

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 Факторы, влияющие на формирование осанки, причины ее нарушения и неправильного развития	4
2 Методики формирования осанки и регулирования массы тела	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	15

ВВЕДЕНИЕ

Под термином «осанка» понимают привычную позу, то есть вертикальную позу, вертикальное положение тела человека, в покое и в движении.

Под термином «Привычное положение тела» подразумевается то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, иначе также называемых двигательным стереотипом. Человек обладает только одной, присущей ему привычной осанкой. Осанка также часто может ассоциироваться с выправкой и привычной позой, манерой держать себя.

В данной работе рассмотрим различные факторы, влияющие на осанку человека, а также методы ее формирования. Данная тема актуальна, так как ускорение процессов компьютеризации повседневной жизни неизбежно влечет за собой снижение качества и количества физической нагрузки, присутствующей в жизни современного человека. Дефицит нагрузки на опорно-мышечный аппарат неразрывно связан с возникающими заболеваниями: атеросклероз, остеохондроз, диабет второго типа, появление избыточного веса и т.п.

1 Факторы, влияющие на формирование осанки, причины ее нарушения и неправильного развития

Одной из обязательных задач в процессе физического воспитания является формирование нормальной осанки. Задача успешно решается, если воспитание начинается осуществляться в самые ранние годы жизни человека, когда происходит активное формирование скелета, т.е. в ранний, дошкольный и школьный возрастные периоды.

Осанка – это привычная непринужденная для человека поза (манера) удержания своего тела в вертикальном положении, обусловленная сформированным навыком и комплексом физических качеств (Максименко), это индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда произвольных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни (Матвеев).

Эти определения отражают так называемую основную осанку, характерную для прямостояния. Кроме неё существуют некоторые типичные формы проявления осанки в зависимости от разных видов деятельности человека (оперативная осанка). Тогда можно говорить о нормальной осанке при сидении и ходьбе, а также о рациональной осанке боксера, лыжника, конькобежца, рабочей осанке человека в процессе его труда.

Главное назначение всех этих разновидностей осанки состоит в том, чтобы обеспечить:

- наиболее эффективное проявление движущих сил в процессе профессиональной, в том числе спортивной деятельности;
- сохранить по возможности нормальное функционирование вегетативных систем и органов в данных условиях деятельности.

Существует ряд признаков, которые характеризуют правильную осанку. К ним можно отнести:

1. Правильное развитие мышечного корсета передней и задней, правой и левой сторон туловища.
2. Умеренная величина изгибов в грудном, шейном и поясничном отделах позвоночника, отсутствие боковых изгибов позвоночника.
3. Голова находится в прямом положении, подбородок может быть чуть приподнят.
4. Плечи слегка отведены назад, располагаются на одном уровне, лопатки симметричны, прижаты нижними краями к спине.
5. Передняя брюшная стенка должна быть сбалансированно выпуклой, живот подтянут.
6. Части тела должны быть расположены так, чтобы не создавалось мышечного напряжения при стандартном функционировании опорно-двигательного аппарата, то есть нахождении в положении стоя, сидя и т.д.

Рассматривая совокупность факторов, влияющих на осанку, с некоторой условностью можно подразделить их на внешние (условия жизни, условия деятельности, условия развития индивида) и внутренние:

1. Строение скелета. Для нормальной осанки, свойственны умеренно выраженные изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника, а также отсутствие различных его искривлений
2. Телосложение и прежде всего такие его составляющие, как тотальные размеры всех частей тела и их соотношения (туловище, ноги, руки, шея, голова), симметричность расположения плеч и лопаток, Форма грудной клетки, форма ног (прямые, х-образные, о-образные), плоскостопие и др.
3. «Мышечный корсет», т.е. гармоничность развития основных мышечных групп тела и особенно мышц живота, спины, шеи, бедер. Достаточная упругость, рельефность мышц и особенно статическая силовая выносливость обеспечивают нормальное и продолжительное сохранение осанки, т.е. симметричное положение основных частей тела. Поэтому важно

добиваться пропорционального развития всех мышечных групп двигательного аппарата.

4. Жироотложение и его сильная выраженность, особенно в области живота, груди, шеи и бедер, может существенно влиять на осанку, доводя до ее аномальных состояний.

5. Постановка головы, плечевого пояса, таза и ног непосредственно воздействует на форму позвоночника как важнейшего фактора осанки. К примеру, постоянно опущенная вниз-вперед голова приводит к различным нарушениям осанки.

6. Рефлекторные механизмы поддержания позы и ее регуляция ЦНС, в частности, шейно-тонические рефлексы, возникающие при изменении положения головы, влияют на перераспределение мышечного тонуса, от которого во многом зависит осанка.

