

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ:
ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ПРОФИЛАКТИКА**

**ПОДГОТОВИЛ : СТУДЕНТ
ПЕДИАТРИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА 139 ГРУППЫ
МУСТАФИН РУСТАМ**

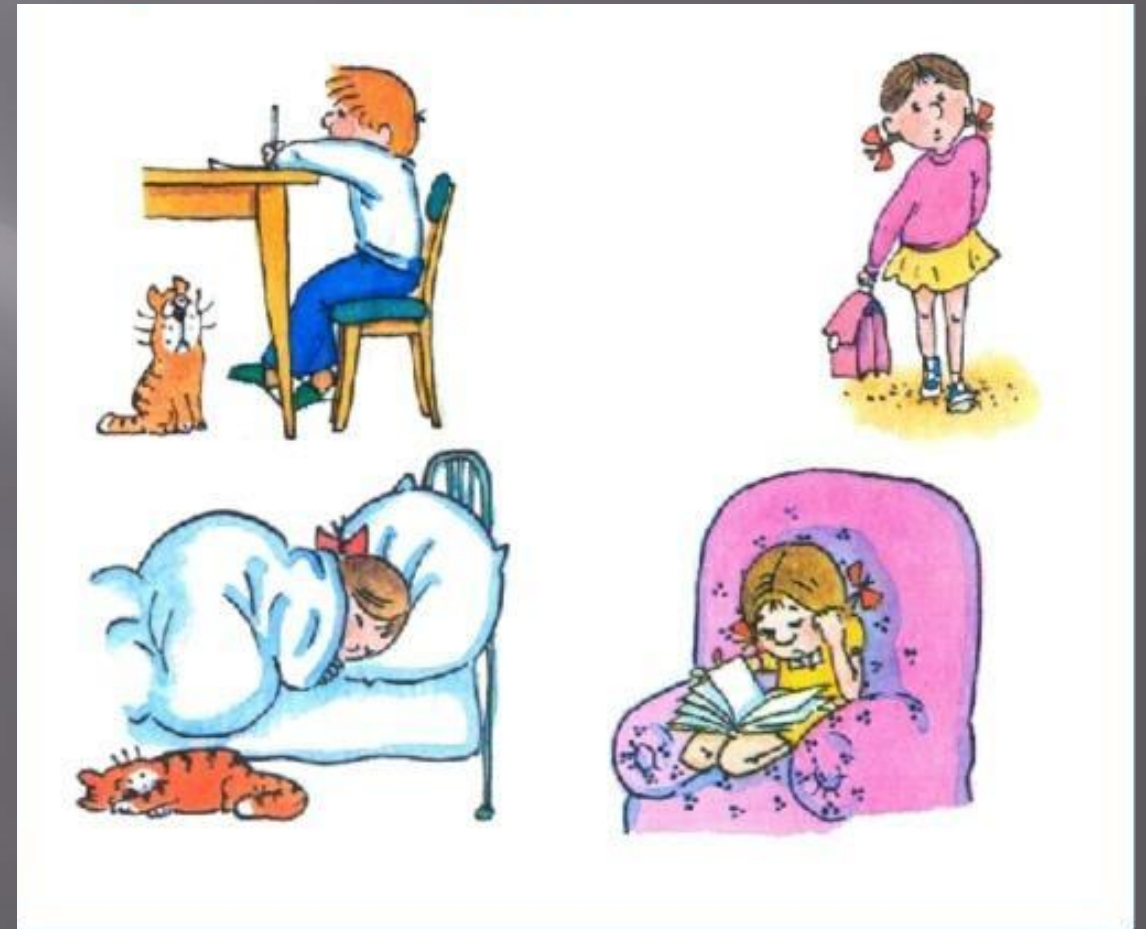
**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:
АСС. ГОРДИЙЧУК СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА**

Цель исследовательской работы:

изучить причины формирования нарушения осанки у детей школьного возраста.

Задачи:

- ▣ Найти информацию о причинах нарушения осанки, о взаимосвязи осанки и здоровья.
- ▣ Изучить профилактику при нарушениях осанки
- ▣ Выработать рекомендации по сохранению осанки.



Актуальность

Работы заключается в том, что количество детей с нарушением осанки с каждым годом не уменьшается.

