

Неповинных Людмила Александровна, старший преподаватель КФК,

ПетрГУ, Р.Ф. Петрозаводск

Кремнева Виктория Николаевна, кандидат пед.наук, доцент кафедры КФК

ПетрГУ, Р.Ф. Петрозаводск

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОДА В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ И ПРИМЕНЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Аннотация: Целью нашей исследовательской работы явился поиск наиболее эффективных способов и приемов по облегчению симптомов заболеваний ОДА и улучшению качества жизни людей, имеющих данные заболевания. Перед нами были поставлены задачи изучить специальную литературу по теме исследования. Систематизировать специальные физические упражнения и методы массажа, используемые для облегчения симптомов заболеваний ОДА на основе личного опыта. А так же оценить эффективность применения нетрадиционных способов, приемов, упражнений и приспособлений из личного опыта для облегчения симптомов заболеваний ОДА при выполнении домашних заданий и определить улучшение состояния здоровья.

Ключевые слова: ОДА, заболевание, лечебная физкультура, здоровье.

Abstract: The aim of our research work was to find the most effective ways and techniques to alleviate the symptoms of ODA diseases and improve the quality of life of people with these diseases. We were tasked with studying the special literature on the research topic. Systematize specific physical exercises and massage techniques used to relieve symptoms of ODE based on personal experience. And also to evaluate the effectiveness of the use of non-traditional methods, techniques, exercises and

devices from personal experience to alleviate the symptoms of ODE diseases when doing homework and determine the improvement in health.

Keywords: ODA, disease, exercise therapy, health.

К нарушениям ОДА относят изменения локомоторного аппарата, наиболее отчетливо выраженные в статической позе стоя (например, дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие и др.) [1].

Несмотря на то, что данной проблеме уделяется достаточное внимание, судя по значительному числу детей дошкольного и школьного возраста, имеющих отклонения в формировании осанки, она остается нерешенной. По среднестатистическим данным нарушения осанки у детей составляют около 40% от числа заболеваний опорно-двигательного аппарата, и примерно столько же имеют ту или иную форму плоскостопия. К сожалению, по сравнению с предыдущими годами, увеличилось поступление детей в 1 класс с уже имеющимися серьезными отклонениями ОДА, что говорит о том, деформация позвоночника происходит уже в дошкольном возрасте.

Наиболее распространенными и ведущими симптомами у детей при нарушениях осанки являются слабость мышц, участвующих в поддержании мышечного корсета.

Дети и подростки с нарушениями осанки обычно неловкие, подвижным играм предпочитают неспешные прогулки. Физическая подготовленность таких детей, как правило, ниже средней или низкая [1].

Разновидности нарушения осанки

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека, которая зависит от состояния скелета, мышечно-связочного аппарата, общего самочувствия, а также условий быта и труда.

У взрослых хорошая осанка характеризуется следующими признаками:

- плоский живот втянут по отношению к грудной клетке;
- угол наклона таза у мужчин составляет 30-32°, у женщин - около 28°, причем отклонение на 40° в одну или в другую сторону считается нормальным;

- распределение силы тяжести тела должно быть распределено равномерно на обе ноги.

Нарушение осанки – устойчивое отклонение от нормального положения тела. Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника. Не является болезнью в отличие от сколиоза, однако может рассматриваться, как состояние предболезни, поскольку существенно увеличивает вероятность развития целого ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата [1; 2].

Основные нарушения ОДА, встречающиеся у детей и подростков – это нарушения осанки (чаще всего встречается сутулость), сколиоз.

Сколиотическая (асимметричная) осанка – дефект осанки, сопровождающийся привычным изгибом позвоночного столба вправо или влево от срединной линии. Чаще бывает левостороннее отклонение. При осмотре сзади видно дугообразное искривление позвоночника. Лопатка и плечо с одной стороны подняты, с другой – опущены. Треугольники талии неравномерны. Но, в отличие от сколиоза, признаки скручивания позвонков отсутствуют. В висе отклонение исчезает, позвоночник становится ровным, части тела – симметричными.

Сколиоз – это стойкая деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением относительно плоскости позвоночного столба. Может быть врожденным и приобретенным [1; 3].

