

**Кульбердина Лилия Фазыловна**

магистрант

**Мусалимова Рида Сагитовна**

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный  
педагогический университет им. М. Акмуллы»

г. Уфа, Республика Башкортостан

## **РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Аннотация:** авторами проведено исследование состояния осанки школьников путем оценки поясничного изгиба и выявление сутулости. В работе отмечено, что использованные рассмотренной методики позволяет самостоятельно обнаружить у себя первые признаки нарушения осанки, окончательный диагноз и степень тяжести нарушений, меры коррекции установит уже специалист.

**Ключевые слова:** здоровье школьников, нарушения осанки.

Различные нарушения осанки у детей чаще всего диагностируются в школьном возрасте. По статистике деформации проявляются у 2% детей в раннем возрасте (до 3-х лет), а среди старших школьников им уже страдают более 60% учащихся [3]. При функциональных нарушениях осанки отмечается нарушение различных функций организма (дыхания, пищеварения, зрения), повышена утомляемость, снижается работоспособность, т.е. проявляются признаки общего нарушения здоровья [1. с. 5]. Несмотря на то, что в последние десятилетия, внимание многих исследователей обращено на эту проблему, вопросы профилактики нарушений осанки остаются одними из наиболее актуальных проблем детского здоровья. Своевременная диагностика нарушений осанки позволит их скорректировать и исправить.

Целью исследования явилась оценка состояния осанки школьников общедоступными методами. Объектом исследования явились учащиеся 1–8 классов. Исследованием было охвачено 96 обучающихся (40 юношей и 56 девушек) в

возрасте от 7 до 14 лет. Исследования проводились с добровольного согласия испытуемых, в унифицированных условиях. В ходе экспериментальной работы испытуемые были предварительно ознакомлены с основными задачами исследования, условиями и методами проведения эксперимента. Во время исследований присутствовали учитель биологии, классные руководители и оказывали помощь в проведении исследований.

Методика исследования включала оценку поясничного изгиба и выявление сутулости. Для оценки поясничного изгиба (определения передне-задних искривлений) испытуемый вставал спиной к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы опирались на стену. Затем пробовал просунуть между поясницей и стеной кулак. Если это невозможно, пробовал просунуть ладонь [4. с. 22]. Если между стеной и поясницей проходит только ладонь – значит нарушений поясничного изгиба нет; если между стеной и поясницей проходит кулак – поясничный изгиб нарушен. Хотя методика не совсем точная, но позволяет самостоятельно выявить первые признаки нарушения поясничного изгиба.

Выявление наличия сутулости (степени кифотичности осанки) проводилось путем вычисления плечевого индекса. Для этого с помощью сантиметровой ленты измеряли ширину плеча спереди по прямой между плечевыми точками. Плечевая дуга измерялась сзади по дуге между этими же точками. Значение плечевого индекса до 89,9% и ниже – указывает на сутулость, от 90 до 100% – нормальная осанка [2. с. 123].

Исследования показали, что 13,5% обследованных школьников имеют нарушения поясничного изгиба, лиц с такими нарушениями несколько больше среди юношей – 15,0%, тогда как, среди девушек таковых оказалось лишь 12,5% (табл. 1). С увеличением ступени обучения доля лиц с нарушением поясничного изгиба имеет тенденцию к увеличению. Так, если среди обучающихся 1–2 классов было выявлено лишь 9,1% лиц с нарушением осанки, то уже к 3–4 классам доля лиц с нарушениями увеличивается до 16,7% и на последующих ступенях обучения держится приблизительно на одинаковом уровне.

Средние показатели плечевого индекса во всех группах испытуемых указывают на отсутствие нарушений осанки, но в каждой группе выявлена определенная доля лиц с нарушениями – от 10,0% до 23,3%. В целом по школе наличие сутулости выявлено у 16,7% обследованных школьников, причем доля лиц с рассматриваемым нарушением несколько выше среди девушек: сутулость выявлена у 17,8% девушек, среди юношей таковых оказалась 15,0%.

Таблица 1

*Показатели состояние осанки школьников*

Показатели Испытуемые		Оценка поясничного изгиба, %		Плечевого индекса, %		Плечевого индекса, М ± m
		норма	нарушение	норма	сутулость	
Начальное звено	1–2 класс (n = 33)	90,9	9,1	84,8	15,2	91,9±2,6
	3–4 класс (n = 30)	83,3	16,7	76,7	23,3	91,4±2,8
Среднее звено	5–6 класс (n = 20)	85,0	15,0	90,0	10,0	91,8±2,2
	7–8 класс (n = 13)	84,6	15,4	84,6	15,4	91,5±1,9
В целом по школе	юноши (n = 40)	85,0	15,0	85,0	15,0	91,7±2,6
	девушки (n = 56)	87,5	12,5	82,2	17,8	91,6±2,4
	по выборке (n = 96)	86,5	13,5	83,3	16,7	91,7±2,5

Обнаруженные нарушения, диктуют необходимость проведения корректирующей работы, а также проведение профилактических мероприятий еще в детском возрасте, когда только формируется костный скелет. Используемые методики позволяет самостоятельно обнаружить у себя первые признаки нарушения осанки, окончательный диагноз и степень тяжести нарушений, меры коррекции установит уже специалист.

*Список литературы*

1. Бубновский С.М. Профилактика заболеваний костно-мышечной системы у школьников средствами кинезитерапии [Текст]: Дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.09, 14.00.51 / С.М. Бубновский. – М., 2007. – 288 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки [Текст] / В.А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
3. Нарушения осанки у детей [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.osteopolyclinic.ru/disease/narusheniya-osanki-u-detej/>

4. Пугал Н.А. Биология – 9 (8): Человек. Практикум по гигиене [Текст] / Н.А. Пугал, Е.В. Волошинова, Р.Д. Маш, В.И. Беляев. – М.: Аркти, 2002. – 96 с.