**Оглавление**

[**Введение** 3](#_Toc40554430)

[**Основная часть** 4](#_Toc40554431)

[**Что такое нормальная осанка?** 4](#_Toc40554432)

[**Виды нарушений осанки** 4](#_Toc40554433)

[**Причины возникновения нарушений осанки** 5](#_Toc40554434)

[**Последствия нарушений осанки** 6](#_Toc40554435)

[**Профилактика нарушений осанки** 7](#_Toc40554436)

[**Средства и методы формирования правильной осанки** 9](#_Toc40554437)

[**Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки** 10](#_Toc40554438)

[**Оздоровительные упражнения для позвоночника и методика их выполнения** 12](#_Toc40554439)

[**Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки** 13](#_Toc40554440)

[**Заключение** 14](#_Toc40554441)

[**Список используемых источников** 15](#_Toc40554442)

# **Введение**

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.

Массовый характер нарушений осанки и искривлений позвоночника – одна из наиболее злободневных проблем современного общества. По общепринятым данным, установленно, что к 11 классу как минимум 60% учеников имеют искривление осанки и деформацию позвоночника.

Наиболее часто встречающиеся дефекты осанки – асимметрия и сутулость. Нарушение осанки не является заболеванием, поэтому при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях оно не прогрессирует и обратимо. Тем не менее, нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Нарушение осанки становится одной из причин многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата.

Заболевания, связанные с искривлением позвоночника, значительно снижают уровень работоспособности уже начиная с юношеского возраста. Такие заболевания как кифоз и сколиоз, считаются системными ( то есть общими) заболеваниями, которые часто сопровождаются нарушениями обмена веществ. Во многих случаях эти болезни можно если не предупредить, то хотя бы не дать им прогрессировать. Поэтому борьбу с деффектами осанки следует рассматривать как дело общего оздорвления организма.

Доминирующую роль в формировании правильной осанки играет воспитание и систематическое воздействие физических упражнений.

Рассмотрим подробно проблему осанки, средства и методы ее оценки и коррекции, некоторые научные знания, которые необходимы для формирования здорового образа жизни, а также показана главенствующая роль физической культуры в поддержании здоровья.

# **Основная часть**

## **Что такое нормальная осанка?**

Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения. Она предоставляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития.

На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является связующим звеном всех частей скелета. В процессе эволюции все звенья тела расположились так, что обеспечивают ему вертикальное и уравновешенное положение без выраженного напряжения мышц и создают благоприятные условия для эффективного функционирования систем организма в основных привычных положениях. Чем равномернее распределяется вес тела вокруг линии, проходящей через центр тяжести, тем меньше нагрузка на мышцы.

Форма позвоночника – основа осанки, изменяется с возрастом. В 14–15 лет физиологические изгибы позвоночника становятся постоянными, но окончательно они формируются немного позже. Осанка является функциональным понятием, она формируется в процессе роста, развития человека, а также в период учебы, трудовой деятельности, занятий физическими упражнениями.

Нормальная, окончательно сформировавшаяся осанка выглядит следующим образом: вертикальные оси головы (подбородок приподнят, взгляд направлен вперед) и позвоночного столба (живот подтянут, несколько приподнята грудная клетка); симметрично расположенные шейно-плечевые линии (плечи слегка отведены назад), углы лопаток (прижаты к спине), гребни подвздошных костей и ягодичные складки; одинаковые треугольники талии, длина ног (ноги выпрямлены). Основную роль в формировании правильной осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

## **Виды нарушений осанки**

Выделяют 2 основных типа нарушений осанки: в сагиттальной плоскости (вид сбоку) и во фронтальной плоскости (вид сзади или спереди).

**В сагиттальной плоскости**

1. С увеличением физиологических изгибов позвоночника:
   1. сутулость
   2. круглая спина
   3. кругловогнутая спина

При этих видах нарушений осанки грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выстоит, ягодицы уплотнены, лопатки крыловидно выпячены.

