

# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Выполнила  
Студентка 392 с/д  
ШАДРИНСКОГО ФИЛИАЛА  
ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»

Владлена Александровна Лукиенко

# СОДЕРЖАНИЕ

- ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА, ПОДХОДОВ К ДИАГНОСТИКЕ, ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ
- Осанка человека: общие положения
- Разновидности дефектов осанки и факторы риска их возникновения
- Сколиотическая осанка как один из самых распространенных дефектов у детей
- МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- Основные методы профилактики и коррекции осанки у детей
- Комплексы оздоровительных упражнений как основной метод коррекции осанки детей

# Актуальность исследования темы

- Правительством РФ принята стратегия народосбережения страны на период до 2050 года. В ней говорится, что «народосбережение – высший национальный приоритет России».
- Однако по последним данным, распространенность нарушений осанки у младших школьников находится в диапазоне 68-94%.
- Нарушения осанки у детей встречаются у 2,1% раннего возраста, у 15-17 % дошкольников, у 33% учащихся средней школы и у 67 % старших школьников.
- Очевидно, что нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, оно относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии.



# Актуальность исследования темы

- Исследователи называют комплекс негативных факторов, которые привели к сложившейся ситуации.
- В первую очередь, к ним относится достаточно пассивный образ жизни современных детей, их чрезмерная увлечённость всевозможными гаджетами, при использовании которых дети могут «застывать» в неправильной позе на много часов.
- У многих современных школьников есть трудности с сохранением вертикальной позы, а также присутствует асимметричность в движениях.
- Занятия оздоровительно-коррекционной направленности для детей, имеющих нарушения осанки, должны содержать в своем арсенале упражнения, укрепляющие отстающие мышечные группы, отвечающие за сохранение вертикальной позы, и упражнения, позволяющие снять избыточное напряжение с мышц, выполняющих компенсирующую функцию.

## *Гипотезой нашего исследования*

стало положение о том, что факторы риска дальнейшего развития заболевания у детей с дефектами осанки могут быть существенно снижены путем применения на систематической основе оздоровительных тренировок.

■ *Объектом нашего исследования* стал процесс организации оздоровительной тренировки детей с дефектами осанки.

■ *Предмет исследования* – факторы риска развития дефектов осанки у детей.

■ *Цель нашего исследования* – выявление факторов риска развития дефектов осанки у детей, а также рассмотрение возможности их снижения путём применения оздоровительных тренировок.

# *Перед собой мы ставили следующие задачи:*

- 1. Изучить научную базу по проблеме исследования.**
- 2. Охарактеризовать виды дефектов осанки у детей.**
- 3. Проанализировать фактор риска, ведущие к появлению дефектов осанки у детей.**
- 4. Рассмотреть влияние на профилактику дефектов осанки у детей комплекса оздоровительных тренировок.**
- 5. Проанализировать и обобщить полученные результаты.**



