

Influencing Factors and Countermeasures of Scoliosis in Primary School Students under Healthy Campus

Qian Zhu, Lijun Hua

School of Sports Science, Harbin Normal University, Harbin Heilongjiang
Email: 570615759@qq.com

Received: Nov. 1st, 2019; accepted: Nov. 19th, 2019; published: Nov. 26th, 2019

Abstract

Scoliosis has become one of the prominent problems that affect students' physical health. This paper analyzes the mechanism and influencing factors of scoliosis of primary school students from the perspective of school by using the methods of literature and logical analysis, and puts forward the preventive measures to help students correct their body posture, develop healthy behavior habits, and finally achieve the purpose of strengthening the body and promoting the country.

Keywords

Elementary School Student, Scoliosis, Influence Factor, Countermeasure Analysis

健康校园下小学生脊柱侧弯影响因素及对策分析

朱 倩, 华立君

哈尔滨师范大学, 体育科学学院, 黑龙江 哈尔滨
Email: 570615759@qq.com

收稿日期: 2019年11月1日; 录用日期: 2019年11月19日; 发布日期: 2019年11月26日

摘 要

学生体质健康一直备受关注, 脊柱侧弯已经成为影响学生体质健康的突出问题之一。本文运用文献资料法和逻辑分析法从学校角度对小学生脊柱侧弯的产生机理、影响因素进行分析, 提出预防对策以帮助学

生矫正身体姿势, 养成健康行为习惯, 最终达到强体促强国的目的。

关键词

小学生, 脊柱侧弯, 影响因素, 对策分析

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

为全面提高学生综合素质, 我国政府提出了健康校园重大举措, 切实加强学校体育工作, 认真落实学校体育的活动, 引导学生热爱体育, 积极主动参与体育有关的运动[1]。《体育强国建设纲要》更是充分体现了强体促强国, 体育担当着培养身心健康年青新一代的重任。强体, 增强身体素质, 提高生命质量, 作为人体第二生命线的脊柱[2], 它的健康状况一旦出现了问题, 直接影响到我们的生活质量。强体, 要从小抓起。生长发育是一个连续性的过程。根据青少年儿童骨骼发育特点及相关调查发现, 在10岁以后侧弯患病率明显增高。流行病学研究显示脊柱侧弯中特发性脊柱侧弯约占80% [3], 在不同程度的脊柱侧弯中, 中国少年儿童发生率高达20% [4]。尽管我国多次进行了学生体质监测, 但是并没有涉及对脊柱的测量和检查[5]。小学正处于早预防、早干预的良好时机。

2. 影响因素及危害分析

2.1. 影响因素

姿势性的侧弯或驼背是因身体长期处于不正确的姿势而引起的脊柱左右或前后发生的异常弯曲, 这也是小学生中最容易出现的。主要因不正确的学习姿势及站姿引发。

2.1.1. 不正确的学习姿势

在社会竞争的无形压力下和乘着“不输在起跑线”的理念以及“望子成龙, 望女成凤”的期望, 使得家长们对小学生的文化课学习情况产生了较高的关注度, 也相应有了更高的要求。现在的小学生们在正常结束学校学习外, 还会被家长送去各类辅导机构进行文化课的学习, 家庭条件好的也会请家教进行上门辅导。此外还需在晚上完成学校布置的家庭作业。写字时易出现身体向左或右倾斜、趴在桌上等各种不正确的习惯姿势, 不同坐姿对脊柱造成的压力是不同的。而小学生们只能听从父母的安排, 进行早已严重超出他们能够承受范围的伏案学习与负荷[5]。

小学生们没有形成正确学习姿势的意识, 不知道正确的学习姿势是什么样的, 也不明白长时间保持着错误学习姿势会对他们的健康产生极大的危害; 家长过多关注学生的学习成绩却忽视了孩子们脊柱的健康问题, 对脊柱知识也不了解。小学生软骨成分较多, 水分和有机物质多, 无机盐少, 骨密质较差, 骨的弹性大而硬度小易变形。在脊柱周边肌肉缺乏锻炼的同时还长时间使用不正确的学习姿势, 使得脊柱两侧肌力不平衡且得不到很好的放松, 脊柱抗疲劳能力下降容易出现因疲劳受损, 最终形成了恶性循环, 导致脊柱侧弯的发生; 学校以及辅导机构的老师不能关注到每一位学生的学习姿势, 对其进行督促与纠正, 这些都为小学生们脊柱的健康埋下了潜在的危害[5]。

此外课桌椅高度也会影响小学生的学习姿势。小学生要在学校中度过六年宝贵时光, 身高与年龄正

比增长, 不同年龄段的学生对课桌椅的高度要求是不一样的。学校课桌椅都是统一高度没有变化, 而学生身高却在不断增长, 坐姿也在相应变化, 课桌椅的高度比例无法完全符合学生身高要求。在不同年龄阶段坐在相同高度的课桌椅会对脊柱产生不同的压力, 学生为适应课桌而发生弯腰、歪头、扭曲身体等不良姿势。