1. С уменьшением физиологических изгибов позвоночника:
   1. плоская спина – естественные изгибы отсутствую или выражены слабо; наклон таза уменьшен; грудная клетка смещена вперед; лопатки крыловидной формы;
   2. плосковогнутая спина – грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

**Во фронтальной плоскости**

Нарушение осанки во фронтальной плоскости называется сколиотической осанкой. При осмотре человека, стоящего прямо, позвоночник представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево. Четко отмечается неравномерность треугольников талии (пространство между боковой поверхностью тела и внутренней поверхностью свободно опущенной вниз руки). Одно плечо и лопатка опущены.

Боковые искривления позвоночника – сколиотическая осанка, правосторонняя или левосторонняя. В зависимости от степени искривления различают сколиоз 1-4 степени.

## **Причины возникновения нарушений осанки**

Причины нарушения осанки разнообразны: врожденные аномалии позвоночника, рахит, травмы спины, психотравмы (хронический стресс, низкая самооценка); вынужденная поза в результате соматического заболевания, длительное сидение в неправильной позе, туберкулез.

На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения.

Но все же самый большой вред осанке приносит пренебрежение социально-гигиеническими правилами. В данном случае речь идет прежде всего о нерациональном образе жизни, не соответствующем физиологическим запросам: пассивном отдыхе, малой двигательной активности, незакаленности.

Отрицательно влияют на осанку и не соответствующая гигиеническим нормам мебель, инвентарь и оборудование дома и в вузе, неудобная одежда и обувь, привычка к неправильным позам. Например:

* в положении стоя – привычка долго стоять, опираясь на одну и ту же ногу; привычка держать груз в одной и той же руке;
* в положении сидя – привычка сидеть за столом, низко склонив голову, согнувшись; привычка сидеть за столом, держа плечи и локти не на одном уровне; привычка сидеть, держа ноги на весу, согнув ноги и подтянув их под сиденье стула;
* в положении лежа – привычка лежать на одном и том же боку, свернувшись «калачиком», подтянув ноги к животу; привычка лежать на мягком матрасе с высокой подушкой, диванным валиком.

## **Последствия нарушений осанки**

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка – это или проявление болезни, или состояние предболезни. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках.

Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправится легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника, особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушенным из-за неправильного положения головы кровоснабжением головного мозга, слабым зрением.

Причины и следствия разделить трудно. Близорукость может развиться от привычки сутулиться, и наоборот, плохое зрение часто становится причиной плохой осанки. Привычка горбиться может спровоцировать начало сколиоза или юношеского кифоза, особенно при наличии нарушений обмена веществ в соединительной ткани, или обменные нарушения вначале могут вызвать дегенерацию межпозвоночных дисков и тел позвонков, а вызванные этим нарушения осанки легко принимают необратимый характер.

Но самый ощутимый удар неправильная осанка наносит позвоночнику, играющему ключевую роль в здоровье человека, поскольку нет такого заболевания позвоночника, которое не влияло бы на все остальные органы и системы организма. Можно сказать, что позвоночный столб – это действительно «столб здоровья». Если кратко суммировать роль позвоночника в организме, то можно сказать следующее: позвоночник – это основа скелета, он придает телу нужную форму.

По причине отсутствия двигательной активности мышцы становятся дряблыми, из-за неправильного питания истощаются ткани. От неправильного образа жизни позвоночник становится жестким и деформируется, хрящи и диски между позвонками разрушаются, сплющиваются. При постоянном трении между позвонками хрящи могут стать тонкими, что явится причиной мучительных болей. Позвонки не только трутся друг о друга, но также сталкиваются и защемляют нервы, отходящие от спинного мозга через позвоночные отверстия. Благодаря нервам человек получает удовольствие и чувствует боль. И только прямой, сильный, гибкий и растянутый позвоночник позволяет каждому нерву нормально функционировать. Позвоночник, который «осел», имеет меньшее расстояние между позвонками, которые сдавливают нервы. Когда сдавливаются нервные волокна в верхней части шеи или у основания головы, то у человека могут появиться сильные головные боли, расстройства зрения. В грудной области давление на нервы, идущие к желудку и другим органам пищеварения, вызывает расстройство этих органов. Воздействие на нервные волокна, расположенные чуть ниже, может поразить кишечник или почки. И нет такой части тела, на которую не действовала бы позвоночная нервная система.

