ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

© Кодиров Хусанбой Солиевич[1], Турсынбекова Хамида Куанышбаевна[2], Бекниязова Нуржамал[2]

[1]Андижанский Государственный Медицинский Институт,170100, Андижан, ул. Атабекова, д. 1.. E-mail: lyks@mail.ru

[2]Нукусский филиал Ташкентского педиатрического медицинского института, г. Нукус, ул. А. Досназарова, 10. E-mail: nukusmed@mail.ru

Ключевые слова: школьники, физическое развитие, опорно-двигательный аппарат, сколиоз.

Введение. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Среди детей школьного возраста, до 90% детей, имеют различные нарушения осанки, из них у 20% диагностируется сколиоз.

Школа — один из важных этапов в жизни каждого ребенка. Это прежде всего большая нагрузка, как физическая, так психологическая. Ребенок начинает привыкать совсем к другому образу жизни. Ему теперь приходится сидеть по 5–6 часов в день и носить тяжелый рюкзак. Известно, что одной из причин нарушения осанки является недостаток движения в жизни детей школьного возраста, что приводит ухудшению дееспособности стопы, появлению избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. С поступлением в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Различные деформации позвоночника, грудной клетки, таза, стоп наблюдается более чем у 80% детей и подростков школьного возраста и эта патология имеет тенденцию к еще большему распространению.

Цель исследования. Изучение состояния опорно — двигательного аппарата детей школьного возраста и их влияние на уровень физического развития.

Материал и методы исследования. Нами при проведении исследования использован общепринятый метод сплошного массового обследования по «Унифицированной методике исследования и оценки физического развития детей и подростков», разработанной сотрудниками НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний МЗ РУз.

Программа исследований включала использование соматометрических, соматоскопических и статистических методов исследования.

Проведен осмотр 2340 детей от 7 до 17 лет, обучающихся в общеобразовательных школах.

Результаты исследования. Анализ проведенных осмотров детей показал, что у 57,5% учащихся имели нарушение нормальной формы осанки, тогда как такие нарушения осанки, как лордоз, кифоз и сколиоз встречались соответственно в 1,5; 0,2 и 0,9% случаев.

Что касается нарушений формы грудной клетки, то наиболее часто отмечена «куриная грудь» (13,2%), в единичных случаях встречалась «грудь сапожника» (1,1%) и наличие «четок» (0,1%).

У большей степени детей выявлено, «О»-образные (8,9%) и в 6 раз меньше (1,5%) «Х»-образные ноги. Уплощенная и плоская стопа была характерна для 14,3% детей.

При распределении детей по уровню развития определено, что нарушения осанки и искривленная форма ног чаще встречались среди детей с ускоренным развитием, тогда как нарушения стопы и аномальные формы грудной клетки чаще выявлены у детей с замедленным уровнем развития.

Вывод. Анализ данных позволяет заключить, что нарушение опорно-двигательного аппарата имеет определенную связь с уровнем развития ребенка.

Для нормального роста и формирования опорно-двигательного аппарата ребенка в образовательных учреждениях необходимо соблюдать гигиенические мероприятия, таких как организация рациональной двигательной активности и правильной посадки за мебелью, а также соблюдением санитарных норм при поднятии тяжестей.

За выполнением этих мероприятий должны следить не только работники образовательных учреждений, а также родители этих детей, контролируя позы детей при сидении, стоянии и ходьбе.