

УДК 371.713

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кошелева Л.П.

*ГОУ ВПО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»
Находка, e-mail: lirika20042004@mail.ru*

Автор рассматривает вопросы формирования осанки. Останавливается на факторах, являющихся стержневыми в формировании осанки. Описывает признаки заболеваний, появившихся из-за нарушения осанки. Перечисляет признаки правильной осанки. Рассматривает влияние на функции внутренних органов нарушения осанки человека. Даёт рекомендации для занятий специальными корректирующими упражнениями, восстанавливающими осанку.

Ключевые слова: осанка, положение тела, корректирующая гимнастика, общеразвивающие упражнения, функции внутренних органов, физическое состояние человека, наследственность

CORRECT POSTURE – GUARANTEE OF HEALTH OF THE PERSON

Kosheleva L.P.

*Public Educational Institution of Higher Professional Training The Vladivostok State
University of Economy and Service, Nakhodka, e-mail: lirika20042004@mail.ru*

The author considers questions of formation of a bearing. Stops on the factors which are rod in formation of a bearing. Describes symptoms of the diseases which developed because of violation of a bearing. Lists signs of a correct posture. Considers influence on functions of internals of violation of a bearing of the person. Makes recommendations for occupations by the special correcting exercises restoring a bearing.

Keywords: a bearing, position of a body, the correcting gymnastics, the all-developing exercises, functions of internals, a physical condition of the person, heredity

Актуальность темы исследования заключается в том, что нормальная, правильная осанка может создать самые лучшие условия для работы органов, систем организма. Существует большая сложность в настоящее время для многих молодых людей – сформировать и сохранить правильную осанку.

Цель работы состоит в наблюдении за последствиями неправильной осанки, которая выступает катализатором многих нарушений в организме человека. Прежде всего, она ведёт к различным «сбоям» в работе человеческого организма.

Осанка – привычная свободная поза человека без движения и при движении, которую он принимает без создания при этом дополнительного напряжения мышц.

Когда человек растёт и развивается, в подростковый период, происходит процесс формирования осанки. Перечислим факторы, являющиеся стержневыми при формировании осанки. Во-первых, наследственность. Во-вторых, перенесенные заболевания. В-третьих, бытовые условия. Осанка одно из важных понятий для определения положения тела человека в пространстве. А так же выявление наглядно визуальных характеристик неблагополучия и заболеваний. Данные показатели, возникают только после видимого нарушения статико – динамических свойств позвоночника и нижних конечностей. [1]

На основе исследований учёных выявлены признаки, указывающие на нарушение

осанки. Из них выделим главные. Длина, форма конечностей. Они должны быть одинаковыми, как форма ног, длина ног. Это важно, потому что при даже незначительной разнице в длине ног нарушается положение тазовых костей, крестца, что провоцирует изменения верхних отделов позвоночника. Одно из проявлений осанки – наклон таза, а именно его угол, который определяет величину изгиба позвоночника. Следующий момент – форма позвоночника, его положение. Нормой считается такое положение, при котором позвоночник имеет изгибы в сагитальной плоскости. Во фронтальной плоскости позвоночник изгибов не имеет. Должны обратить внимание на положение лопаток, степень развития мускулатуры, если возникают незначительные изменения, отличающиеся от оптимальных значений мышечного тонуса, то это может привести у студентов к серьёзным нарушениям осанки и наличие хронических болезней, которые сопровождаются защитным напряжением мышц над болевой областью, что изменяет мышечный баланс во всем теле. Рассмотрим, что является признаками правильной осанки человека. Отсутствие каких-либо нарушений развития осанки – один из ценных моментов исследования. [2]

Можно сформулировать признаки правильной осанки. Первое – симметрично расположенные части тела относительно позвоночника. При таком расположении важный показатель – голова, которая

должна быть расположена прямо. Данный показатель определяется с помощью визуальных наблюдений, при этом линия, которую проведём условно через наружный слуховой проход и нижний край глазницы должна быть горизонтальной, разведены плечевые суставы, углы, образованные боковой поверхностью шеи симметричны; подтянут живот; ноги в тазобедренных суставах в коленях выпрямлены. Обратим внимание на грудную клетку, которая при правильной осанке должна быть симметрична относительно средней линии; показатель правильной осанки – лопатки, которые при визуальном наблюдении симметричны. Правильность осанки характеризуется наблюдением за позвоночником, который не должен быть с патологическими изгибами. Физиологические изгибы и угол наклона таза могут изменяться в соответствии с возрастными нормами. При показателе «норма», отвес, опущенный от основания черепа, должен проходить вдоль линии остистых отростков, межъягодичной складки и проецироваться на опору посредине между пятками. Нарушения, которые возникают или могут возникнуть, имеют следующую градацию: дефекты во фронтальной плоскости, сагиттальной плоскости, в обеих плоскостях одновременно.[3]

Нарушением является – сутулость, это увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. Эта патология связана с нарушением осанки в сагиттальной плоскости, вызывающая увеличение одного или нескольких физиологических изгибов, так и с уменьшением их. [4]

Появление изгиба позвоночника во фронтальной плоскости называется сколиотической или асимметричной осанкой, возникает вследствие нарушения осанки во фронтальной плоскости.

