

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный технический университет
имени Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)»
(МГТУ им. Н.Э. Баумана)

Реферат на тему:

«Осанка. Физиологическое значение правильной осанки.
Нарушения осанки. Изменения в организме при нарушениях
осанки. Занятия физическими упражнениями для коррекции
осанки.

Выполнил студент
I курса группы РК6-26Б
Сергеева Д.К.

Проверил:

Москва, 2020 г.

Оглавление

1.Введение	3
2.Физиологическое значение правильной осанки	4-5
2.1.Значение правильной осанки.....	4-5
2.2Функции правильной осанки	5
3.Нарушение осанки.....	6-8
3.1.Причины возникновения нарушения осанки.....	6
3.2.Виды нарушения осанки	7-8
4.Изменения в организме при нарушении осанки.....	9
5.Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки	10-12
6.Заключение	13
7.Список использованной литературы.....	14
8.Приложение 1	15
9.Приложение 2	16
10.Приложение 3	17-18

Введение.

Осанка (образовано от корня «-сан-» - высокий чин или звание, знатная должность, жалованное достоинство, почёт) — это вертикальное положение тела, которое человек принимает неосознанно в расслабленном состоянии. Осанка - это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития. Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека — важный аспект физического развития. Важно следить за правильной осанкой, чтобы не было никаких нарушений. Нарушения осанки могут привести к необратимым последствиям — нарушению позвоночника.

Физиологическое значение правильной осанки.

Осанка формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка (статико-динамическая функция — это состояние организма человека в покое и движении в вертикальном положении тела, т.е. в той позе, которая наиболее длительный период сопровождает сознательную жизнедеятельность человека.). Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Поддержание осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног (см. приложение 1), а также эластических свойств хрящевых и капсульно-связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних конечностей.

Значение правильной осанки.

Значение правильной осанки играет очень большую роль в развитие человека. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма. К сожалению, многие не понимают важное значение правильной осанки, что естественно приводит к проблемам со здоровьем в не таком уж и далеком будущем.

Если у человека правильная осанка, то нагрузка на позвоночный столб распределяется равномерно. За счет изгибов позвоночника обеспечивается гибкость, они смягчают толчки и удары при передвижении. Чем ближе к тазу, тем больше возрастает нагрузка, потому что нижние отделы позвоночника поддерживают вес верхних. То есть больше всего нагружается поясничный отдел, особенно сидя.

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и очень быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних

органах. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону, и как следствие, высота плеч станет разной. Именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи, которые порой выпускаются из виду, играют решающее значение в правильной осанке человека.

Функции правильной осанки.

Правильная осанка выполняет сразу несколько важных задач для человека:

- предохраняет опорно-двигательную систему от перегрузки и травм за счёт рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц
- обеспечивает положение тела, при котором максимально увеличивается эффективность движений
- позволяет сохранять вертикальное положение туловища при минимальной нагрузке на мышцы, кости и связки

Нарушение осанки.

Нарушение осанки – устойчивое отклонение от нормального положения тела. Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника. Не является болезнью в отличие от сколиоза (сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся, в первую очередь, искривлением позвоночника вбок с последующим скручиванием позвонков и усилением его физиологических изгибов) и патологического кифоза (слишком большой изгиб позвоночника выпуклостью назад, в результате которого деформируется спина), однако может увеличить вероятность развития целого ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Причины возникновения нарушений осанки.

Причины нарушений осанки многочисленны и разнообразны. Нередко дефекты осанки возникают при одновременном действии нескольких факторов. Чаще всего осанка изменяется в результате продолжительного пребывания в неправильном положении из-за плохого освещения, неудобной мебели (например, парты, не соответствующей возрасту и росту), постоянного ношения тяжестей (портфеля, сумки) в одной руке. Существенную роль в нарушении осанки также играет недостаток двигательной активности – слабые мышцы живота и спины оказываются не в состоянии долго удерживать тело в физиологичном положении.

