

ПРИЧИНЫ ДЕФОРМАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



Швыгина Наталия Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма

Аннотация: В статье проанализированы причины деформации опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста и их профилактика. Рассмотрена профилактика нарушений осанки у детей. Сделан вывод об эффективности использования лечебной физкультуры и массажа при воздействия на детский организм, как профилактика нарушений осанки .

Key words: Musculoskeletal system, preventive maintenance, therapeutic physical training and massage.

Abstract: The article analyzes the causes of deformation of the musculoskeletal system in preschool children and their prevention. Prevention of posture disorders in children is considered. The conclusion is made about the effectiveness of the use of therapeutic physical education and massage when affecting the child's body, as a prevention of posture disorders .

Ключевые слова: Опорно-двигательный аппарат, профилактика, лечебная физкультура и массаж.

С позиции физиологических закономерностей осанка ребенка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы в этом возрасте служит основой неустойчивости осанки. Такая неравномерность развития уменьшается со снижением темпов роста, а с прекращением роста человека стабилизируется. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата ребенка, психики и степени развития мышечного корсета, от функциональных возможностей мышц к длительному статическому напряжению, эластических свойств межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительных образований суставов и полуставов позвоночника, таза и нижних конечностей. В различные возрастные периоды жизни ребенка осанка имеет свои особенности [1, 3].

Бытовыми причинами деформации опорно-двигательного аппарата являются:

- отсутствие навыков правильного стояния (равномерного распределения тяжести тела на обе ноги);
- неумение сохранить правильную позу во время сидения за столом или партой (сильный наклон плеч вперед);
- длительная опора на левый или правый локоть;
- большой угол наклона спины при далеко отодвинутом стуле.

Все это является результатом недостаточного внимания взрослых к формированию общей культуры поведения ребенка, включающей владение правильными позами, умение равномерно распределять вес своего тела, сохранять вертикальное положение.

Дети и подростки высокого роста, стесняясь, часто сутулятся или отставляют одну ногу в сторону, неправильно распределяя тяжесть тела и перегружая позвоночник, что также приводит к его деформации. Одной из причин искривления позвоночника является недостаточное физическое развитие ребенка, слабый мышечный тонус, привычка сидеть, положив под себя ногу, неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, на расслабленных ногах, раскачивание туловища из стороны в сторону). Привычка спать на чрезмерно высокой подушке, пользоваться слишком мягким матрасом также отрицательно сказывается на состоянии позвоночника.

Профилактика нарушений осанки у детей

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20–25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж – это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, это относительно простые методы [2].

Профилактика нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия. Ребенку необходимо неоднократно объяснять (на доступном уровне) и показывать, что такое правильная осанка, что необходимо делать для ее поддержания. А дети подготовительных групп уже могут сами характеризовать правильную осанку.

Профилактика нарушений осанки у дошкольников осуществляется на занятиях по физическому

воспитанию, плаванию, музыкальных занятиях и т. д. Большое влияние на формирование правильной осанки оказывают родители. В старших возрастных периодах родители осуществляют контроль за навыками правильной осанки в быту и различных видах деятельности и отдыха. Детям необходимо как минимум [1]:

1. Обеспечить условия для формирования правильной осанки – прежде всего перечисленные выше меры профилактики ее нарушений и хорошее общее физическое развитие.

2. Знать, что такое правильная осанка, как именно надо правильно стоять, сидеть и двигаться не сутулясь.

3. Сознательно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор – позвоночнику. Доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений. Их в арсенале лечебной физической культуры очень много.

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и лечебная гимнастика) [4].

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

- Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но, не свернувшись «калачиком».
- Приходя из школы, ребенок должен лечь и отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.
- Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.
- Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий – 20 минут, оптимальная – 40 минут.
- Необходимо правильно организовать рабочее место (по крайней мере, в домашних условиях, за неимением парт по росту и возрасту в школах); освещение должно быть рассеянным и достаточным.
- Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:
- Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;
- Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°;

- Желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а так же опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.
- Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Правильная, симметричная установка всех частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:
- Стопы в опоре на полу или на скамейке.
- Колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);
- Равномерная опора на обе половины таза.
- Между грудью и столом – расстояние от 1 до 2 см..
- Предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны.
- Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.
- При письме тетрадь повернута на 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.
- Не рекомендуется носить портфель в донной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.
- Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – левая рука свешана со стола, или косое положение таза – когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.
- Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статической позой.
- Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит и во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела, а также упражнений в равновесии и на координацию. Широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

Список литературы

1. **Белкин А.С.** Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – М.: Академия, 2000. – 192 с.
2. **Жданкина Е.Ф.** Корректирующая гимнастика для профилактики нарушений осанки / Е.Ф. Жданкина //

- Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 4. – С. 16.
3. **Каштанова Г.В.** Лечебная физкультура и массаж / Г.В. Каштанова. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
4. **Потапчук А.А.** Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88 с.