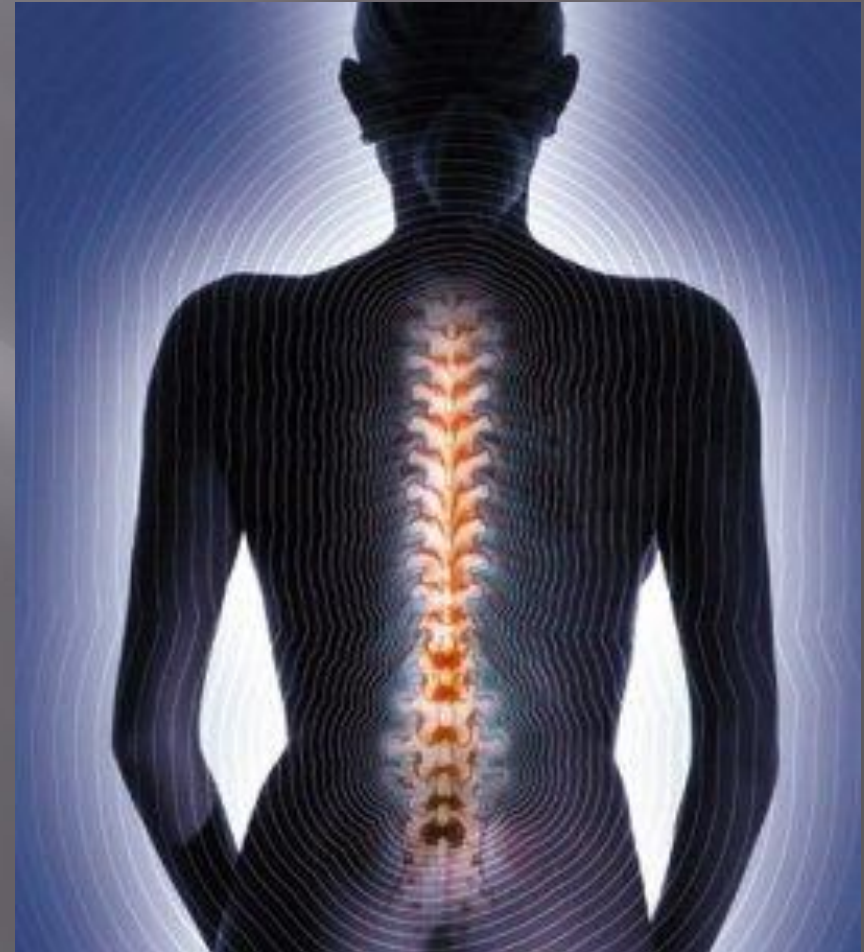
Меры профилактики с детьми, с нарушением осанки, очень важны.

Проблема нарушений опорно-двигательного аппарата у детей актуальна не только в России, но и во всем мире, поэтому заболевания костно-мышечной системы признаны ВОЗ главным направлением исследований на период 2000 - 2010 гг.



Осанка.

Осанка - комплекс понятий о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексамии позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, является одним из показателей здоровья.