7. Диспропорции в размерах и формах отдельных частей тела (различные врожденные или приобретенные искривления позвоночника, плоскостопие, плохая эластичность связок, слабая подвижность в суставах).

Правильная осанка, являясь основным критерием хорошего телосложения человека, играет очень большую роль в его жизни. Её значение проявляется в тех конкретных функциях, которые она выполняет:

1. Правильная осанка выполняет рессорную функцию, сущность которой состоит в том, что все анатомо-физиологические изгибы позвоночника в переднезаднем направлении придают ему рессорные свойства. Они амортизируют (пружинят) сотрясения при ходьбе, беге, прыжках, соскоках со снарядов, предохраняя тем самым как головной мозг, так и внутренние органы.

При этом толчки от движений, направляемые снизу-вверх, смягчаются за счет изгибов позвоночника примерно в 25-30 раз. Регулярно повторяющиеся неправильные положения тела при стоянии, сидении, ходьбе могут вывести данные изгибы за пределы нормы, что приведет к ухудшению их рессорных свойств.

2. Нормальная осанка создаёт оптимальные условия для функционирования всех вегетативных органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, выделения и др. Дело в том, что любые её дефекты, действуя на человека, постоянно ухудшают функционирование внутренних органов путем их сдавливания, ограничения их свободного расположения и необходимой подвижности.

3. Рациональная осанка в определенной мере способствует предупреждению полноты, т.к. она не ограничивает образные движения человека. Такие дефекты осанки, как лишняя полнота, выраженное плоскостопие, искривления позвоночника заметно снижают его двигательную активность, что ведет одновременно к мышечной дистрофии и ожирению.

4. Нормальная осанка выполняет немаловажную эстетическую функцию. Пропорционально развитое телосложение, красивые плавные линии человеческого тела, определяемые правильной осанкой, вызывают как у самого обладателя, так и у окружающих людей эстетические впечатления и чувства. Так, красивые внешние формы способны придать юношам ощущение гордости, мужества, а девушкам - женственности, изящества, уверенности. Эстетическая функция осанки особо значима для молодежи и в этом смысле выполняет роль пропаганды физической культуры.

Для определения осанки проводят визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Кроме того, включают инструментальные исследования (определение глубины шейного и поясничного изгибов и длины позвоночника).

В ходе исследований в данном направлении был выявлен ряд факторов, который лежит в основе нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата. К ним можно отнести:

1. Неправильное расположение тела во время длительных повторяющихся действий
2. Отказ от занятий физической культурой

3. Спектр врожденных заболеваний, которые влияют на правильное развитие осанки и опорно-двигательного аппарата

4. Неверное расположение тела во время передвижения (наличие веса на одном из плечевых отделов; рука, которая стабильно убрана в карман;)

5. Слабое развитие мышц отдела спины и смежных отделов

6. Неправильная постановка тела во время выполнения бумажной работы за письменным столом (в группе риска находятся ученики школ, вузов и др. учебных заведений, а также офисные работники)

Даже минимальное нарушение осанки требует незамедлительной коррекции, так как неправильное развитие опорно-мышечного аппарата ведет к ряду серьезных заболеваний.

2 Методики формирования осанки и регулирования массы тела

При выборе методов и способов формирования осанки стоит учитывать возрастные категории людей.

Процесс формирования скелета происходит постепенно: в младшем школьном возрасте (6–7 лет), происходит окостенение шейных и грудных отделов позвоночника. В 13–14 лет наблюдается завершение формирования поясничного отдела и черепа. Процессы окостенения других отделов завершаются в среднем к 25 годам, поэтому так важно осуществлять формирование правильной осанки человека еще с момента его рождения.

В процессе старения человека наблюдаются обратные процессы деформирования осанки и опорно-двигательного аппарата. В пожилом возрасте все оздоровительные упражнения должны быть направлены на сохранение обеспечения бытовой двигательной активности.

При диагностике у человека нарушение осанки, будет необходима ее корректировка путем подбора различных эффективных физических упражнений.

Главный принцип формирования и корректирования опорно-двигательного

аппарата – это увеличение подвижности отдельных частей тела человека, что ведет к укреплению мышечного каркаса, который является основой правильной осанки, кроме того, специальные упражнения помогают добиться увеличения эластичности коротких мышц.

Однако не стоит забывать, что отдельные виды спорта неблагоприятно влияют на формирование осанки. К ним можно отнести: бадминтон, теннис, фигурное катание, фехтование, тяжелую атлетику, бокс.

Применение комплексов упражнений из данных спортивных дисциплин стоит обсуждать с врачом, который способен оценить степень физической подготовки пациента.