2.1.2. 缺乏体育锻炼

我国青少年体质测试结果显示学生体质逐年下降。目前, 学校出现一种现象: 因为担心学生出事, 体育课中取消长跑项目、对抗性项目改成跳绳、取消春游秋游和社会实践, 体育教师也不敢批评学生。学习成绩依然是大多数学校最重要的教育目标, 对学生其他方面的发展不够重视。没有真正做到响应国家政策中培养德智体美全面发展学生的要求。小学生体育课的设置不合理, 不能提高学生的体质健康, 文化课教师甚至为了追求学生的文化学习成绩而占用体育课, 硬生生减少了小学生们上体育课的次数和在学校中进行体育锻炼的机会和时间。

其次, 小学体育课教学理念偏失、教学质量不高、教学单一枯燥, 教学内容的选择也不恰当。学校体育课中学生动作技能的学习和掌握程度是教师的主要关注点, 学生身体形态和基本站姿往往被忽视[6]。体育教案及教学内容中更是没有体现对学生正确身体姿势的培养。另外, 体育教师的教学方式由“探究、合作、自主”变成了“放羊”, 使得本应该向小学生传授正确体育与健康的基本知识与基本技能和培养终身体育意识的体育课变成了学生自娱自乐的“玩耍课”。学生得不到系统、科学、专门的体育训练, 起不到任何锻炼的意义, 小学生们也没有形成锻炼的意识[7]。这就更加减少体育锻炼的时间了。

体育锻炼时间减少使得学生肌肉力量得不到发展, 影响良好身体姿态的形成。经常参加体育锻炼能够提高脊柱两侧肌肉的稳定性以及韧带的弹性和伸展性, 有利于关节、肌肉以及骨骼的匀称与协调发展, 帮助小学生们形成正确的身体姿势。一年级学生刚开始接受正规的体育课, 这个阶段应格外注重学生正确身体姿态, 健康脊柱的养成教育。如果缺失这方面的教育, 学生存在的脊柱问题就不能得到纠正和预防, 进而影响到后续运动技能的学习效果。年少时合理安排体育锻炼时间, 养成良好的运动生活习惯, 将会为我们的身体打好健康的基础[8]。

2.2. 小学生脊柱侧弯的危害

青少年时期容易发生脊柱侧弯, 不仅影响个体正常成长发育, 导致驼背、高低肩、双腿长度不等、躯干左右不对称、身高降低等问题[5]。由于异常的身体外观还会使学生产生自卑心理, 不愿与人交往, 长此以往进一步影响到心理健康, 甚至会产生自闭现象。及早发现并且予以矫正, 则大大减低了脊柱侧弯对青少年学生身心健康带来的伤害。有学者对脊柱侧弯患者心肺功能进行了分析, 胸廓形状受脊柱形状的影响, 胸廓形状的改变以及肋间肌的发育异常都会导致肺生长受限, 从而影响呼吸功能。另外, 脊柱侧弯也会影响到通气功能, 在运动时更容易出现气短的情况。随着年龄的增加, 脊柱侧弯所引起的气道阻力也有不断加重的趋势, 肺功能的损害程度不断加深。侧弯不仅对肺功能有影响, 很多患者被发现患有心脏功能异常, 严重者的甚至会影响到脊柱手术的安全性[9] [10]青少年脊柱侧弯的危害还包括对心肺功能的影响、脊旁肌肉组织的变化、脊柱力学机构的破坏、神经的损伤等[11]。所以小学生发生脊柱侧弯会影响学生身心健康和身体素质的发展, 出现运动能力下降、情绪不稳定以及身体各项功能下降等问题[12]。而正确的身体姿势对脊柱的健康生长可以起到良好的促进作用[13]。

3. 学校体育应对措施分析

3.1. 端正思想, 加强脊柱健康教育

学校通过定期的开展脊柱侧弯健康知识教育讲座, 广泛宣传脊柱健康教育知识, 树立脊柱保健理念。

通过视频、图片、相关工具等加强教师思想的同时也让学生和家长更加直观的认识正确的学习姿态和基本站姿,了解错误身体姿势对脊柱生长发育的危害,加强脊柱安全教育。在认真学习理论后,指导学生和家长了解自身身体姿态上的欠缺,以及如何通过有效的体育锻炼来保护脊柱健康。从思想上改变教师与家长的唯分论和对体育课学习的认识,提高脊柱健康的保护意识,督促学生保持正确的身体姿势。