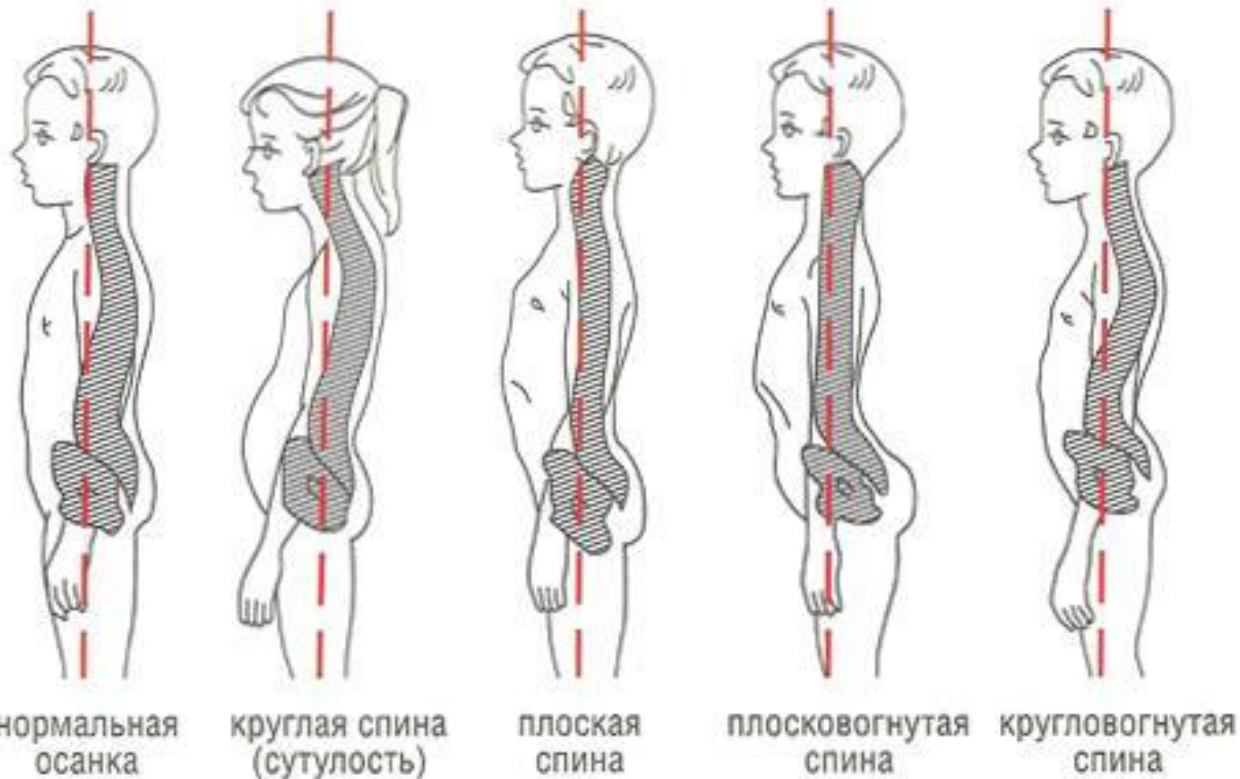


Определение осанки.



□ В сагиттальной плоскости:

Типы осанки по Штофелю



Кифоз – это отклонение позвоночного столба назад, к спине, лордоз – в противоположную сторону: к груди и животу. Кифозы располагаются в области крестца и грудного отдела, а лордозы – в шейном и поясничном.

Во фронтальной плоскости:



Сколиоз – это стойкое искривление позвоночника вбок относительно своей оси (во фронтальной плоскости). В процесс вовлекаются все отделы позвоночника, потому к боковому искривлению в последующем присоединяется искривление в переднезаднем направлении и скручивание позвоночника.

Взаимосвязь осанки и здоровья .



- Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д.

Причины нарушения осанки.



- Врожденные :(родовые травмы, кривошея и другие).
- Приобретенные:
- слабое развитие или недоразвитая мускулатура;
- мышцы удерживающие позвоночник в правильном положении развиваются ассиметрично;
- следствие перенесенной болезни (рахит)
- отсутствие правильного режима у ребенка;
- мебель не соответствует росту школьника;
- рабочий стол плохо освещен;
- ношение портфеля в одной руке;
- очень мягкая постель.