«Оседание» позвоночника – процесс длительный и часто начинается еще в подростковом возрасте. Медленное разрушение хряща и ослабление мышечной ткани и связок может идти незаметно в течение долгого времени. К счастью, хрящи быстро реагируют на их стимуляцию упражнениями для позвоночника, которые направлены на его растяжение. Под влиянием этих упражнений открываются естественные промежутки между позвонками, и хрящи сразу же начинают свой рост.

Основное упражнение, которое должно выполнятся все время независимо от того, стоит человек, сидит, лежит или движется, - правильная осанка. Привычка к ней должна быть сформирована в раннем детстве и поддерживаться всю жизнь.

## **Профилактика нарушений осанки**

Осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание, свежий воздух в помещении, нормальная освещенность. Подбор стола и стула по росту, твердая постель и т.п.).

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы.

*Поза за столом* должна быть удобной и ненапряженной. Когда вы сидите, необходимо следить, чтобы позвоночник был прямым, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята. Локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30–35 см, между грудью и столом – 8–10 см (проходит ладонь). Сидеть надо с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя сидеть скрестив ноги, заводить их за ножки стула.

*Дистанция спинки* (расстояние между спинкой и краем стола, обращенным к сидящему) должна на 3–5 см превышать переднезадний диаметр грудной клетки. При этом расстояние между отвесными линиями, опущенными от переднего края стула и заднего края стола, или *дистанция сидения*, становится отрицательной, а именно: край стула на 2–4 см заходит под край стола (рис. 1а). При нулевой дистанции сидения, когда край стула и край стола находятся на одной отвесной линии (рис. 1б), а также при положительной дистанции сидения, когда стул несколько отодвинут от края стола (рис. 1в), опираться на спинку стула при выполнении какой-либо работы за столом невозможно.

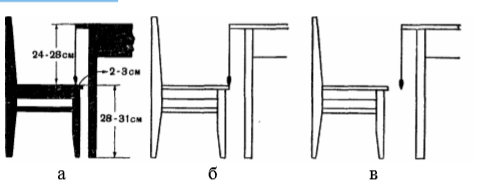


Рисунок 1 – Дистанция сидения

Нарушению осанки способствует длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствуют росту и пропорциям тела. Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой. Глубина сиденья стула должна равняться 2/3 бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени вместе со стопой. При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье человек либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

*Постель* не должна быть слишком мягкой, подушка – большой. Длина кровати больше роста на 20–25 см, чтобы можно было свободно вытянуться.

*Во время сна* нельзя спать, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки – плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними. Лучше всего спать на спине, голова на небольшой подушке, матрас ровный, плотный.

Если человек *стоит*, он должен следить за тем, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удержать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранить хорошую осанку *при движениях* более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми.

*При ходьбе* с хорошей осанкой плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут. Смотреть надо прямо (вперед на 3–4 шага), идти не сутулясь, ногами не шаркать. Спокойная ходьба сопровождается легкими взмахами рук, быстрая – энергичными движениями.

Привычки либо создаются, либо разрушаются нами, а привычка держать хорошую осанку формирует красивое и сильное тело.

Плохая осанка любого рода ведет к болям в верхней части спины и к быстро накапливающейся усталости в плечах. Это может проявиться в области шеи, в пояснице. Одной из наиболее простых и в то же время самых полезных привычек является привычка стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо, никогда не кладя при этом ногу на ногу. Это не требует каких-то особых затрат энергии, но зато, когда человек прямо стоит, ходит и сидит, правильная осанка вырабатывается сама собой и все жизненно важные органы приходят в нормальное положение и нормально функционируют.

## **Средства и методы формирования правильной осанки**

В исправлении нарушений осанки большое значение имеет выявление повреждающих факторов, которые по возможности устраняются. Исправление нарушений осуществляется с помощью физических упражнений, воздействующих на глубокие и поверхностные мышцы туловища. Для формирования правильной осанки необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижность позвоночника.