Методы исследования

Для того, чтобы более ясно представлять количество учащихся с нарушениями ОДА, причины возникновения заболеваний ОДА, мы решили начать исследовательскую деятельность с изучения статистики заболеваний в дошкольном детстве. Использовали следующие методы исследования: анализ медицинских карточек воспитанников Лахденпохского детского сада «Радуга», беседа с медицинской сестрой данного учреждения. Эти же методы исследования были использованы при изучении статистики в Лахденпохской СОШ, Лахденпохском филиале ГАПОУ РК «Сортавальский колледж». Также

был проведен анализ роста/уменьшения заболеваний ОДА в течение трех лет (2017, 2018, 2019 гг.).

Задачи исследования:

1. Изучить специальную литературу по теме исследования. Выяснить, какие заболевания входят в группу заболеваний ОДА.
2. Определить количество воспитанников, учащихся и студентов на примере Лахденпохского детского сада «Радуга», Лахденпохской СОШ, Лахденпохского филиала ГАПОУ РК «Сортавальский колледж» с нарушением ОДА.
3. Определить основные причины нарушения ОДА у исследуемых, сравнить с собственными.
4. Вывести среднестатистические данные основных причин нарушения ОДА у исследуемых.
5. Систематизировать специальные физические упражнения и методы массажа, используемые для облегчения симптомов заболеваний ОДА на основе личного опыта.
6. Описать нетрадиционные способы, приемы, упражнения, приспособления из личного опыта для облегчения симптомов заболеваний ОДА при выполнении домашних заданий.
7. Оценить эффективность применения нетрадиционных способов, приемов, упражнений и приспособлений из личного опыта для облегчения симптомов заболеваний ОДА при выполнении домашних заданий и определить улучшение состояния здоровья.

Практическая ценность работы:

по результатам исследования можно разработать рекомендации по применению нетрадиционных способов, приемов, упражнений и приспособлений для облегчения симптомов заболеваний ОДА при выполнении домашних заданий.

Результаты исследований

Таблица 1. Данные о заболеваемости ОДА у детей Лахденпохского детского сада «Радуга»

Вид нарушения ОДА	2017г.	2018г.	2019г.
Нарушение осанки (возраст ребенка)	2 (2 ребенка 6 лет)	4 (2 ребенка 6 лет; 2 ребенка 7 лет)	5 (1 ребенок 4 года; 1 ребенок 5 лет; 1 ребенок 6 лет; 2 ребенка 7 лет)
%	1%	2%	2,3%
Сколиоз (возраст ребенка)	-	1 (6 лет)	2 (5 и 7 лет)
%	0	0,5%	1%
Всего обследовано воспитанников	213	211	215
% нарушений от общего числа обследованных	1%	2,5%	3,3%

Вывод: Из данных по обследованию нарушений осанки в детском саду видно, что процент нарушений и нарушений, перешедших в заболевание, увеличивается год от года, причём «молодеет» и возраст нарушений, и заболевания. Это связано с увеличением времени нахождения детьми за партами (рабочими столами), а именно повышением требований к математическим и гуманитарным знаниям будущих первоклассников. Современному обществу нужны люди, способные к освоению новых знаний, принятию самостоятельных нестандартных решений с эффективным анализом их возможных последствий. Понимая такие требования общества, родители стремятся определить своих детей в элитные школы и классы с большим количеством изучаемых предметов или более углублённым изучением предметов. В связи с этим, родители воспитанников начинают предъявлять повышенные требования к полученным в детском саду знаниям детей, что вынуждает педагогов детских садов вводить дополнительные кружки и занятия, на которых дети учатся писать, печатать, решать, и т.д. находясь достаточно долго за столами. Либо родители отправляют детей для получения дополнительных знаний в учреждения допобразования, профильные школы (Английская школа, Школа иностранных языков и т.д), и даже к репетиторам по подготовке к школе

Таблица 2. Данные о заболеваемости ОДА у учащихся Лахденпохской средней общеобразовательной школы

Вид нарушения ОДА	2017г.	2018г.	2019г.
Нарушение осанки (кол-во детей, класс)	61 (начальное звено – 16 среднее звено – 42 старшее звено – 3)	83 (начальное звено – 21 среднее звено – 56 старшее звено – 6)	85 (начальное звено – 19 среднее звено – 63 старшее звено – 3)
%	17%	22%	20%
Сколиоз (класс)	8 (начальное звено – 0 среднее звено – 6 старшее звено – 2)	7 (начальное звено – 1 среднее звено – 4 старшее звено – 2)	10 (начальное звено – 2 среднее звено – 6 старшее звено – 2)
%	2%	2%	2%
Всего обследовано учащихся	364	380	425
% нарушений от общего числа обследованных	19%	24%	22%