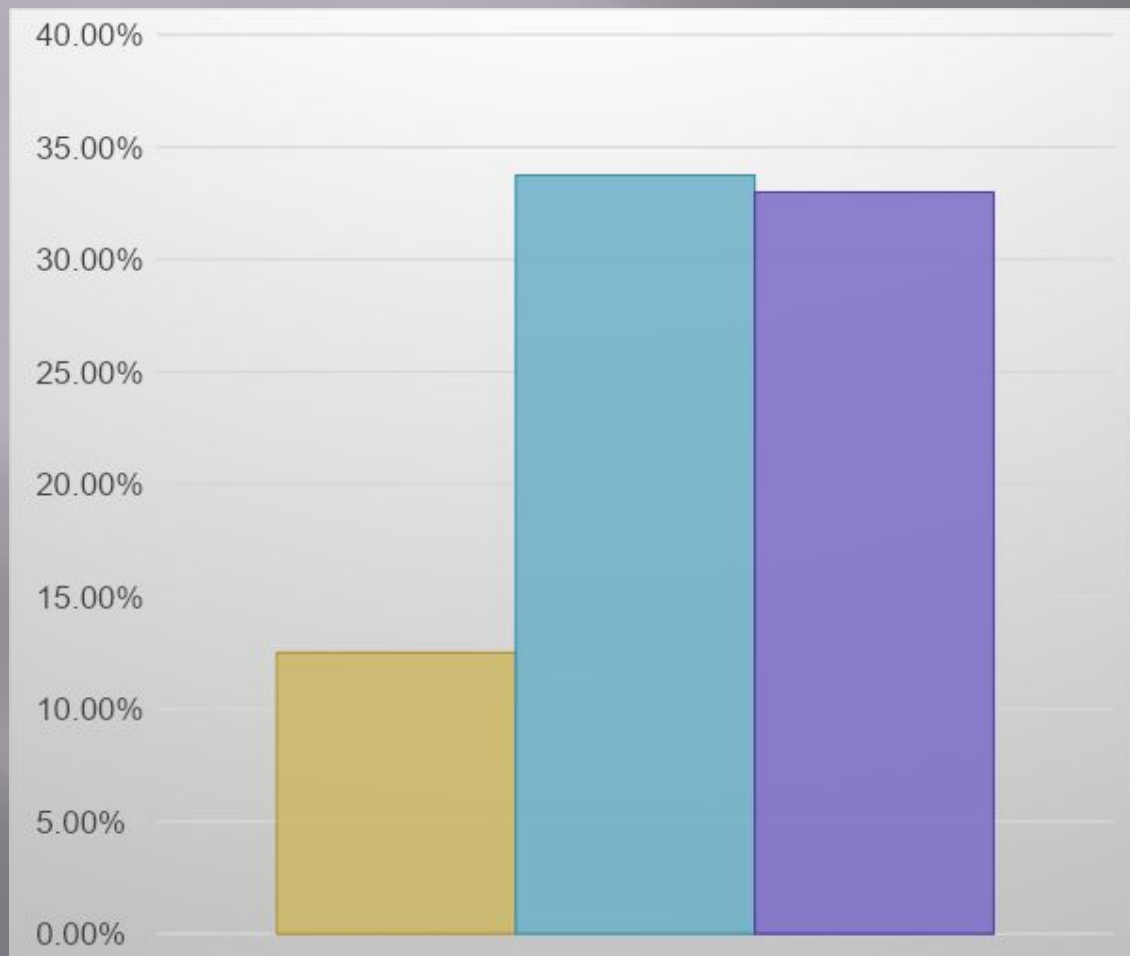
- ▣ В ходе исследования было проведено анкетирование среди учащихся МАОУ СОШ№8. Школьники были поделены на 3 возрастные группы: младшее, среднее и старшее звено. Результаты показали, что $\frac{1}{4}$ всех учащихся школы имеют проблемы с позвоночником. При анализе результатов анкетирования по возрастным группам можно наблюдать, что в среднем и старшем звене нарушения осанки имеются приблизительно у $\frac{1}{3}$. В начальных классах этот показатель составляет 12,9% .

Искривление позвоночника среди учащихся МАОУ СОШ №8



- Нормальная осанка
- Учащиеся с нарушением осанки

Динамика нарушения осанки по возрастным группам.



■ 1-4 класс .

■ 5-8 класс.

■ 9-11 класс.