В качестве средств исправления нарушений осанки используются гимнастические упражнения на расслабление, корригирующие, на координацию, в равновесии, на растягивание, для увеличения подвижности позвоночника, направленные на развитие ощущения навыка правильной осанки. Для восстановления нормального симметричного мышечного тонуса необходимо научиться расслабляться и управлять мышечным напряжением; особенно это актуально при асимметричной осанке.

Одновременно с упражнениями для мышц формируется навык правильной осанки на базе мышечно-суставного чувства при нужном положении определенных частей тела. Для этого используют упражнения перед зеркалом, у стены, ходьбу с предметом на голове и др. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит также во время выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений в равновесии и на координацию, при которых обязательно обращается внимание на сохранение правильного положения тела.

Формирование навыка правильной осанки достигается применением ряда упражнений на ее ощущение.

1. Встаньте спиной к стене и выполняйте основное упражнение для формирования правильной осанки: ноги слегка расставьте, руки свободно опустите. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Подберите живот, вытяните немного шею вверх и поднимите плечи. В этом положении постарайтесь прислониться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Запомните это положение частей тела, особенно мышц спины и живота.

Выполняйте это упражнение как можно чаще в течение дня. Как только вы сможете удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления, идите вперед, сохраняя ту же осанку.

1. Выполнить основное упражнение. Запомнить положение тела. Сделать шаг вперед и выполнить повороты, вращения головой, проверить правильность положения.
2. Приседать и вставать, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.
3. Запомнить правильное положение у стены. Отойти, сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.
4. Принять правильную осанку перед зеркалом. Запомнить ее. Сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.
5. Проверить осанку друг у друга.
6. Выполнить стойку с гимнастической палкой, расположенной вертикально за спиной вдоль позвоночника. Палка должна касаться затылка и позвоночника.
7. Выполнять упражнения в положении лежа на спине с сохранением правильной осанки.

## **Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки**

Прежде всего, для формирования осанки и исправления имеющихся дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела.

**Методика составления комплексов**

1. Первым упражнением в комплексе всегда должно быть основное упражнение для формирования правильной осанки.
2. Затем планируются общеразвивающие упражнения: для плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.
3. После упражнений общего воздействия следует повторить первое упражнение.
4. Далее планируется выполнение 4–6 упражнений для исправления имеющихся недостатков.
5. Последними (2–3 упражнения) в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

**Комплекс упражнений для исправления сколиоза**

1. Выполнить основное упражнение для формирования правильной осанки.
2. Основная стойка. 1–2 – дугами вперед руки вверх, смотреть на кисти, потянуться вверх. 3–4 – исходное положение. Повторить 6–8 раз.
3. Основная стойка. 1–2 – правую ногу назад на носок, дугами вперед руки вверх. 3–4 – исходное положение. 5–6 – то же, но отставляя назад левую ногу. 7–8 – исходное положение. Повторить 6–8 раз.
4. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – наклон влево, согнуть правую ногу, правую руку вверх. 3–4 – исходное положение 5–6 – наклон вправо, согнуть левую ногу, левую руку вверх. 7–8 – исходное положение. Повторить 4–6 раз.
5. Исходное положение: стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки вверх. 1–2 – присед на всей стопе с наклоном вперед, дугами вперед руки назад. 3–4 – исходное положение. Повторить 4–6 раз.
6. Выполнить основное упражнение для формирования правильной осанки.
7. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. 1–3 – поворот туловища направо. 4 – исходное положение То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.
8. Исходное положение: ноги врозь, руки на пояс. 1–3 – сгибая правую ногу, наклониться вправо, правое предплечье положить на правое бедро, правый локоть у правого колена. 4–6 – исходное положение То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.
9. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. 1–2 – наклон вправо. 3–4 – исходное положение То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.
10. Исходное положение: встать на колени, руки на пояс. 1–2 – сесть справа, руки вперед. 3–4 – то же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.
11. Упражнение на ощущение правильной осанки. Стать спиной к стене так, чтобы стена касалась затылка, лопаток, ягодиц и пяток. Выпрямиться и запомнить это положение. Отойти от стены, сохраняя его.
12. Выполнить 2–3 упражнения на ощущение правильной осанки.