Основные задачи и методика формирования нормальной осанки в процессе физического воспитания и самостоятельных физкультурных занятий:

1.Создание у занимающихся всестороннего представления (образа) правильной осанки и формирование осознанной потребности иметь такую осанку. Обучающийся должен иметь верное представление о нормальной осанке, знать пути ее достижения и глубокое понимание собственных усилий и труда в этом процессе.

Полноценное представление о нормальной осанке формируется широким комплексом средств и методов физического воспитания. В частности, смысловой образ осанки создается путем использования разных словесных методов (рассказ, объяснение, убеждение, анализ, аргументация, обсуждение и др.). Ученик должен получить всестороннее знание о правильной осанке, о том, какими силами она обеспечивается, как правильно держать голову, плечи, ноги при стоянии, сидении, ходьбе. С помощью наглядных методов (демонстрация примеров идеальных и неправильных способов осанки) формируется зрительный образ осанки. И в завершение применяется метод практического прочувствования, когда от занимающегося требуют выполнения статических упражнений в наиболее рациональных позах стояния и сидения. При этом его внимание акцентируется на положении головы, лопаток плеч, ног и т.д.

Многokратное выполнение правильного положения осанки создает у занимающегося её чёткий кинестезический образ.

2. На основе представлений необходимо сформировать умения и навыки правильного сохранения позы при различных положениях: при стоянии, сидении, ходьбе, беге, а также при осуществлении профессиональной деятельности. При этом применяют всевозможные методики обучения двигательным действиям. К примеру, соблюдение правильной позы в статическом положении можно упражнять целостным методом. При необходимости акцентировать положение отдельных частей тела (к примеру, только головы и т.д.) используется расчленённо-конструктивный метод. При формировании основы нормальной осанки целесообразна такая последовательность обучения и контроля за её элементами, когда оно начинается снизу вверх. И тогда порядок отработки всех составляющих осанки выглядит следующим образом:

- положение стоп - они располагаются почти параллельно, носки слегка развернуты в стороны;

- полное разгибание ног в коленных суставах, голень и бедро должны составлять прямую линию;

- нормальное разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе в норме должно быть таким, чтобы при легком наклоне головы вперед можно было увидеть пальцы ног, живот не должен выступать;

- правильная установка лопаток и плеч - лопатки слегка сведены назад, образуя развернутую грудь, при этом плечи и лопатки располагаются симметрично;

- голова держится прямо, без напряжения.

Для быстрого приблизительного определения правильности осанки применяется довольно простой тест: необходимо стать спиной к стене, выпрямиться и прижаться к ней так, чтобы одновременно прислониться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

Кроме формирования вертикальной осанки, важно учить занимающихся навыку правильного сидения, т.к. различные дефекты осанки возникают и закрепляются при сидении за партой, столом. При сидении за столом правильной считается следующая поза:

Предплечья должны располагаться на столе, плечи находятся на одном уровне, туловище держится прямо, не сгибаясь, но слегка наклоняется вперед. Голова также слегка наклонена вперед, ноги стоят на полу параллельно, голени и бедра находятся под прямым углом (т.е. ноги нельзя задвигать под стол).

Подколенные ямки не должны прижиматься к краю стула, чтобы не нарушать кровоток. Сидеть необходимо без напряжения, свободно. Высокий или низкий стул способствует нарушению осанки.

3. Гармоничное развитие мышечного корсета, особенно мышц брюшного пресса, а также поясничного, шейного и плечевого отделов туловища. Их физическое состояние определяет возможность сохранения правильной позы, естественно, если для формирования навыка достаточно необходимой гибкости, а для постоянного удержания — статической и динамической выносливости.

Формированию красивого телосложения и осанки способствуют занятия некоторыми видами спорта, такими как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание, фигурное катание. Важно также отметить, что, решая задачу гармоничного развития мышечного корсета, необходимо соблюдать основные требования методики воспитания силовых способностей по таким параметрам, как величина отягощения, число повторений, интервалы отдыха, характер нагрузки, частота занятий и др. При этом желательно не нарушать требований принципа оздоровительной направленности, в частности, не перенапрягаться физическими нагрузками, свободно ритмично дышать и т. д.

4. Развитие нормальной гибкости основных звеньев двигательного аппарата и изгибов позвоночника. Важно обеспечить достаточную подвижность шейно-позвоночного и поясничного отделов, а также плечевого, тазобедренного и голеностопного суставов. При этом существенна не

односторонняя, а многосторонняя хорошая амплитуда движений, к примеру, наклон вперед и назад, влево и вправо, мах ногой вперед, назад, в сторону. Такая подвижность нужна в качестве обязательного условия формирования самого навыка рациональной осанки, а также для обеспечения необходимой гармонии телосложения.