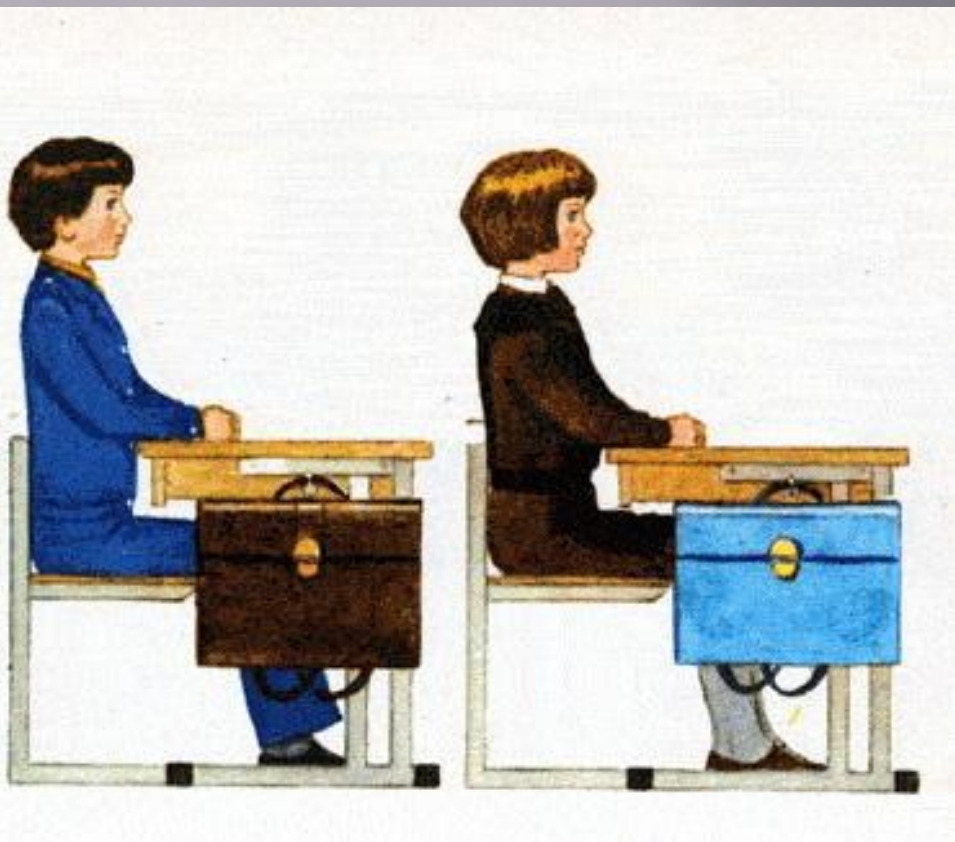
- Нарушение осанки наиболее распространено в среднем звене (33.7%) и старшем звене (32%).
- В младшем звене (12.9%).

Профилактика нарушения осанки у ШКОЛЬНИКОВ.



- ▣ Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:
 - а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
 - б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
 - в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
 - г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
 - д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
 - е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
 - ж) плавание

Формирование правильной осанки у школьников.



- Ученик должен сидеть на жестком стуле с прямой спиной. Стул подвигается под стол на четвертую часть сиденья. Посадка на стуле должна быть глубокой с выпрямленной спиной и головой, симметричным положением плеч и локтей, расположенными на столе. Через 15-20 минут рекомендуется проводить физкультминутку. В школе дети с нарушением осанки и сколиозом должны сидеть только в среднем ряду.

Заключение:

- ▣ **Нарушение осанки, как один из показателей неудовлетворительного состояния здоровья, является наиболее распространенным явлением в спектре заболеваний современных школьников. Несмотря на многочисленные исследования, число школьников имеющих нарушения осанки, постоянно увеличивается, что обуславливает актуальность разработки и внедрения более эффективных методик ее коррекции и профилактики на разных этапах школьного онтогенеза.**
- ▣ **Все отклонения в осанке, представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения.**

Список литературы

- 1 Бобырь А.И., Никитин В.В. Сколиоз и нарушение осанки. – Уфа, 2003.-с.22-28.
- 2 Большая медицинская энциклопедия. - М.: АСТ, 2013.-с.711.
- 3 Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей. - М., 2003.-с.122.
- 4 Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 2004.-с.101-103.
- 5 Гришин Т.В., Никитин С.В. Профилактическая деятельность нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах //Вестник гильдии протезистов-ортопедов, 2010, № 3, с.44-45.
- 6 Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2014.-с.156.
- 7 Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М. Гэотар-мед, 2014.-с.108-109.
- 8 Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. - М.: Медицина, 2011.-с.344.
- 9 Котешева И.К.Сколиоз и его оздоровительная методика. — М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2012.-с.180.
- 10 Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Л.: Медицина, 2013.-с.331.
- 11 Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при сколиозе и нарушениях осанки. – М.: Гэотар, 2015.-с.522.

Спасибо за внимание !!!