

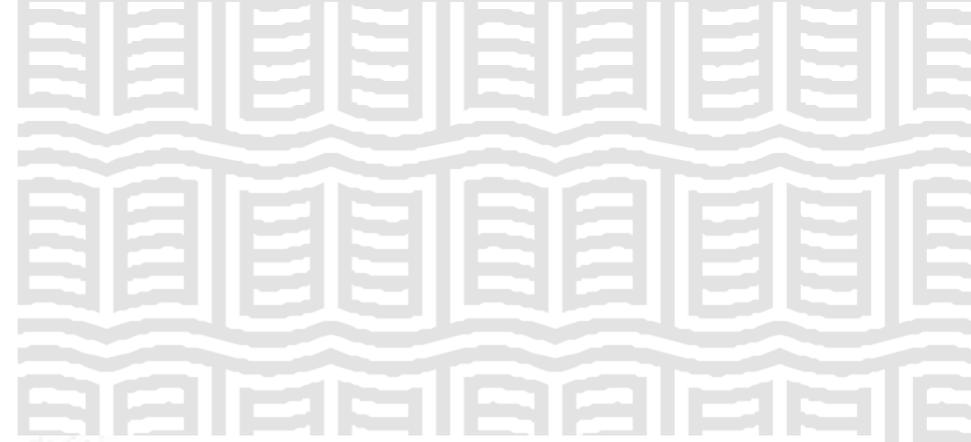


ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЭВОЛЮЦИИ ОСАНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОКОЛЕНИЙ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИХ НАРУШЕНИЙ

Здоровьесбережение

Полунина Татьяна Ивановна
кпн., доцент кафедры ТИМФКиС



Нарушения осанки



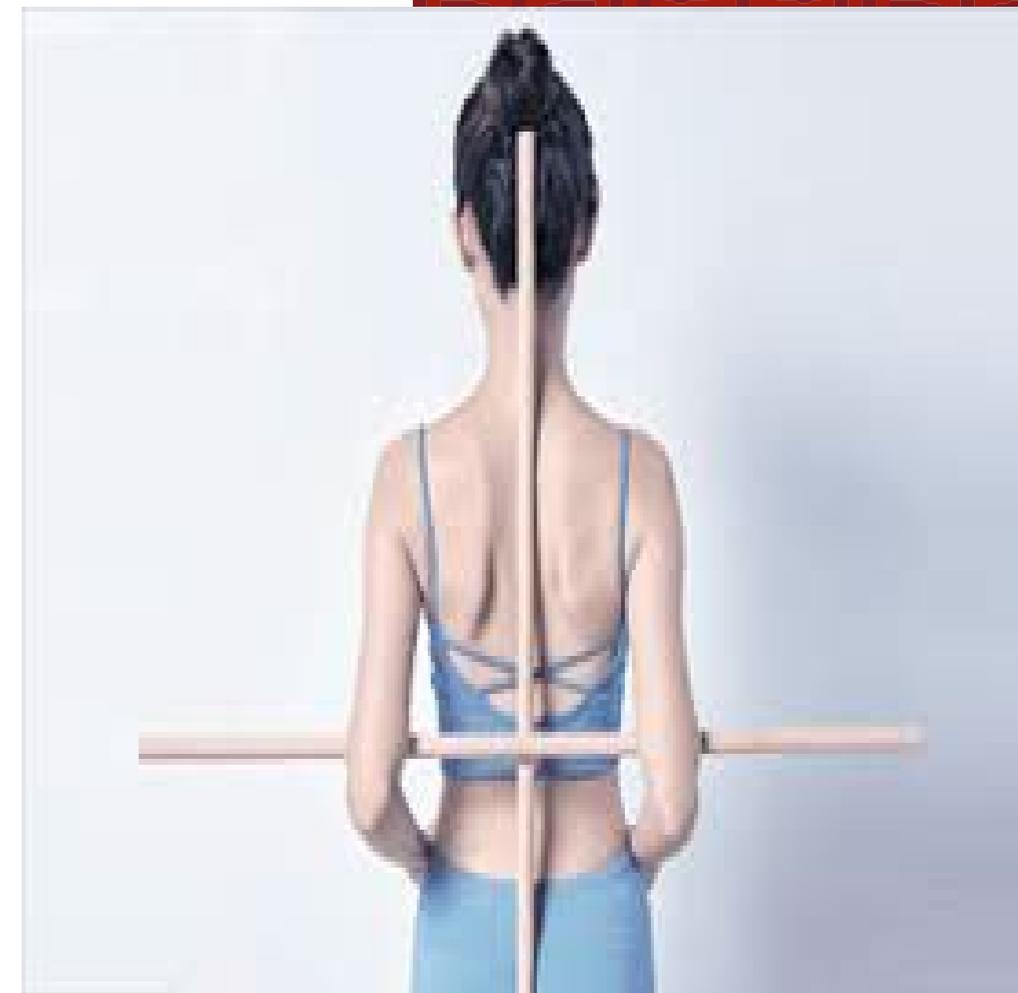
Поколение — это общественная группа людей, родившихся в один хронологический промежуток времени, которые росли в аналогичных условиях.....