## **Оздоровительные упражнения для позвоночника и методика их выполнения**

Для формирования осанки и исправления имеющихся дефектов имеют большое значение оздоровительные упражнения для позвоночника. С их помощью можно восстановить функции позвоночника в любом возрасте, а также оздоровить весь организм, так как, тренируя позвоночник, мы создаем условия для защиты от травм отходящих от спинного мозга нервов, которые управляют различными органами.

В процессе тренировок в то же время будут задействованы мышцы и связки, которые начнут держать позвоночник в растянутом состоянии. Все это сформирует правильную осанку.

Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, следует руководствоваться следующими правилами:

1. Не напрягайте резко закостеневшие части тела.
2. Выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузки со своими физическими возможностями.
3. Не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

*Упражнение 1.* Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз выше головы и выгните спину дугой. Голова опущена. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. При прямых руках и ногах опустите таз почти до пола. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Выполняйте упражнение медленно. Затем поднимите таз как можно выше. Повторите эти движения несколько раз.

Упражнение воздействует на нервную систему, обслуживающую голову и глазные мышцы, а также на сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику.

*Упражнение 2.* Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз, выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног, руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо.

*Упражнение 3.* Сидя на полу, упритесь на руки, держа их прямо, чуть отведя назад и расставив, ноги согнуты. Поднимите таз.

Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки, поднятое до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

*Упражнение 4.* Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедро от груди, не опуская рук, и одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите в таком положении туловище 5 с.

*Упражнение 5.* Исходное положение аналогично упражнению 1. Опуститесь на пол лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув спину дугой, наклонив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату. Это упражнение – одно из самых важных для растягивания позвоночника. Оно, стимулируя управляющие нервы, приносит облегчение толстому кишечнику.

## **Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки**

При нарушениях осанки и при сколиозе особое значение в физическом воспитании имеет плавание, сочетающее закаливающее действие водной среды с оптимальной физической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат.

Задачи, которые решаются в течении прохождения курса плавания:

1. Исправление дефектов осанки, формирование и закрепление навыка правильной осанки.
2. Укрепление мышечного корсета, то есть развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.
3. Повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются.

Главное упражнение – проплывание дистанции до 400 м в медленном темпе без остановок индивидуально рекомендуемым способом в полной координации, чередуя с брассом на груди с удлиненной паузой скольжения.

Плавательные движения и способы плавания подбираются в соответствии с имеющимися нарушениями осанки: для коррекции сколиотической осанки используют плавание брассом; для устранения нарушений осанки в сагиттальной плоскости – кролем и баттерфляем, плавание на спине. Рекомендуется использовать различные упражнения и игры в воде.

При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Кроме того, эти способы плавания влияют на гибкость позвоночника. Поэтому плавание активно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

# **Заключение**

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. Правильная осанка формируется с раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания. Это постоянное и непрерывное упражнение в течение всей жизни.

Правильная осанка способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом. Она характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости, снижение аппетита, ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения. Все деформации костно-мышечного аппарата (сколиоз, лордоз, плоская спина, сутуловатость, плоскостопие) чаще возникают у лиц с ослабленным состоянием здоровья.

Доминирующую роль в формировании правильной осанки играет воспитание и систематическое воздействие физических упражнений.

Составление индивидуального комплекса упражнений по исправлению нарушений осанки требует тщательного анализа причин ее возникновения, учета возраста, состояния здоровья, общего физического развития, физической подготовленности, а также изменений со стороны позвоночника и степени их выраженности. При этом каждый комплекс должен включать упражнения на расслабление, растягивающие, на увеличение подвижности позвоночника, корригирующие, направленные на формирование мышечного корсета (укрепляющие как глубокие, так и поверхностные мышцы спины), дыхательные и формирующие навык ощущения правильной осанки.

# **Список используемых источников**

1. Государственный образовательный стандарт по дисциплине «Физическая культура». – М., 1994. – 10 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.В. Лисицин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2000. – 148 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учебник. В 2 т. Т.1 / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
5. Физическая культура : примерная учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, В.А. Масляков, В.Г. Щербаков. – М., 1994. – 54 с.