

## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

*Баймуратова Лиза Курбанбаевна*

Медицинский институт Каракалпакстана, 230100, г. Нукус, ул. А. Досназарова, 108

Liza76@bk.ru

**Ключевые слова:** физическое развитие, здоровье детей, сколиоз, профилактика

**Актуальность.** Сколиозы являются важной медико- социальной проблемой в связи с большой распространенностью среди детей. Многие исследователи отмечают увеличение числа детей с прогрессирующими формами сколиоза, приводящими к инвалидизации.

Именно поэтому поиск эффективных путей профилактики и лечения данного заболевания — одна из актуальных задач мировой медицины. Стоит особо отметить, что в предотвращении развития сколиоза важна роль физической культуры. Если на ранних стадиях заболевания заниматься плаванием и физической культурой, организовать распорядок дня больного в соответствии с требованиями ортопедического режима и здорового образа жизни, то это будет способствовать развитию мышц и сухожилий ребенка.

**Целью исследования** явилось оценка влияние физической культуры и спорта на предотвращение сколиоза у детей и подростков РК.

**Материалы и методы.** Ведущими специалистами Министерства здравоохранения проведены исследования среди учащихся в возрасте 6–18 лет в двух городах: Нукуса, Тахиаташ, и во всех 12 районах Республики Каракалпакстан. Исследования проводились среди учащихся общеобразовательных школ в возрасте от 6 до 18 лет по Республике Каракалпакстан за 2019 и 2020 годы. Проведены антропометрические измерения у детей и подростков (вес, рост, индекс массы тела — ИМТ, окружность грудной клетки), а также определены перенесенные ими заболевания. Исследования проводились среди учащихся в общеобразовательных школах, колледжах, лицеях, ДЮСШ, спортивных секциях.

**Результаты исследования.** Учитывая, что в республике в настоящее время к спорту приобщаются миллионы школьников, возрастает роль и значение систематического мониторинга и оценки организации занятий физическим воспитанием и спортом, их воздействия на развитие и здоровье детей. Эффективность занятий физическим воспитанием и спортом, а также проводимых других мероприятий по оздоровлению подтверждается данными углубленных медицинских осмотров. Увеличилось количество детей, относящихся к 1-й группе здоровья (практически здоровые): в 2016г. — 39,3%, 2018 г. — 47,1%, 2020г. — 49,6%.

Это яркий пример того, что в республике реализуется ряд государственных программ направленных на создание условий для рождения и воспитания здорового поколения. Стоит учитывать, что разумные физические нагрузки в раннем детстве укрепляют организм, а также являются отличным фундаментом будущего здоровья детей. Учитывая, что в республике в настоящее время к спорту приобщаются миллионы школьников, возрастает роль и значение систематического мониторинга и оценки организации занятий физическим воспитанием и спортом, их воздействия на развитие и здоровье детей.

**Заключение.** В результате осуществления последовательных мер по обучению и восстановлению здоровья учащихся уменьшается количество детей со сколиозом и полностью оздоравливаются. Полученные данные подтверждают, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на развитие и состояние здоровья детей. Это значит, что сотни юношей и девушек избежали инвалидности и возвращены к здоровой жизни.

Последовательно реализуемые в нашей стране концепция «Здоровая мать — здоровый ребенок», программы и проекты, направленные на развитие детского спорта, привлечение молодежи к массовому спорту, пропаганду здорового образа жизни среди юношей и девушек, повышение медицинской культуры в семье, проведение медико-профилактической работы, дают свои весомые результаты.