Поколение X (икс) | 1967 – 1984 Иксы выросли в тяжелом периоде разногласий и перемен, вследствие чего им больше остальных присущи депрессии, психическая неустойчивость и душевные переживания. Но стойкость духа и умение выживать в трудных условиях является одним из многих качеств, свойственных иксам.

Иксы отличаются своими лидерскими качествами. Они понимают, как правильно организовать свое рабочее пространство и подобрать необходимых исполнителей, чтобы своевременно выполнять задачи для достижения поставленных целей.

Поколение Y (игрек) или миллениалы | 1984 – 2000

Миллениалы — одно из самых тяжелых поколений для общественного восприятия. Данное название произошло от латинского слова «миллениум» — тысячелетие. Поскольку Y родились на стыке тысячелетий. На сегодняшний день игрекам от 20 до 36 лет.



ЗУММЕРЫ

Поколение Z (зет) или ЗУММЕРЫ | 2000 – 2015

Поколение Digital, стартапов и креативного предпринимательства. Для них не существует шаблонов и ограничений, принципов и устойчивых взглядов. Делай как «по кайфу» и что «по кайфу» и плевать на последствия — их кредо по жизни.

С самого раннего возраста зеты любят получать новые знания и способны запоминать и обрабатывать большие объемы информации. Основные сведения они берут из всемирной паутины.

Из значительных нюансов — они очень капризные и психически неуравновешенные особи, склонные к нарциссизму и эгоизму.

Представители данной категории людей — это свободные художники своего рода. Они не нуждаются в комфортных условиях, стабильной работе и финансовых привилегиях. Они тянутся к новому и незнакомому. Им не принципиально, где спать и на чем передвигаться. Осознание опасных последствий их действий очень невелико. Самое важное — это получить порцию новых ощущений здесь и сейчас.



Поколение А (альфа) | с 2011

Альфа в корне отличаются от предшественников по многим пунктам. Они динамичные пользователи всемирной паутины. Примерно в 2 года около 80% малышей уже активно играют в игры на смартфонах и планшетах.