Для этого используются преимущественно активные (а не пассивные) упражнения на растягивание. Выполняются такие упражнения путем многократного повторения по схеме: простые (однократные) - пружинистые - маховые. Число повторений в серии не должно превышать 10-12 раз, при 4-5 сериях в одном занятии.

Весьма целесообразно сочетать растягивающие упражнения с силовыми. Особенно уместны упражнения на гибкость в перерывах между сериями силовых упражнений, связанных с развитием мышечного корсета. Объясняется это тем известным положением, что упражнения на растягивание вызывают расслабление мышц, напряженно-скованных при силовых нагрузках. Тем самым ускоряются восстановительные процессы и снимается мышечная напряжённость.

5. Устранение приобретенных и коррекция врожденных дефектов осанки, а также профилактика её возрастных изменений.

Существует множество причин, вызывающих те или иные нарушения осанки. Если объединить их по сходным признакам, то наиболее важными причинами будут являться:

1. Неправильно сформированный навык нормальной осанки, вызванный такими обстоятельствами, как привычка стоять и ходить с опущенной головой, сидеть за столом и партой ссутулившись, согнувшись или наклонившись в одну сторону (особенно в детском возрасте, а также в профессиональной деятельности).

В связи с тем, что любой навык исправляется достаточно трудно, потребуются серьезные усилия ученика и преподавателя, чтобы с помощью адекватных средств осуществить коррекцию тех или иных дефектов.

2. Ожирение - превышение нормального веса, вызванное чрезмерным отложением жира. В аспекте нормальной осанки, не затрагивая его вредного влияния на здоровье человека, отметим лишь, что ожирение играет также весьма существенную негативную роль. Особенно портит внешнее очертание фигуры большое отложение жира в области живота, шеи и ягодиц. При значительном ожирении осанка становится некрасивой или даже безобразной.

Главными путями профилактики возрастных изменений осанки, безусловно, считаются систематичность занятий физическими упражнениями с целью укрепления основных мышечных групп, поддержание подвижности звеньев тела, постоянный контроль за сохранением навыка нормальной осанки, а также соблюдение режимов труда, отдыха, питания, т.е. ведение здорового образа жизни.

Таковы самые общие подходы формирования осанки человека в процессе физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сделаем краткие выводы по результатам изучения проблемы:

Правильная осанка является основой функционирования большинства систем организма.

Очень важно осуществлять ее формирование еще с момента рождения человека, так как в дальнейшем это поможет избежать ряда заболеваний.

Современная физическая культура обладает целым спектром различных методов и подходов к формированию опорно-двигательного аппарата человека, поэтому каждому по силам выполнять различные комплексы упражнений для поддержания здоровья отделов, отвечающих за осанку.

Физическая культура считается одним из действенных методов борьбы с избыточными жировыми накоплениями. С ее помощью можно добиться стимуляции метаболических процессов, восстановления баланса между поступлением энергии и ее затратами, наращивания мышечной массы и поддержание мышц в тонусе, повышения физической активности и выносливости.

Как и в любом виде деятельности, в процессе формирования осанки и регулирования веса важен грамотный подход. Упражнения и физические нагрузки должны быть выстроены и распределены таким образом, чтобы не навредить человеку, который их осуществляет. Следовательно, в данном виде деятельности недопустимо применение принципа «Чем больше, тем лучше».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Губа В.П. Морфобиологические исследования в спорте. - М.: СпортАкадемПресс. 2020.- 119 с.
2. Гутерман Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет средствами оздоровительной физической культуры: Автореф. канд. дис. Краснодар, 2015. - 25 с.
3. Ефимов А.П., Карпов В.Н., Радживин Д.А. и др. Лечебная гимнастика с вытяжением позвоночника: Метод. пос. // ЛФК и массаж, 2003, № 3, с. 18-22.
4. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий // Теория и практика физ. культуры. 2013, № 1, с. 62-63.
5. Колтошова Т.В., Сафонова Ж.Б., Туморин С.Н. Оздоровительная физическая культура во вторичной профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физ. культуры, 2005, № 4, с. 60-63.
6. Нестеров А.А., Лопухина А.С. Инновационные средства оздоровительной физической культуры: Сб. мат. науч.-практ. конф. // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. Ч.1. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015, с. 35 - 43.
7. Николаев Ю.М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования // Теория и практика физ. культуры, 2014, № 7, с. 2-9.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учеб. пос. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - 187 с.
9. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки /Под общ. ред. Г.А. Халемского. 2-е изд., испр. и доп.- М.: Изд-во НЦЭНАС, 2012.- 80 с.

10. 29. Челноков В.А. К разработке новых технологий профилактики остеохондроза позвоночника // Теория и практика физ. культуры. 2006, № 1, с. 53 - 56.