МУЖЧИНЫ-ЧАЙЛДФРИ: ОТКАЗ ОТ ОТЦОВСТВА



Котлярова Анна Андреевна

Старший преподаватель кафедры социально-политических наук Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича

Аннотация: В статье обосновывается различие в мотивации отказа иметь детей у мужчин и женщин чайлдфри. Отмечается тенденция включения отцовства в рамки государственной семейной политики. Дается описание феноменов чайлдфри и отцовства и делается вывод, что женщины отказываясь от детей, делают выбор «от биологического к социальному», а мужчины, «от социального к иному социальному».

Ключевые слова: чайлдфри, отцовство, семейная политика.

Abstract: The article substantiates the difference in the motivation for refusing to have children in men and women of childfree. There is a tendency to include fatherhood in the framework of state family policy. The author describes the phenomena of childfree and fatherhood and concludes that women, when refusing children, make a choice «from biological to social», and men, «from social to other social».

Key words: childfree, fatherhood, family policy.

Отцовство, как социокультурное явление стало «модным» и при этом можно предположить некоторое изменение его содержания в сторону расширения ролевой модели. Популяризация и трансформация роли отца находит свое подтверждение не только в количестве мужчин, гуляющих с детьми на детских площадках, но также в СМИ и в продуктах популярной культуры, которые транслируют новую «норму» в массы. Так, на радио Эхо Москвы появляется программа «Школа молодого отца», газета Коммерсант отводит место специальной колонке «Отцы», постоянной рубрикой шоу «Сергей Стиллавин и его друзья» на радио Маяк, становится «Школа молодых отцов». Большое количество отечественных фильмов также посвящены теме отцовства: «Возвращение» (2003), «Завтрак у папы» (2015 год), «Как Витька Чеснок вез Леху Штыря в дом инвалидов» (2017 год) и др. Кроме этого под государственный заказ в 2017 году создается такой социальный проект, как «ЯПАПА».

Отмеченная тенденция отражает новый взгляд на семейную политику, в рамках которой мужчине отвели такую же значимую роль в принятии решения о появлении/не появлении ребенка в семье, какой ранее наделялась только женщина. В условиях, когда молодые люди все чаще выбирают оставаться бездетными, разворот к теме отцовства актуализирует вопрос о значимости ребенка в жизни мужчины и соответственно об особенностях мотивации отказа иметь таковых. В данной статье ставится вопрос:

можно ли говорить о том, что у мужчин-чайлдфри есть особые мотивы и причины отказа от детей, отличные от мотивов иметь детей у женщин-чайлдфри? Мы исходим из гипотезы о том, что женщина, отказываясь от репродуктивного поведения, делает выбор в сторону сохранения биологических и социальных ресурсов, которые в случае рождения ребенка были бы затрачены на материнство. По этой же логике можно задать вопрос: от чего отказывается и что приобретает мужчина, выбирая быть свободным от детей?

На данный момент тема чайлдфри чаще всего освещается вне гендерного анализа. Можно встретить, как нейтральное описание этого феномена (например, в работах Исуповой), так и множество идеологизированных разоблачительных работ, описывающих «чайлдфри» как демографическую катастрофу [7, с. 107] или нравственный упадок [1, с. 148]. В рамках второй группы исследований говорится о преобладании у современного поколения, не знавшем войны, ценностей, заключающихся в собственной свободе, демократии, экологической безопасности, самореализации, психологическом комфорте в семье [7, с. 106]. Т.е., отказ от детей обосновывается терминальными ценностями, которые включают в себя: «индивидуализм, нонконформизм, либерализм, саморазвитие, карьера, образование, финансовая независимость, секс, эмоциональная и физическая близость с партнером, здоровье, свобода, досуг, хобби, сохранение эстетической красоты фигуры» [7, с. 112].