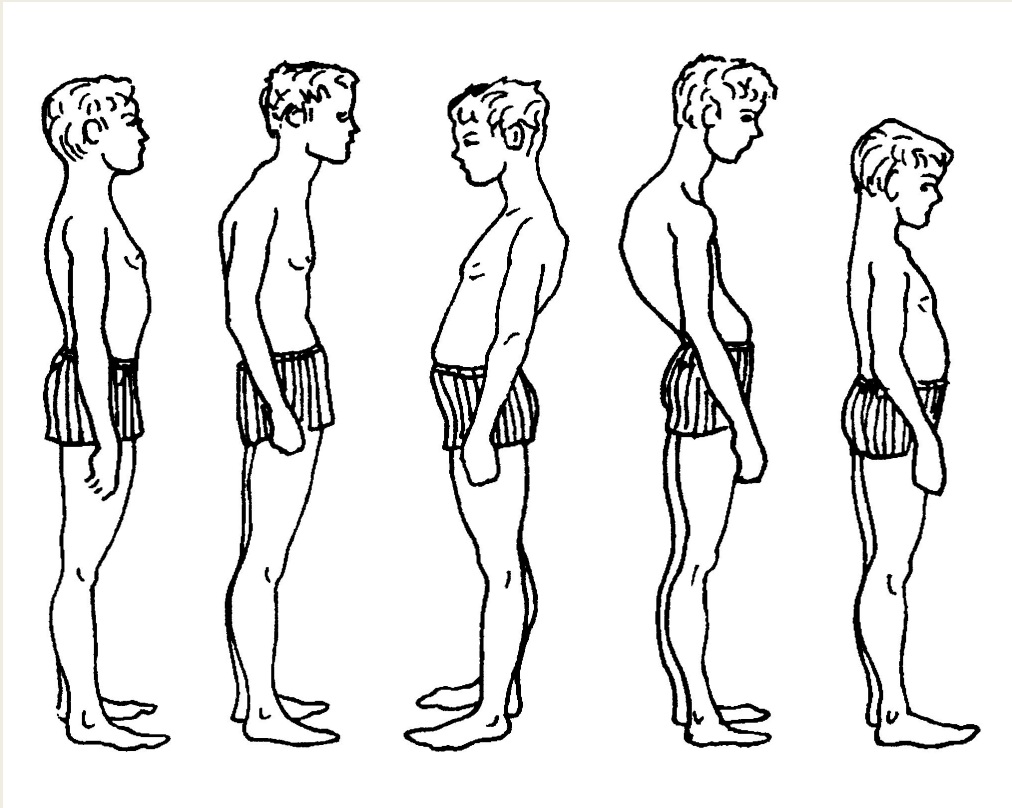


**Осанка** — это «навык или система определённых двигательных рефлексов, обеспечивающая в статике и динамике правильное положение тела в пространстве».

- Осанка – своего рода двигательный стереотип, в основе которого, лежит совокупность безусловных и условных рефлексов, формирующихся в период онтогенеза и отражающий индивидуальные характеристики автоматизированных движений.



## **В основе правильной осанки лежит соразмерная выраженность изгибов позвоночного столба в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах.**



- Позвоночник является центральным звеном опорно-двигательного аппарата. Любые нарушения его функции приводят к отрицательным изменениям во всем организме ребёнка и, соответственно, снижают его функциональные возможности.
- В связи с тем, что прямохождение и потребность в сохранении вертикальной позы является неотъемлемым компонентом двигательной активности ребёнка, необходимо на протяжении роста позвоночника создавать фундамент двигательных способностей, облегчающий процессы адаптации к новым условиям и требованиям образовательной среды.



**В детском возрасте позвоночник ребёнка не только осуществляет все свойственные ему функции, но и находится в условиях постоянного развития.**

- Нарушения осанки принято классифицировать по оси тела, в которой наблюдается отклонение от нормы. Таким образом выделяют нарушения осанки в сагиттальной, фронтальной и горизонтальной плоскости.
- Подавляющее большинство нарушений осанки у детей школьного возраста имеет приобретенный функциональный характер и является следствием нерациональной организации учебного процесса.



**Школьный возраст является периодом, когда происходит интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, именно на этом этапе необходимо своевременно выявлять и, по возможности, проводить коррекцию выявленных нарушений осанки.**

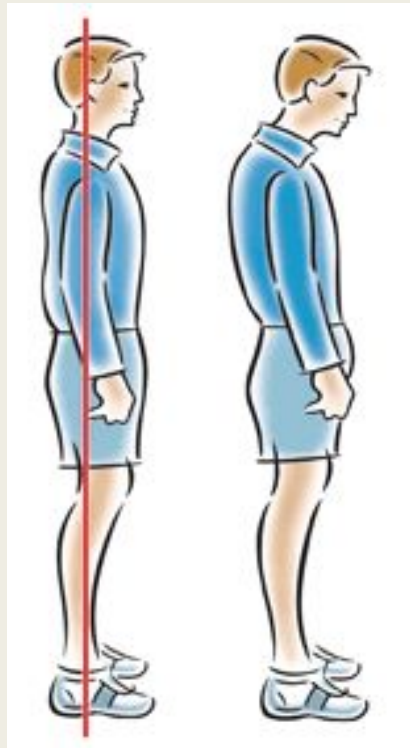
- Выделяется две категории факторов, связанных с возникновением нарушений осанки: анатомические и физиологические.

К анатомическим факторам относятся: форма позвоночника, угол наклона таза и т.д.

- Вторая категория факторов представляется темпами роста и развития ребёнка, а также индивидуальным набором двигательных и поструральных реакций.



В научной литературе принято выделять три этапа развития нарушения осанки: неблагоприятный фон, предболезнь и болезнь.



- Первый этап характеризуется наличием биологических дефектов и неблагоприятных условий, создающих предпосылки к нарушению осанки.
- Дальнейшим следствием первого этапа становится ухудшение показателей физического развития и появление различных форм нарушений осанки.
- Отсутствие своевременной профилактики путем минимизирования неблагоприятных факторов и коррекции возникающих отклонений в состоянии осанки приводит к третьему этапу развития нарушений осанки.
- Болезнь, в свою очередь, характеризуется наличием необратимых и трудно обратимых изменений.

# Функциональные расстройства опорно-двигательного аппарата не считаются в прямом смысле этого понятия заболеваниями.



- Однако в той или иной степени подобные расстройства неблагоприятно отражаются не только на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах, но и влияют на психику детей, понижают их жизненный тонус и активность, что, в конечном счете, приводит к гиподинамии и делает организм более подверженным целому ряду заболеваний.

Длительная постоянная поза оказывает существенное влияние на формирование осанки учащихся, затрудняет работу центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, слухового и зрительного анализаторов.