Кроме того, дефекты осанки могут стать следствием патологических изменений опорно-двигательного аппарата, возникших из-за пороков развития (нарушения формы позвонков, врожденные деформации стоп и т. д.), травм (переломы бедра, переломы голени, переломы костей стопы) и заболеваний (плоскостопие). Иногда причиной нарушения осанки являются болезни внутренних органов, снижение слуха или нарушения зрения.

Виды нарушения осанки.

Нарушения осанки могут возникать в двух плоскостях – в переднезаднем и боковом направлениях. Дефекты осанки в переднезаднем направлении образуются при уменьшении или усилении нормальных изгибов позвоночника. Дефекты осанки в боковом направлении сопровождаются нарушением симметрии между половинами туловища.

Выделяют следующие виды нарушений осанки (см. приложение 2):

- Нарушение осанки в переднезаднем направлении: кругло-вогнутая спина, круглая спина, сутулость.
- Нарушение осанки в переднезаднем направлении: плоско-вогнутая спина, плоская спина.
- Нарушение осанки в боковом направлении: асимметричная осанка.

Сутулость – нарушение осанки, сопровождающееся усилением грудного кифоза (искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, направленное выпуклостью назад) в сочетании с уменьшением поясничного лордоза (изгиб позвоночника в сагиттальной плоскости, обращенный выпуклостью вперед). Вертикальная ось тела отклоняется назад. Надплечья приподняты, наблюдается некоторое приведение плечевых суставов.

Круглая спина – нарушение осанки, сопровождающийся выраженным усилением грудного кифоза в сочетании с отсутствием поясничного лордоза. Эластичность позвоночника повышена, центр тяжести тела смещен. Чтобы сохранить равновесие, человек ходит и стоит на немного согнутых ногах. Надплечья приподняты, голова наклонена вперед, плечевые суставы несколько приведены. Руки расположены не по бокам от туловища, а чуть спереди. Живот выступает.

Кругло-вогнутая спина – нарушение осанки, сопровождающееся усилением всех нормальных изгибов позвоночного столба. Голова выдвинута вперед, плечевые суставы приведены, надплечья приподняты. Живот выступает. Ноги переразогнуты или слегка согнуты в коленях.

Плоская спина – дефект осанки, сопровождающийся уменьшением изгибов позвоночного столба. Особенно сильно уменьшен поясничный лордоз. Грудная клетка смещена вперед. Нижняя часть живота выступает.

Плоско-вогнутая спина – нарушение осанки, сопровождающееся сглаживанием грудного кифоза при усиленном или нормальном поясничном лордозе. В ряде случаев также наблюдается уменьшение шейного лордоза. Ноги переразогнуты или слегка согнуты. Таз смещен кзади. Позвоночник в таких случаях легко повреждается даже при незначительных травмирующих воздействиях.

Асимметричная (сколиотическая) осанка – дефект осанки, сопровождающийся привычным изгибом позвоночного столба вправо или влево от первичной оси позвоночника. Лопатка и плечо с одной стороны подняты, с другой – опущены. При этом, в отличие от сколиоза, нет признаков скручивания позвонков. В висе отклонение исчезает, позвоночник становится ровным, части тела – симметричными.

Изменения в организме при нарушении осанки.

Неправильная осанка означает неравномерную нагрузку на органы, а значит, повышается риск получения травм. Постепенно она трансформируется в серьезную патологию, которая выводит из строя весь организм.

Изгибы позвоночника тесно связаны между собой, и увеличение одной кривизны приводит к изменению другой. Вместе с позвоночником деформируются грудная клетка и ребра, что вызывает изменения мышц самого позвоночника, межреберных мышц и мышц туловища. Дыхание становится поверхностным, затрудняется работа сердца. Из-за недостаточного поступления кислорода могут быть головные боли, малокровие, сниженный аппетит, нарушение сердечной деятельности, ухудшение зрения. Ухудшение сердечной деятельности может привести к застою крови в области черепа, брюшной полости и таза. Слабость мышц может привести к нарушениям пищеварения, опущению внутренней брюшной полости. Поэтому при малейшем подозрении на нарушение правильной осанки нужно немедленно показаться врачу-ортопеду, чтобы вовремя установить характер и степень нарушения и назначить курс лечебной физкультуры. Чем раньше обнаружено нарушение осанки, тем легче его исправить.

Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.

Существует многочисленное количество факторов в жизни, которые могут повлечь за собой проблемы со спиной, шеей, позвоночником, осанкой. Легко можно получить нарушение осанки, а вследствие и искривление позвоночника. Чтобы предотвратить эти проблемы следует соблюдать некоторые правила: правильно сидеть за столом, не горбясь и не сильно прогибаясь; равномерно распределять нагрузку на спину; не спать на слишком мягкой кровати с высокой подушкой и, конечно, полезно выполнять упражнения для поддержания и улучшения осанки, которые помогут избежать осложнений.

Упражнения для коррекции осанки (см. приложение 3):

1. Низкие выпады с поднятыми руками вверх.

Сделать глубокий выпад, обязательно выпрямить спину. Поднять руки вверх. Потянуться вверх так, чтобы почувствовать растяжение в позвоночнике. Задержаться в этом положении на 30-60 секунд.

Поменять сторону.

2. Наклон вперед с руками за спиной.

Встать прямо, отвести руки за спину. Ладони соединить, пальцы на руках скрестить. Наклонить корпус и поднять руки вверх. Спину достаточно сделать параллельно полу. Нужно пытаться отвести руки как можно дальше вперед. Спину ни в коем случае нельзя округлять. Держать такую позу 30-60 секунд.

3. Опора на стену.

Встать к стене, наклониться вперед, ладно выставить вперед, упереться в стену. Руки должны быть параллельны полу. Пытаться наклониться как можно ниже, но спину обязательно сохранять прямой. Задержаться в таком положении на 30-60 секунд.

4. Руки сомкнуть в замок.

Поднять и завести левую руку за спину сверху, согнуть в локте.

Правую руку также завести за спину снизу. По возможности сомкнуть руки в «замок», иначе тянуть пальцы левой и правой руки друг к другу. Спину выпрямить, свести лопатки. Поменять руки. Выполнять упражнение на протяжении 30 секунд.

5. Поза «кошка».

Опуститься на четвереньки, ладонями упереться в пол. Поочередно выгибайте и округляйте спину, задерживаясь на 10 секунд. Не надо прогибаться только в поясничном отделе. Сделайте 15-20 повторений.

6. Подъем рук и ног в положении «стола».

Встать на четвереньки, поднять вверх разноименные руку и ногу. Рука и нога вместе со спиной должна образовывать прямую линию.

Потянуться ладошкой вперед, стопой назад. Задержаться на 30-40 секунд. Затем поменять руку и ногу

7. Захват ноги в положении «стола».

Встать на четвереньки. Захватить 1 рукой противоположную ногу, прогибаясь в спине, задержаться на 30 секунд. Прогибаться также нужно в грудном отделе позвоночника, не разворачивать корпус.

Поменять руку и соответственно ногу.

8. Скручивания на спине на бок.

Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую ногу выпрямить.

Левую руку откинуть в сторону, перпендикулярно корпусу.

Перекинуть левую ногу через правую, скручиваясь, при этом лопатки должны остаться на полу. Задержаться в таком положении на 1 минуту. Сменить сторону.

9. Поза «сфинкс».

Лечь на пол лицом вниз. Упираясь предплечьями в пол, приподнять корпус. Задержаться в таком положении на 30-60 секунд.

10. Подъем корпуса с руками за головой, лежа на полу.

Лечь на живот. Завести руки за голову, скрестить пальцы вместе.

Приподнять верхнюю часть туловища вверх. Не напрягать шею и не давить руками на голову. Сделать 20 повторений.

11.Поза «лодочка».

Лечь на живот. Одновременно поднять грудную клетку и ноги вверх, руки отвести назад. Живот и таз должны оставаться на полу.

Задержаться в таком положении на 20 секунд.