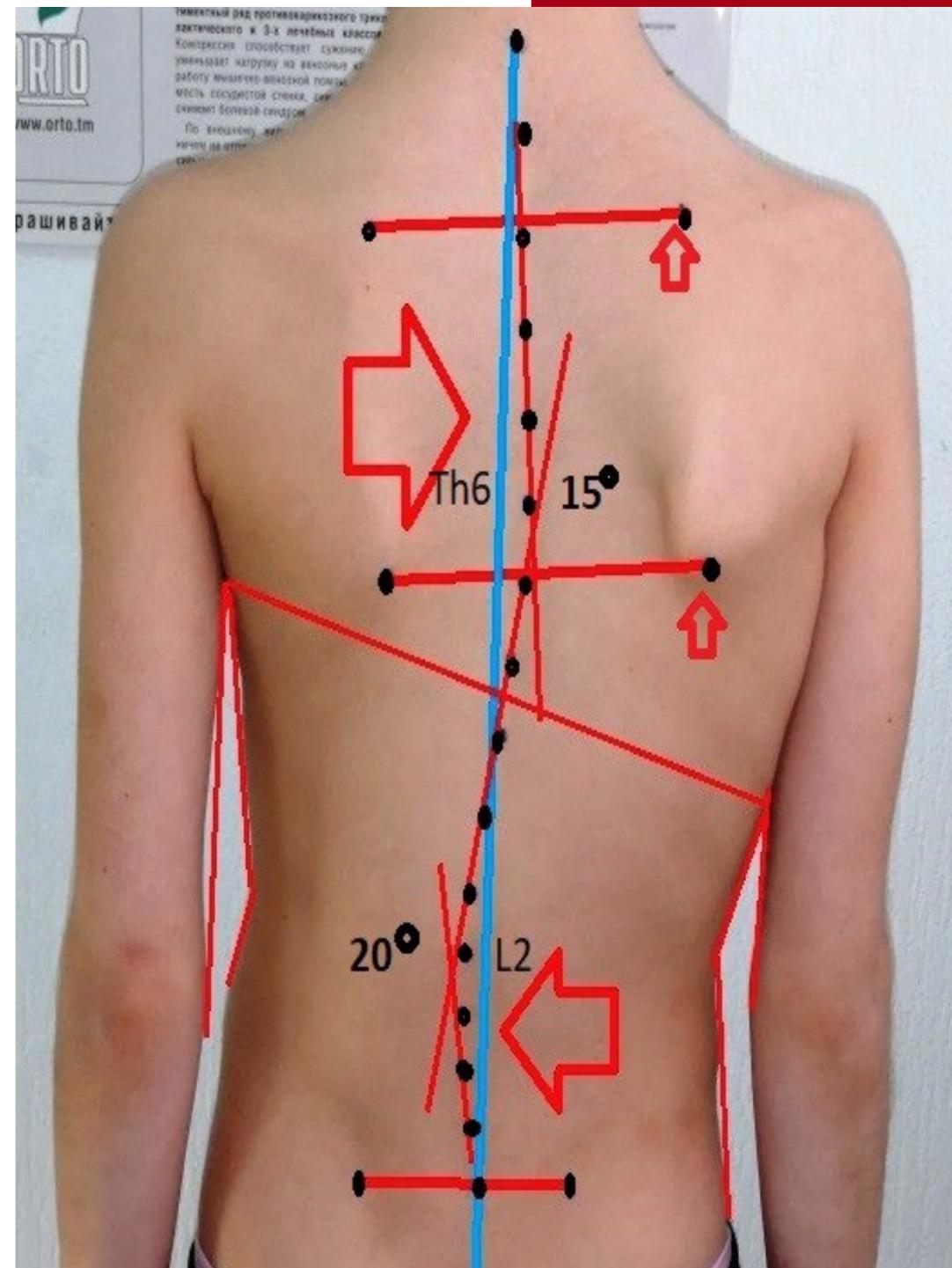
полностью погружено в цифровые гаджеты с рождения.

Представители этих поколений получают информацию с трёх экранов одновременно (телефон, ноутбук, телевизор), и для них это всё равно, что узнавать новости от друзей.

Гаджет также является неотъемлемой частью повседневной жизни современного подростка.

Так, на фоне неблагоприятной наследственности этих поколений ведущая роль принадлежит триаде факторов риска:

- низкий уровень суточной двигательной активности,
- несбалансированное питание по микронутриентам
- отсутствие гигиенических навыков формирования правильной осанки (рабочей позы).