- Поэтому важным явлением посадка за рабочим столом и правильный подбор столов соответственно росту учащихся



# Процесс формирования навыка правильной осанки длительный и протекает в определенной последовательности



- 1) обучение отдельным элементам правильной осанки;
- 2) овладение осанкой;
- 3) устранение излишнего мышечного напряжения;
- 4) автоматизация правильной осанки, то есть образование двигательного стереотипа;
- 5) появление «чувства осанки», то есть умения удерживать правильную осанку в любых условиях.



# Школьный возраст является периодом, в котором необходимо особенно следить за осанкой!



- Обусловленность этого критического периода связана с активным ростом организма ребенка, с уменьшением двигательной активности в связи с началом обучения в общеобразовательной школе, необходимостью длительного нахождения в однотипных положениях. Отсутствие своевременной профилактики и коррекции появляющихся нарушений осанки приводит к закреплению неоптимального двигательного стереотипа с последующим его усугублением и, как следствие, к более серьезным проблемам со здоровьем.

**Общепринятая методика формирования навыка правильной осанки включает в себя два этапа: этап создания представления о правильной осанке «модель рациональной осанки»; этап закрепления и совершенствования навыка правильной осанки.**



**Занятия оздоровительно-коррекционной направленности для детей, имеющих нарушения осанки, должны содержать в своем арсенале упражнения, укрепляющие отстающие мышечные группы, отвечающие за сохранение вертикальной позы, и упражнения, позволяющие снять избыточное напряжение с мышц, выполняющих компенсирующую функцию.**



- **Основная задача**, которую следует решить на оздоровительно-коррекционных занятиях с детьми, - формирование оптимального функционального комплекса физических качеств, обеспечивающих возможность сохранять правильную осанку на протяжении длительного времени и в экстремальных ситуациях



**Занятия гимнастикой позволяют не только укреплять мышцы, но и осваивать необходимые прикладные навыки, в том числе и навыки правильной осанки.**



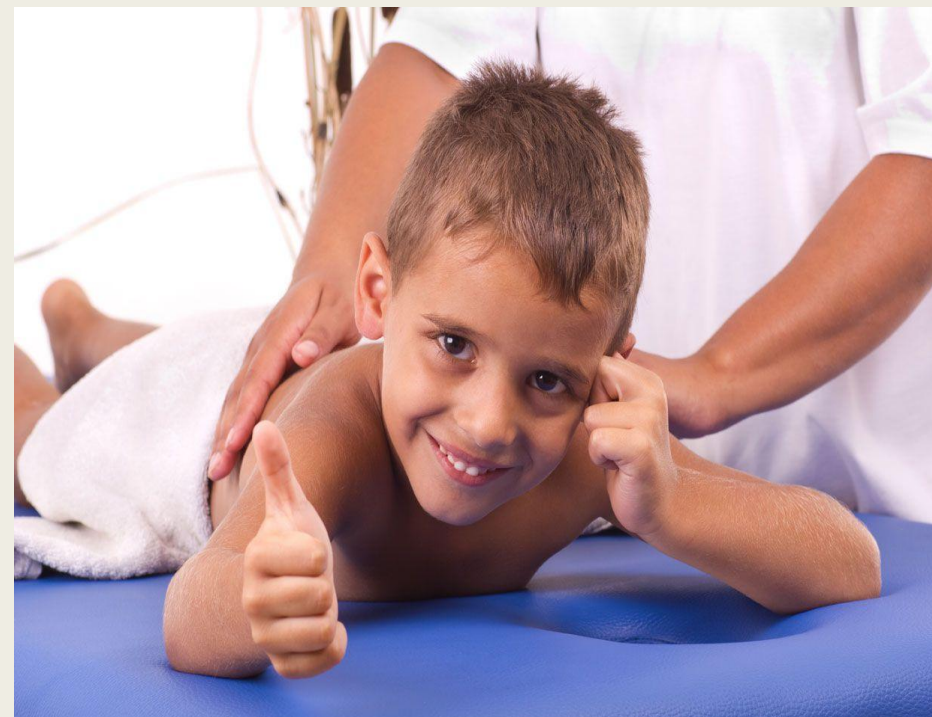
**Осанка остаётся главным признаком здорового организма и это не случайно, поскольку позвоночник является «ключом» к здоровью, а проблемы с ним – путь ко многим и многим заболеваниям.**



- С точки зрения физиологии, осанка – это «навык или система определённых двигательных рефлексов, обеспечивающая в статике и динамике правильное положение тела в пространстве».
- В основе правильной осанки лежит соразмерная выраженность изгибов позвоночного столба в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах.

**Дети, регулярно выполняющие комплексы оздоровительных упражнений под патронажем педагогов и медицинских работников, имеют высокие шансы преодолеть дефекты осанки и сохранить своё здоровье!**

- Занятия оздоровительно-коррекционной направленности для детей, имеющих нарушения осанки, должны содержать в своем арсенале упражнения, укрепляющие отстающие мышечные группы, отвечающие за сохранение вертикальной позы, и упражнения, позволяющие снять избыточное напряжение с мышц, выполняющих компенсирующую функцию.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