12.Планка на предплечьях.

Опереться на предплечья и носки, тело должно образовывать прямую линию. Спина должна быть ровной, а таз не уходить вверх или вниз.

Продержаться 20 секунд.

13.Поза «собака мордой вниз».

Опереться на ладони и носки. Ягодицы поднять вверх, стопы поставить на пол. Позвоночник должен оставаться прямым и образовывать прямую линию с руками. Если не хватает гибкости ноги согнуть, пятки немного оторвать от пола. Застыть в таком положении на 1 минуту.

14.Поза «мостик».

Лечь на спину. Упереться ладонями в пол. Поднять таз вверх. Руки должны полностью выпрямиться. Ладони и стопы должны располагаться как можно ближе друг к другу. Задержаться на 20 секунд.

15.Поза «ребёнок».

Встать на колени, лечь на живот на согнутые колени, руки вытянуть вперёд. Задержаться на 1 минуту. Желательно это упражнение выполнять каждый раз после прогибов в упражнениях, которые указаны выше.

Если при выполнении упражнения начала болеть спина, то нагрузку стоит снизить, не нужно себя перетруждать.

Заключение.

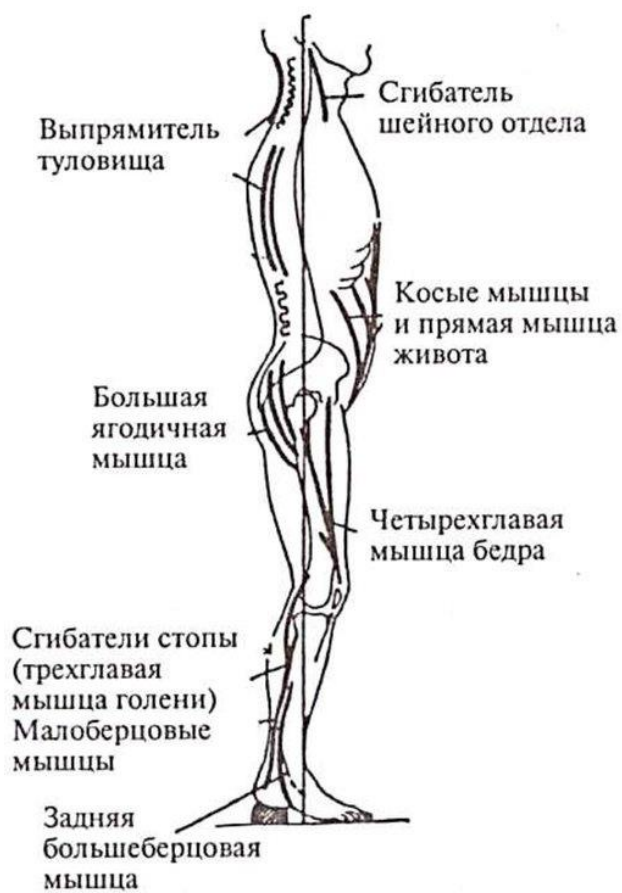
Правильная и хорошая осанка – залог здорового и крепкого позвоночника. Чтобы не было никаких проблем и осложнений с ним, следует следить за своей осанкой, и вовремя начать исправлять нарушения, выполнять упражнения для корректировки осанки.

Список использованной литературы.

1. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/scoliosis>.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие.

Приложение 1.

Мышцы, от которых зависит осанка



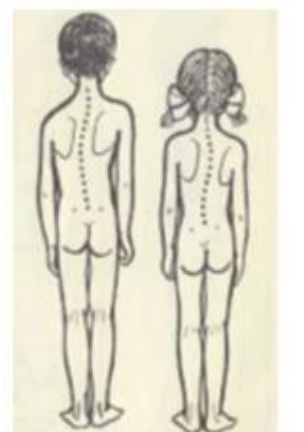
Приложение 2.

Виды нарушений осанки

↙
в сагиттальной плоскости:



↘
во фронтальной плоскости:



Сколиотическая осанка

Приложение 3.



