

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Э.И. Якимчук, 4 курс

Научный руководитель – Т.В. Маринич, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

В современных условиях проблема нарушения осанки очень актуальна. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30 – 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10 – 15 % детей [4]. В Республике Беларусь нарушение осанки выявлено у 20 – 40% школьников [1]. Выделяют следующие причины дефектов осанки [3,4]:

- порочное положение тела при различных позах принимает характер нового динамического стереотипа;
- неблагоприятные внешние условия (недостаточное в качественном и количественном отношении питание, низкий социально–экономический статус семьи);
- дефекты физического воспитания и связанное с этим отставание физического развития ребенка, низкий уровень развития физических качеств, гипокинезия;
- отсутствие правильного распорядка дня у ребёнка;
- мебель, не соответствующая росту дошкольника, низкий уровень освещенности;
- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- врожденные пороки и родовые травмы;
- перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при занятиях спортом;
- подавленное состояние психики.

Целью нашего исследования явилось определение программного содержания и методических особенностей профилактики нарушений осанки у среднего школьного возраста.

Материалы и методы. Нами было проведено анкетирование среди родителей учащихся 11–13 лет ГУО «СШ № 6» г. Пинска.

Результаты и обсуждение. Для выявления факторов, негативно влияющих на формирование правильной осанки у детей, было проведено анкетирование родителей. Выявлено, что 72,3% детей не выполняют утреннюю гимнастику и только 27,7% детей занимаются ей под руководством родителей.

Высокий процент (72,0%) школьников составляют дети, пребывание которых на свежем воздухе длится менее 2,5–3,0 часа.

На вопрос «Сколько времени ребенок затрачивает на приготовление домашнего задания» родители ответили, что 57,3% детей затрачивают на приготовление домашнего задания более 2,5–3,0 часов. При этом они находятся в положении сидя в «удобной» для ребёнка позе. 42,7% школьников занимаются приготовлением уроков менее 2,5–3,0 часов, находясь в «удобной» для себя позе.

Установлено, что 62,7% детей спят на мягкой кровати с большой подушкой. На жёсткой кровати спят 37,3% детей. Не подходит мебель по росту детям в 67,4% случаев. В нормальной позе сидят за столом – 32,6%. Из числа опрошенных родителей 47,1% ответили положительно и 52,9% отрицательно на вопрос, носят ли дети ранцы (рюкзак) на плечах. Только 35,0% детей при чтении литературы сидят правильно, не нарушая осанки, а 65,0% не соблюдают эту позу.

Правильная осанка имеет огромное значение. Она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно–двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма в основной позе прямохождения, и в ряде других поз. Правильная осанка помогает избегать позных нарушений, опасных для здоровья, является одной из стабильных форм проявления нормального физического состояния и развития организма.

Наибольшее нагрузочное действие на позвоночный столб оказывает неподвижное положение тела, вызывающее статическое мышечное напряжение. При статической нагрузке мышца работает в изометрическом режиме. Такая мышца (или группа мышц) сдавливает питающие ее кровеносные сосуды, лишаясь притока обогащенной кислородом крови. Чем выше мышечное напряжение, тем значительно снижается в мышцах уровень кровотока и тем быстрее наступает утомление мышц. Следовательно, для укрепления мышечного корсета необходимы специально направленные и рационально дозируемые физические нагрузки.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременное начатое физическое воспитание, в котором особое внимание уделяется равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата. Гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и способствует сохранению осанки.

Для исправления дефектов осанки необходимо принимать меры, способствующие улучшению физического развития: сбалансированное питание, рациональный распорядок дня, создание и соблюдение необходимых гигиенических условий, а также целенаправленно использовать средства физического воспитания.

Одним из наиболее эффективных средств сохранения и формирования правильной осанки является движение во всех видах: подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, плавание и т.д. [1,3].

К санитарно–гигиеническим средствам при воспитании правильной осанки относятся соблюдение норм оборудования помещений, естественного освещения, выполнение требований ГОСТ к мебели (соответствие росту, строению и особенностям развития ОДА ребенка), требований к обуви и одежде [3]. Соблюдение распорядка дня – основа формирования биоритмов в деятельности организма, способствующих нормальному функционированию всех систем организма.

Одним из важнейших гигиенических условий воспитания правильной осанки является закаливание с использованием естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца и земли. Установлено, что сочетание закаливающих мероприятий с занятиями физическими упражнениями повышает эффективность тех и других [1].

В качестве профилактических мероприятий выделяются: 1) ранняя диагностика отклонений в осанке и своде стопы; 2) активное формирование правильной осанки за счет укрепления мышечного корсета (мышц спины, живота, плеч, шеи) средствами физической культуры – ЛФК; 3) соответствие мебели в школе и дома росту и пропорциям тела учащихся; 4) правильная поза школьника во время работы; в классах не менее 2 раз в год обмен местами учащихся, сидящих в 1–ми 3–м рядах; 5) достаточный и правильно расположенный источник освещения рабочего места (столы, парты), всего помещения, где идут занятия или приготовление уроков; 6) профилактика утомления в виде: а) правильной организации режима учебных занятий; б) многократного ежедневного использования активного отдыха на уроках физкультуры, переменах (подвижные игры), во внеурочное время (плавание, лыжи, специальные упражнения для домашних заданий); 7) полноценное питание – сбалансированное по солевому составу; 8) использование специальных методических рекомендаций.

Список использованных источников

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 2005. – 210 с.
2. Калб Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции //Вестник новых медицинских технологий. – Тула, 2001. –№4, –С.62–64.
3. Лечебная физическая культура: учеб. для ин–тов физ. культуры / С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 271с.
4. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно–двигательного аппарата у детей: учебно–методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд–во «Удмуртский университет», 2014. – 168 с.