные здоровьесберегающие программы [5]	Система гимнастик, расписанная по месяцам	Дошкольники
5. Тропы здоровья [6]	Ходьба по дорожкам с разными типами покрытий	Дошкольники

Проведенный обзор современных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста позволяет утверждать, что данная проблема является значимой и требует системного подхода. Анализ научной литературы показал, что эффективная профилактика должна быть комплексной, учитывающей возрастные особенности и ресурсные возможности образовательных учреждений.

Каждый из методов имеет свои преимущества и ограничения, связанные с инфраструктурой, кадровым обеспечением и психологическими особенностями детского восприятия. Однако их комбинированное применение в условиях дошкольных и школьных учреждений позволяет значительно снизить риск развития плоскостопия, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и повысить общую физическую выносливость детей.

Выводы. Таким образом, для успешной профилактики плоскостопия необходимо внедрять дифференцированные, научно обоснованные программы, сочетающие физическую активность, игровые элементы и систематический контроль, с обязательным участием медицинских и педагогических специалистов.

Список литературы

1. Мелихов, Я. П. Актуальные вопросы развития плоскостопия и методы ее коррекции / Я. П. Мелихов // *Universum: психология и образование*. – 2017. – № 6(36). – С. 17-19.
2. Баламутова, Н. М. Применение лечебно-оздоровительного плавания для профилактики плоскостопия у школьников / Н. М. Баламутова, Л. В. Шейко // *Актуальные научные исследования в современном мире*. – 2016. – № 11-3 (19). – С. 49-51.
3. Пекина, К. А. Лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста / К. А. Пекина, В. А. Брыкина // *Наука-2020*. – 2020. – № 4 (40). – С. 56-60.
4. Швалева, Т. А. Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста на основе «игровых лабиринтов» / Т. А. Швалева // *Мир науки, культуры, образования*. – 2019. – № 5 (78). – С. 150-151. – doi: 10.24411/1991-5497-2019-00060.
5. Струкова, Т. С. Создание единого здоровьесберегающего пространства для профилактики плоскостопия в условиях дошкольного учреждения и семьи / Т. С. Струкова, И. В. Чубаковская // *Вестник Воронежского института развития образования*. – 2019. – № 4. – С. 158-161.
6. Ломакина, Л. Ю. Использование «Тропы здоровья» в коррекции и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья / Л. Ю. Ломакина, О. В. Моторнова, Л. В. Юрченко // *Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, инновации : материалы XV Всерос. науч.-практ. конф., Тамбов, 18-19 ноября 2021 г.* – Тамбов, 2021. – С. 97-102.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Карпович С.П.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Балог З.З.

Актуальность. Актуальность данной проблемы обусловлена растущей распространённостью сколиоза среди населения. Сколиоз – значимая проблема современности. По данным ВОЗ (2023) сколиоз встречается у 2-4% населения, примечательно, что чаще его выявляют у девочек (в 5-7 раз). В 85% случаев у студентов наблюдаются проблемы с осанкой [1, с. 82]. Как показывает статистика, треть населения Республики Беларусь страдает данным нарушением позвоночника. Больше половины из них получили