3.2. 合理安排学校体育活动, 发挥校医作用

学校体育是向小学生们传授科学的体育运动、卫生保健、健康生活的知识以及运动技能和方法。提高小学生脊柱健康意识最有效、最基本的途径就是转变学校体育教学理念,将预防脊柱侧弯真正落实到体育教学环节中去。学校要合理安排体育与健康课程及课外体育活动,保证小学生体育课次数与质量,不能为了防止安全事故的发生而限制甚至是取消正常的课间活动和体育活动。应“真枪实弹”促进小学生德智体美劳全面发展。也可利用体育课发挥校医作用对学生进行脊柱侧弯筛查,力争早发现,早干预,早治疗。有条件的学校还可以增加瑜伽兴趣班、芭蕾形体兴趣班等,通过专业手段干预学生不良身体姿势。

3.3. 提高体育教师教学能力

体育教师要根据小学生生长发育规律认真地完成体育教案的设计、安排好教学内容,使用多样的体育教学方式,让小学生们在趣味性的体育课堂中对体育锻炼产生浓厚兴趣。让学生开心快乐地进行正确身体姿势的练习。如在体育课中增加各项身体素质的练习,以发展学生肌肉力量;增加脊柱保健操和其他有关身体姿态练习,以培养正确身体姿势;对轻度脊柱侧弯的学生通过运动手段进行干预,防止进一步加深脊柱侧弯度数;做好放松整理活动,缓解脊柱周边肌肉的紧张度。另外还要控制运动负荷,加强体育课的安全监督。

3.4. 调整课桌椅, 减轻脊柱压力

长时间使用学校一成不变的课桌椅不利于学生正确身体姿态的养成,在不同年龄阶段坐在相同高度的课桌椅对脊柱产生的压力也是不同的。不当高度的课桌椅会阻碍正确脊柱姿态的形成。根据学生生长发育的特点,为学生提供符合卫生标准的教学生活环境及与身高配套的课桌椅。另外要求一桌一椅一人,不能让多个学生挤在一个狭小的空间进行学习。例如一个两人座的长桌却安排三人使用。

4. 结语

“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”[14]。学生健康状况不单是关系到个人的成长和家庭的幸福,也关系到整个民族人才的培养质量,是不容忽视的。小学生健康脊柱的形成需要学校和家庭的共同作用,家校合作采取综合有效的预防措施。学校积极开展脊柱安全教育,调整适宜的课桌椅高度;体育教师进行科学、系统的体育锻炼和运动干预;文化课教师对学生正确身体姿势进行督促;校医负责学生脊柱侧弯的筛查;家长则负责监督小学生们在家期间的坐、立姿势,增加体育活动的的时间[15]。真正将运动的理念传递给学生,帮助他们养成适合自己的且终身受益的锻炼习惯。

参考文献

- [1] 齐家玉,刘艳明,张崇光,刘瑞峰.健康校园视角下的大学生体质健康与健身规划研究[J].四川体育科学,2012(6):34-37.
- [2] 姜梦晶.自编瑞士球操干预大学生特发性脊柱侧凸的研究[D]:[硕士学位论文].杭州:杭州师范大学,2013.
- [3] 郝冉,吴志宏,韩江娜.脊柱侧弯对呼吸功能的影响[J].中国医学科学院学报,2011,33(1):102-106.

- [4] 胡永欣. 功能性锻炼对青少年身体姿势异常的预防作用[J]. 广东第二师范学院学报, 2017, 37(6): 103-107.
- [5] 晏静. 石家庄市新华区小学生脊柱形态的研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2017.
- [6] 徐文婷. 对上海小学低年级学生身体正确姿态培养的研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2013.
- [7] 李涸雨. 影响小学生体质下降的因素及学校体育的应对措施[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(7): 200.
- [8] 刘岩. 小学生脊柱形态异常矫正运动处方的研制与效果评价[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2018.
- [9] 王杨, 朱泽章, 邱勇, 刘臻, 吴涛, 周松, 钱邦平, 朱锋. 青少年特发性脊柱侧凸患者心脏异常的发生率[J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2013, 23(6): 520-524.
- [10] 许建中. 脊柱侧凸导致肺功能障碍的机制[J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2011, 21(4): 268-269.
- [11] 谢思源, 史衍. 青少年特发性脊柱侧弯的危害与运动康复方法简析[J]. 青少年体育, 2014(12): 126-127.
- [12] 毛锐涛, 陈禹彤. 生物力学在青少年特发性脊柱侧弯中的应用进展[J]. 智慧健康, 2019, 5(2): 67-69.
- [13] 蒋玉梅. 青少年异常身体姿势现状的特征分析[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(10): 61-64.
- [14] 晁星. 要补体育课的不只是学生[N]. 北京日报, 2019-10-16(007).
- [15] 邓万霞, 张金枝, 杜锐, 汪雪洋. 襄阳市区中小學生脊柱弯曲异常现状及影响因素分析[J]. 中国校医, 2016, 30(4): 285-287.