

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО–ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.Ю. Лис, учащийся XI класса

Научный руководитель – Л.Ф.Сенива, учитель биологии

Государственное учреждение образования «Гимназия №1 имени Ф.Я.Перца. г.Пинска»

Профилактика заболеваний опорно–двигательного аппарата – это комплекс различного рода мероприятий, направленных на снижение воздействия неблагоприятных факторов на организм школьников, укрепление здоровья детей и повышение сопротивляемости заболеваниям опорно–двигательного аппарата. [1].

Актуальность вопроса о профилактике заболеваний опорно–двигательного аппарата вызвана изменением характера нагрузок на организм детей школьного возраста в связи с возрастанием количества факторов, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В государственном учреждении образования «Гимназия №1 имени Ф.Я.Перца. г.Пинска» был проведен профилактический медицинский осмотр среди учащихся 9–11 классов. Было выявлено, что заболевания опорно–двигательного аппарата составляют 18,4%. А это, практически, пятая часть от числа осмотренных учащихся. Данный уровень заболеваемости определяется как высокий, что требует повышенного внимания в области профилактики заболеваний опорно–двигательной системы и пропаганды здорового образа жизни.

У каждого человека есть свои индивидуальные особенности в телосложении, зависящие от многих причин, но во внешнем облике большое значение имеет вертикальная поза, которая сохраняется в покое и при движении, или то, что принято называть осанкой.

Главной опорой человеческого тела является позвоночник, поэтому осанка в основном определяется его физиологическими изгибами, напряжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб [4].

У школьника, сидящего или работающего постоянно в какой либо неправильной позе, могут возникнуть искривления позвоночника: сколиозы (боковые искривления), чрезмерные лордозы (изгибы выпуклостью вперед) и кифозы (изгибы выпуклостью назад). Сколиозы также возникают, если учащийся постоянно носит тяжелый портфель в одной руке [3, с. 269].

Таким образом, можно выделить ряд причин, вызывающих нарушение опорно–двигательного аппарата у детей школьного возраста.

Причины появления искривления позвоночника и нарушения осанки могут быть:

1. Врожденными;
 2. Приобретенными.
1. Врожденное нарушение внутриутробного развития приводит к недоразвитости позвонков, а также других патологий.
 2. Приобретенными причинами нарушения осанки являются:
 - заболевания – рахит, полиомиелит, туберкулез, радикулит и др.;
 - перенесенные травмы, такие как переломы позвоночника;

- неправильное положение тела вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие и близорукость, что обуславливает неправильную позу во время учебы или работы);

- сидение за столом сгорбившись;

- ходьба ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане, т. е. на лицо искусственный перекос плечевого пояса и нарушенная осанка [причины].

Нарушению осанки часто могут способствовать нерациональный режим и неполноценное питание, неправильно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и др.

Ведущая причина нарушения осанки – недостаточная двигательная активность, которая ведет к снижению уровня физического развития учащихся. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, наблюдается слабость мышц брюшного пресса, что приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Недостаточная мышечная активность приводит к рассогласованию деятельности не только мышц, но и мозга. Нарушается работа нервной и сердечно-сосудистой систем, внутренних органов [6].

Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы – это соблюдение здорового образа жизни: правильное питание, физическая активность.

Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата необходимо использовать следующие мероприятия:

- проводить обязательную утреннюю зарядку перед началом учебного процесса, также проводить разминку после 4-ого урока; На уроке необходимо чередовать физический и умственный труд, поэтому учителям необходимо уделять 2–3 минуты на уроке для проведения небольших разминок;

- существенную роль играет сбалансированное и рациональное питание, так как с пищей поступают витамины и химические элементы, необходимые для нормального развития опорно-двигательного аппарата;

- детям и подросткам рекомендуется школьные и спортивные принадлежности носить в ранце на двух лямках за спиной, чтобы избежать возможного искривления;

- отведение помещения для установки шкафчиков для хранения личных вещей;

- введение сменной обуви с ортопедической стелькой по показаниям ортопеда;

- стул и парта должны соответствовать росту ребенка. Если предплечье свободно размещается между краем стола и глазами, парта соответствует росту ученика; если рука устанавливается выше уровня глаз – слишком высок, а ниже – низок;

- преподавателям необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней занятий[5, с.41].

Число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата по пути из 1-го в 11-й класс, к сожалению, увеличивается: у старшеклассников такие заболевания выявляются в шесть раз чаще, чем у учащихся начальной школы[2], что требует пристального внимания общественности. Педагоги и родители должны объединиться в области профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и пропаганды здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Википедия – свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org/wiki>). – Электрон. дан.
2. Национальный статистический комитет Республики Беларусь (<http://www.belstat.gov.by>) Электрон. Дан. (462 Мб). – Заболеваемость населения по группам болезней.
3. Саваневский, Н.К. Биология: пособие для учащихся и абитуриентов / Н.К. Саваневский, Е.Н. Саваневская, Г.Е. Хомич; под ред. Н.К. Саваневского. – Минск: Новое знание, 2012. – 714 с.
3. Управление образования, спорта и туризма администрации Октябрьского района г. Минска (<http://schi9.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2361>). – Электрон. Дан. (263 Мб). – Нарушение осанки и сколиоз у детей и подростков, их диагностика, профилактика и лечение.
4. Руселевич Е. Формирование здорового образа жизни / Е. Руселевич// РУП «Выдавецтва «Адукацыя і выхаванне», Здаровы лад жыцця. – 2016. – №1. – С.40–42.
5. Spinet.ru (<http://spinet.ru/news/?id=81>). – Электрон. дан. (376 Мб). – Причины искривления позвоночника.