Данные научных исследований НЦЗД РАМН

По данным Научного центра здоровья детей РАМН в структуре функциональных отклонений **I ранговое место принадлежит нарушениям костно-мышечной системы**, в том числе нарушениям осанки, деформациям грудной клетки, уплощению стоп.

Распространенность указанных отклонений составляет 60%, в т.ч. в группе мальчиков 68%, в группе девочек – 50,8%.

Согласно статистике, среди обучающихся, осваивающих программу начального общего образования, нарушения осанки выявлены у 40–50 % испытуемых; среди осваивающих программу основного общего образования – у 60–70 %; среди осваивающих программу среднего общего образования – в 80–90 %. Следовательно, выявляется пятикратное увеличение распространенности нарушений осанки у школьников от начала учёбы к концу обучения.



хирург-ортопед Адальберт Капанджи «Физиология суставов»»

В его книге приводится интересный факт: выдвигая шею вперед хотя бы на 2,5 см, человек «вешает» на нее дополнительный груз весом 5 кг. Это приводит к множественным нарушениям, но особенно страдают в такой ситуации мышцы – они не только вынуждены держать лишнюю тяжесть, но и делать это долго, с болью и перенапряжением.

Действительно, в ответ на отрицательные эмоции, рефлекторно, как результат врожденного поведенческого инстинкта, человек принимает так называемую пассивно-оборонительную позу. При частом повторении такая поза может стать и часто становится привычной, закрепленной в стереотипе осанки. Так, современные поколения Z и Альфа, под влиянием различных психоэмоциональных комплексов, деформируют осанку – выдвигают оба плеча вперед и «горбятся».



Физическая культура

рассматривает осанку комплексно¹: и как показатель физического развития и физического здоровья, и как фактор повышения эффективности движения, и как средство профилактики

спортивного [травматизма](#) и [заболеваний опорно-двигательной системы](#).

[Медицина](#) рассматривает осанку как показатель физического здоровья.

Осанка — особенности, с которыми человек активно удерживает туловище в вертикальном положении. Особенности осанки связаны, с одной стороны, с конституциональными условиями, с другой — с активной деятельностью мышц, находящихся под контролем психического состояния исследуемого.

С точки зрения науки [физиологии](#), осанка рассматривается как [двигательный стереотип](#) (то есть комплекс безусловных и условных рефлексов), который наследуется и совершенствуется в течение [индивидуального развития](#) и [воспитания](#).

[Биомеханика](#) рассматривает осанку как комбинацию положений всех суставов и сегментов тела в данный конкретный момент времени. «Осанка это застывшее движение». С точки зрения биомеханики, осанка, определяется скелетным равновесием, и характеризуется распределением центров тяжести отдельных сегментов тела.



Выводы:

1. Выработка определенного навыка правильной осанки достигается не только при объяснении, подкрепленном показом, но и при систематическом повторении.

Важный фактор сохранения правильной рабочей позы учащейся молодежи – систематическое проведение физкультурных минуток. Они обязательно должны включать упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, рук и туловища. Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных студентов необходимо внедрять упражнения специального назначения формирующие правильное положения позвоночного столба средствами оздоровительной физической культуры (специальные комплексы тренирующие мышцы-стабилизаторы позвоночника).

2. Современные аспекты эволюции осанки у обучающихся поколений Z и Альфа демонстрируют негативные тенденции. Они приводят нас к необходимости детального исследования данной проблемы – разработке эффективных технологий для внедрения в учебный процесс, с интеграцией современных технологий в области физического воспитания и знаний. Мы не сможем изменить образ жизни современного человека и остановить информационный прогресс цифровизации общества, но нам необходимо своевременно реагировать на технические процессы и внедрять эффективные здоровьесберегающие средства профилактики и нарушения осанки у подрастающего поколения уже сейчас.







**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

GUKOLOMNA.RU