Если возникает такое нарушение, то, как следствие возникает асимметрия туловища, которая проявляется в разной высоте надплечий, положении лопаток по отношению к позвоночнику, к грудной стенке. При таком нарушении глубина и высота треугольников талии у таких людей различна. При внимательном осмотре наблюдается рельефность мышц на одной половине туловища, а на другой половине – менее рельефны мышцы. Линия остистых отростков формирует дугу, вершиной вправо или влево. Разработан комплекс упражнений, помогающих корректировать возникающие изменения. Таким упражнением является следующее: потянуться вверх теменем, поднять руки, наклониться вперед. Есть ряд упражнений самокоррекции, при которых

линия остистых отростков во фронтальной плоскости в таких случаях может выпрямляться. [5]

В настоящее время вызывает особое беспокойство нарушение осанки, которое характеризует сбой в работе внутренних органов. Очень заметно страдают функции внутренних органов при нарушении осанки человека.

Одним из самых серьезных нарушений, угрожающих жизни человека, можно обозначить затруднение работы сердца. Не можем не упомянуть влияние осанки на такие внутренние органы как легкие, уменьшение жизненной ёмкости лёгких, снижение обмена веществ, затруднение работы желудочно-кишечного тракта. Перечень проблем, возникающих от неправильной осанки можно продолжить, это снижение обмена веществ, головные боли, повышенная утомляемость, снижение аппетита. Таким образом, человек с нарушением осанки становится вялым, апатичным, менее активным. Если нарушение осанки возникает у подростков, они страдают большей неподвижностью. Появление остеохондроза, является тоже следствием неправильной осанки. К снижению функциональности внутренних органов грудной и брюшной полости ведёт нарушение осанки. Серьёзным нарушением является неправильное развитие мускулатуры и ослабление нижних конечностей – это возникает тоже как следствие нарушения осанки.

Нежелательным в данном случае является выполнение упражнений, которые могут стать опасными и травмировать человека. Это и переломы конечностей при выполнении спортивных упражнений, что может служить предупреждением и даже запретом для выполнения прыжков. Очень осторожно, в данном случае, надо подходить к занятиям акробатикой. Важным фактором, влияющим на формирование правильной осанки, как у детей, так и у подростков является занятия упражнениями, направленными на формирование правильной осанки. Более того, возможен ряд упражнений, помогающих исправить уже имеющиеся дефекты. В таком случае подходит корректирующая гимнастика. С помощью корректирующей гимнастики, возможно, сформировать мышечный корсет, заниматься выработкой силовой и общей выносливости мышц туловища, активизировать общие и локальные обменные процессы, улучшить координацию движений. Так же корректирующая гимнастика помогает нормализовать дыхание, укрепить своды стоп, поддерживать правильную осанку во всех исходных положениях[6]. Здесь необходим

набор общеразвивающих и специальных упражнений. При разработке комплекса корректирующих упражнений учитывается возраст, физическое состояние человека.

Физические упражнения способствуют корректировке изменения угла наклона таза, восстановить правильное положение крыльев подвздошных костей, точнее симметричное, надплечий, лопаток, улучшить состояние положения головы и величину изгибов позвоночника. Важной составляющей в данном вопросе является правильный подбор упражнений. Приведём пример упражнения, направленного на укрепление мышц брюшного пресса. Это подъем нижних конечностей из положения, лежа на спине, функцию сгибания конечностей, вместо ослабленных мышц брюшного пресса, выполняет подвздошно-поясничная мышца. Это способствует увеличению поясничного лордоза и угла наклона таза. Необходимо при подборе упражнений, укрепляющих мышечные группы, которые имеют тенденцию к гипотонии и увеличению длины, тщательно отслеживать порядок включения мышц в двигательный акт. Осанка, является интегральной характеристикой состояния организма, отражает результат комплексного воздействия, как наследственных факторов, так и социально-генетических факторов. В настоящее время учебный процесс проходит при доминирующей сидячей позе, что может вызвать изменение осанки. Во избежание этого следует проводить мероприятия, которые были бы направлены на профилактику, коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. К таким мероприятиям можно отнести следующие: контроль позы студентов во время занятий,

проведение физкультминуток во время занятий, поощрение двигательного режима во время перемен, отслеживание приобретения мебели, которая бы соответствовала длине тела студента.

Показателем состояния здоровья студентов является осанка. И, казалось бы, незначительные нарушения функционального характера могут повлечь за собой стойкие деформации опорно-двигательного аппарата, что как следствие приведёт к тяжёлым последствиям. Осанка определяется и регулируется рефлексом позы. При этом служит отражением физического, психического здоровья человека. Осанка обусловлена наследственным фактором, но при этом в процессе формирования её влияют многочисленные внешние факторы. Таким образом, формирование правильной осанки является главной задачей администрации вуза, преподавательского коллектива и студенческих органов управления, как залог общего здоровья студентов.

Список литературы:

1. Арсланов В.А. Особенности осанки в учебной деятельности школьников младшего возраста и её влияние на функциональное состояние некоторых систем организма. – Афтореф. дисс.: канд. биол.н., Казань, 1979.
2. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу – 2-е изд. – М.: Медицина, 1983. – 287 с.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. (Для старшеклассниц). – М.: «Просвещение», 1978. 48 с.
4. Бородич Л.А., Назаров Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1988. – 75 с.
5. Бородич Л.А., Назаров Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1988. – 75 с.
6. Короткова Е.А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре // URL: <http://lib.sportedu.ru>.