

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЬЮТЕРНО-ЗАВИСИМЫХ И КОМПЬЮТЕРНО-НЕЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ ПО АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Мухидова Г.Х.

Бухарский государственный медицинский институт

✓ *Резюме*

Мы диагностировали 74 подростков, возраст которых 13–14 лет. Наблюдения показали, что у 41% анкетированных выявляется возможность развития компьютерной зависимости и у 24% анкетированных выявляется выраженная компьютерная зависимость.

Установлено, что у компьютерно-зависимых подростков из-за длительного перенапряжения мышц правой кисти наблюдается гипертрофия с отведением мизинца в латеральную сторону и с правой стороны отмечается «куполообразная» кисть с отведением мизинца в сторону. У компьютерно-зависимых подростков отмечаются асимметрия туловища из-за вынужденной позы перед компьютером с последующим формированием сколиоза.

Ключевые слова: компьютерно-зависимые подростки, антропометрические параметры, сколиоз.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF COMPUTER-DEPENDENT AND COMPUTER-INDEPENDENT ADOLESCENTS BY ANTHROPOMETRIC INDICATORS

Mukhidova G.H.

Bukhara State Medical Institute

✓ *Resume*

We have diagnosed 74 adolescents aged 13-14 years. Observations showed that 41% of the respondents revealed the possibility of developing computer addiction and 24% of the respondents revealed pronounced computer addiction. It was found that in computer-dependent adolescents, due to prolonged overstrain of the muscles of the right hand, hypertrophy with the withdrawal of the little finger to the lateral side is observed and on the right side there is a "dome-shaped" brush with the withdrawal of the little finger to the side. In computer-dependent adolescents, asymmetry of the trunk is noted due to the forced posture in front of the computer, followed by the formation of scoliosis.

Keywords: computer-dependent adolescents, anthropometric parameters, scoliosis.

КОМПЬЮТЕРГА ЎРГАНИБ ҚОЛГАН ВА КОМПЬЮТЕРГА ЎРГАНИБ ҚОЛМАГАН ЎСМИРЛАРНИНГ АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАР БЎЙИЧА ҚИЁСИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Мухидова Г.Х.

Бухоро Давлат Тиббиёт Институти

✓ *Резюме*

13-14 ёшдаги 74 та ўсмир болаларда тадқиқот ўтказилди. Кузатишлар шуни кўрсатдики, ўсмир болаларнинг 41% компьютер тоъбелиги ривожланаётганлиги ва 24% да яққол компьютер қарамлиги борлиги аниқланди. Компьютерга ўрганиб қолган ўсмирларда ўнг қўл мушакларининг узоқ вақт чўзилиши туфайли кичик бармоқни ён томонга олиб чиқиш билан гипертрофия кузатилиб, ўнг томонда кичик бармоқни ён томонга олиб чиқиш билан кафт бармоқларнинг "гумбаз шакли"да бўлиши аниқланди. Компьютерга ўрганиб қолган ўсмирларда компьютер олдида кўп ўтирганлиги сабабли тананинг ассиметрияси, кейинчалик сколиоз шаклланганлиги қайд этилди.

Калит сўзлар: компьютерга ўрганиб қолган ўсмирлар, антропометрик параметрлар, сколиоз.

Актуальность

В XXI веке компьютеры и Интернет стали неотъемлемыми спутниками нашей жизни - в совокупности они неиссякаемый источник информации, развлечений и общения. Но есть и другая сторона, она касается младшего поколения - детей и подростков [7].

Интернет стал мощным средовым фактором, под влиянием которого происходит формирование личности современных детей и подростков. Согласно данным социологических опросов, проводимых фондом общественного мнения, именно лица подросткового и юношеского возраста являются наиболее активными интернет-пользователями [1,2].

С этой точки зрения появилась новая болезнь «компьютерная зависимость» которая не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии [8,9]. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Подростки в силу возрастной незрелости личности и неустойчивости её структуры наиболее уязвимы для разного рода негативных воздействий [3,5]. Негативные последствия чрезмерной увлеченности подростков Интернетом, охватывают все сферы его жизни. Возникают трудности в учебной деятельности, проблемы общения со сверстниками, возрастает конфликтность в семье, отмечается общая инфантилизация личности [9,10].

Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, болевые ощущения в спине; карпальный синдром, частые головные боли, бессонница, изменение режима сна, вялость в дневное время, пренебрежение правилами личной гигиены), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой) движениями, такими как чрезмерное использование клавиатуры [4,6]. Если вовремя не заметить изменения в поведение вашего ребёнка, то длительное времяпровождение перед компьютером может привести его к компьютерной зависимости [1,3].

При компьютерной зависимости в результате малоподвижного образа жизни наблюдается изменения метаболических

процессов, которые непосредственно влияют на параметры физического развития и антропометрические параметры частей человеческого организма [9,10].

Имеющие данные не позволяют глубоко оценить показатели физического развития у детей и подростков при компьютерной зависимости. По этой причине морфометрическая характеристика туловища должна быть изучена на современном уровне.