Вывод: Из полученных данных можно сделать следующие заключения: с 2017 к 2018 году процент детей с нарушением осанки значительно вырос, но снизилось количество случаев сколиоза, однако о положительной динамике говорить нельзя, т.к. появился случай сколиоза в начальном звене. С 2018 к 2019 году, несколько уменьшился в целом процент детей с нарушениями ОДА, но само количество случаев возросло: как нарушений осанки, так и сколиоза. Интересным остается процент стабильности сколиоза в старшем звене школы, к сожалению, это говорит об устойчивости и невозвратности заболевания. К сожалению, основной причиной роста остается увеличение времени нахождения за партой (увеличение количества уроков, посещение репетиторов, усиленная подготовка к экзаменам, увеличение объема домашних заданий). Но, появляются и новые причины возникновения нарушений осанки. Известно, что в период с 10 до 14 лет происходит бурный рост организма. Именно на этот период, по мнению врачей, приходится «нешкольный» рост нарушений осанки. Это, прежде всего неравномерный рост левой и правой половины грудной клетки. Такое нарушение осанки проходит при правильном распределении

нагрузки и по мере роста организма, что мы и можем видеть в таблице как снижение случаев нарушения осанки в старшем звене.

Таблица 3. Данные о заболеваемости ОДА у учащихся Лахденпохского филиала ГАПОУ РК «Сортавальский колледж»

Вид нарушения ОДА	2017г.	2018г.	2019г.
Нарушение осанки (кол-во студентов)	15 (девушки – 3 юноши – 12)	11 (девушки – 3 юноши – 9)	9 (девушки – 0 юноши – 19)
%	19%	18%	20%
Сколиоз (кол-во студентов)	2 (девушки – 1 юноши – 1)	3 (девушки – 1 юноши – 2)	3 (девушки – 0 юноши – 3)
%	2,5%	4%	5%
Всего обследовано студентов	80	60	45
% нарушений от общего числа обследованных	21,5%	23%	25%

Вывод: Проанализировав данные таблицы, можно говорить о повышении год от года случаев нарушения ОДА. К примеру, в 2018 году зафиксировано всего 9 случаев нарушения осанки, а в 2017 году зафиксировано 12 случаев. Но такое снижение случаев можно считать ложноположительным, т. к в 2018 году всего обследовано 60 студентов, что на 20 человек меньше, чем в 2017г. Более того, снизилось количество специальностей «мужской» направленности, соответственно, поступивших на обучение девушек оказалось больше. Увеличилось в процентном содержании и количество случаев сколиоза. Это связано с поступлением в учебное заведение иногородних студентов, уже имеющих данное заболевание и зафиксированное по основному месту жительства, а также более пристальным вниманием узких специалистов (врачей) к юношам призывного возраста.

Выводы по результатам исследований

Из данных исследования видно, что количество воспитанников детского сада, учащихся школы и студентов с нарушениями ОДА увеличивается с каждым годом, чему способствуют нарушения осанки, выявленные уже в дошкольном

возрасте. Снижение количества учащихся в старшем звене с ОДА объясняется тем, что более 50% учащихся покидают школу после окончания 9 класса, и продолжают свое обучение в других учебных заведениях. Рост заболеваний ОДА в студенческом возрасте среди юношей объясняется более детальным обследованием по линии военкомата и поступлением в Лахденпохский филиал ГАПОУ РК «Сортавальский колледж» студентов, имевших ранее зафиксированные случаи нарушения ОДА.

Библиографический список:

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моногр. / В.Н. Амосов. - М.: Вектор, 2014. - 128 с.
2. Богурин А.А. Содержание и формы физического воспитания студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие/А.А. Богурин, О.С. Богурина. - Гродно: ГрГУ, 2012. -88 с. :ил.
3. Медведев, Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б.А. Медведев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 192 с.
4. Фокин, В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. / В.Н. Фокин. - М.: фаир-пресс, 2007. - 512 стр.