Цель исследования: Изучения сравнительных характеристик компьютерно-зависимых и компьютерно-независимых подростков по антропометрическим показателям.

Материал и методы

Исследование проводилось в школе № 29 города Бухары. Компьютерную зависимость подростков определяли с помощью специальной тест – анкеты К.Янга.

Детей подростков (74) разделили на 2 группы: I - контрольная группа, компьютерно-независимых (26 подростков - менее 50 баллов) и II- группа, подростки с компьютерной зависимостью (48 подростки, из них 30 с высокой степенью зависимости - 51-79 баллов, и 18 – с очень высокой степенью зависимости – 80 баллов и выше).

Массу тела измеряли на медицинских весах. Для измерения роста стоя использовали ростометр стандартного типа. Окружность грудной клетки измеряли метровой лентой. Проведено измерение антропометрических показателей верхних конечностей. Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью стандартных методов вариационной статистики с использованием таблиц Р.Б. Стрелкова (1986).

Результат и обсуждения

Наблюдения показали, что у 41% анкетированных выявляется возможность развития компьютерной зависимости и у 24% опрошенных выявляется выраженная компьютерная зависимость. Параметры физического развития у детей II – группы заметно отстают от данных компьютерно - независимых детей (I-группы), где рост подростков I-группы колеблется от 138 до 162 см, в среднем -143,2±0,7 см, масса тела - от 35 до 60 кг, в среднем- 43,5±0,7 кг, а окружность грудной клетки варьирует от 61 до 94 см, в среднем – 78,0±0,95 см, а у подростков II – группы рост находится в

пределах -126-154 см, в среднем - $138 \pm 0,98$ см, масса тела – от 32 до 46 кг, в среднем - $38,0 \pm 0,6$ кг, а окружность грудной клетки колеблется от 60 до 95 см, в среднем - $71,1 \pm 1,2$ см.

У 19,0 % подростков II-группы отмечается искривление позвоночника (сколиоз) вправо и у 4,8% влево.

Длина верхней конечности с обеих сторон колеблется от 58 до 73 см, в среднем - $66,5 \pm 0,53$ см, а длина нижней конечности варьирует от 75 до 88 см, в среднем - $80,1 \pm 0,75$ см. По длине верхней и нижней конечности асимметрия не выявляется. А по окружности плеча, предплечья и пальцев кисти наблюдается отставание этих параметров с левой стороны, и гипертрофия мышц правой кисти (мышку держит правой рукой).

Заключение

Исследованием установлено, что компьютерная зависимость не только поражает функциональные системы человека, но и приводит к отставанию в физическом развитии молодого организма. Из-за нерегулярного питания, пропуска приемов пищи у них появляются признаки отставания в физическом развитии.

У компьютерно-зависимых подростков отмечаются асимметрия туловища из-за вынужденной позы перед компьютером с последующим переходом к сколиозу.

У компьютерно-зависимых подростков наблюдаются морфометрические изменения верхней конечности, особенно правой кисти из-за управления компьютерной мышкой (вследствие длительного перенапряжения мышцы кисти приобретают вынужденную форму) и с правой стороны отмечается «куполообразная» кисть с отведением мизинца в сторону.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Balonov I.M. "Komp'yuter i podrostok" M., 2002 g. str.32-58.
2. Dneprov A., "Zashchita detey ot komp'yuternykh opasnostey"
3. Koptelova N. I., Popov V. A. Sotsial'no-pedagogicheskaya profilaktika komp'yuternoy zavisimosti u podrostkov v obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh // Molodoy uchenyy. — 2015. — №24. — S. 970-973
4. Krasnova S.V., Kazaryan N.R., Tundaleva V.S.. Kak spravit'sya s komp'yuternoy zavisimost'yu. /Izdatel'stvo: Eksmo 2008 g. 224 str.
5. Malkova Ye.Ye., Kalin N.I. Kliniko-psikhologicheskiye fenomeny formirovaniya komp'yuternoy zavisimosti u sovremennykh podrostkov Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: 2012-№4.,15s.
6. Mukhidova G.Kh. Comparative Characteristics of morphometric parameters of physical development and anthropo extremities of healthy and computer.Research. //Jet Journal of Analysis and Inventions- RJAI, Volume 2, Issue 9 Sep., 2021 14- 17pg
7. Mukhidova G.KH. Fenomen «komp'yuternoy zavisimosti: osobennosti internet-zavisimosti u podrostkov». Yeurasian journal of medical and natural sciences, 2021.1(2), 22–26s.
8. Nezhebetskaya I.A. Vliyaniye virtual'noy real'nosti na podrostkov / I. A. neposredstvennyy // Molodoy uchenyy. — 2017. — № 51 (185). — S. 259-262.
9. Simatova O.B. Pervichnaya psikhologo-pedagogicheskaya profilaktika Ad'yektivnogo povedeniya podrostkov v usloviyakh sredney Obshcheobrazovatel'noy sredney shkoly. Chita, 2009. 172 s.;
10. Yang K. Diagnostika - Internet-zavisimost' //SPB:Mir Internet, 2008g.s.24-29.

Поступила 09.10.2021