**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Осанка
2. Мероприятия по исправлению и улучшению осанки

Заключение

Список литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

Осанка - это не только внешний вид человека, но и выражение настроения. Осанка не должна быть застывшей, она живая!

Что такое осанка? Это особенность состояния нашего тела в положении не только стоя, но и сидя, лежа и при ходьбе. Осанка - это не что-то застывшее, а нечто живое и индивидуальное. Она изменяется в зависимости от размеров тела, силы мускулов, настроения человека и его привычек. И даже от продвижения по служебной лестнице.

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка.

К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича.

Чтобы не допустить этого, необходимо уметь контролировать свою осанку.

**I. ОСАНКА**

***Осанка*** - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья.

Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста влияют многочисленные факторы внешней среды.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей.

Осанка может быть правильной и неправильной.

*Правильной осанкой* называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах (рис. 1).

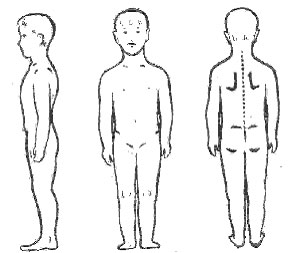


Рис. 1. Правильная осанка.

Человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

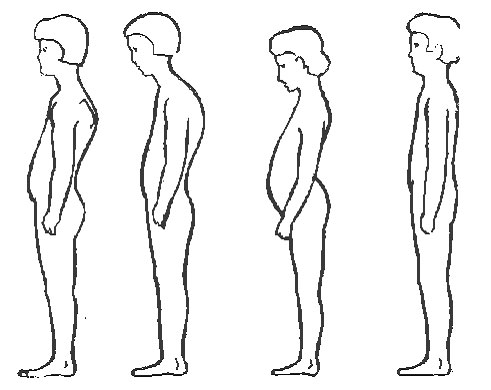
**Нарушения осанки. Виды и признаки.**

Нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника. **Дефекты осанки можно разделить следующим образом:**

- нарушения во фронтальной (вертикальной) плоскости  
- нарушения в сагиттальной (горизонтальной) плоскости  
- нарушения в обеих плоскостях одновременно

**Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.**

- Отклонение позвоночника в сторону - [сколиоз](http://www.ayazdorov.ru/brands/967.html).   
- Изгиб позвоночника вперед – [сутулость (рис.3), кифоз](http://www.ayazdorov.ru/brands/993.html) (рис.2), круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина (рис.5), плосковогнутая спина.  
- Чрезмерный изгиб позвоночника назад – лордоз (рис.4).



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рис. 2**  **Кифоз** | **Рис. 3**  **Сутулость** | **Рис. 4**  **Лордоз** | **Рис. 5**  **Плоская спина** |

**Причины неправильной осанки**

Причины искривления позвоночника могут быть как врожденными, так и приобретенными.

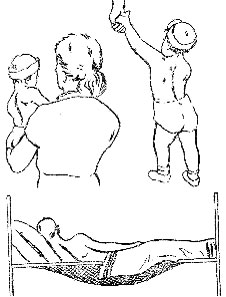
К *врожденным* относится нарушение нормального внутриутробного развития ребенка, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий.

***Приобретенные* причины следующие:**

• Болезнь (рахит, полиомиелит, плеврит, туберкулез, радикулит)   
• Травмы и переломы позвоночника  
• [Плоскостопие](http://www.ayazdorov.ru/brands/1003.html)• Разная длина ног (иногда в результате травм)  
• Косоглазие или близорукость и, как следствие, неправильная поза тела  
• Сидячий образ жизни

Также наиболее частой причиной возникновения [нарушений осанки](http://spinabezboli.ru/article05.htm) является либо слабость мышц туловища, либо неравномерность их развития. Постоянное ношение малыша на одной руке, ведение ребенка во время прогулок за одну и ту же руку, не соответствующая росту ребенка мебель, одежда, неправильное сидение за столом, чтение и рисование в постели, ношение сумки в одной и той же руке, привычка стоять с опорой на одну ногу, пассивный отдых, отсутствие прогулок, недостаточный двигательный режим и многое другое способствуют формированию неправильной позы и осанки.

Позы, способствующие формированию неправильной осанки:



**II. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИСПРАВЛЕНИЮ И УЛУЧШЕНИЮ ОСАНКИ**  
Устранение дефектов осанки должно выполняться не только в комплексе, но и с учетом ее индивидуальных нарушений.

В **комплекс мероприятий по устранению дефектов** осанки входят:

* сон на жесткой постели, желательно не на боку;
* правильная и точная коррекция обуви, которая: устраняет укорочение одной из ног (разной длины ноги - широко распространенное явление), что приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза (выравнивание уровня подвздошных костей); компенсирует дефекты стопы - плоскостопие и косолапость (если таковые имеются);
* постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html)ми и т. д.;
* отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой и рабочим столом, дома и в библиотеке);
* контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении сумок, портфелей и другой клади.

Индивидуальный подход к нарушениям осанки требует подбора соответствующих физических упражнений.

**При плоской спине** рекомендуются гимнастические [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html) для мышц туловища, верхних и нижних конечностей с отягощением, висы на гимнастической стенке, [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html) лежа на наклонной плоскости и стоя на четвереньках, дыхательные [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html) (по системе Стрельниковой), а также подвижные игры с мячом, лечебное плавание, ходьба.

**Для исправления плоско-вогнутой спины** назначаются те же [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html), что и при плоской спине. Но при лордозе необходимо дополнить комплекс [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html)ми, уменьшающими лордоз и наклон таза, то есть [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html)ми для мышц живота, мышц - разгибателей бедра (приседания с небольшим отягощением) и др.

**Исправления круглой спины** - это, прежде всего, уменьшение кифоза. Для этого надо соответствующими [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html)ми сократить (укоротить) и развить мышцы спины, растянуть мышцы живота, привести к норме наклон таза, укрепить плечевой пояс и произвести коррекцию лопаток, добиться расширения грудной клетки и укрепления всей мускулатуры.

**Для исправления кругло-вогнутой спины** используются физические [упражнения](http://www.rusmedserver.ru/beauty/somemin/1.html), способствующие уменьшению грудного кифоза и поясничного и шейного лордоза, уменьшению наклона таза, коррекции отстающих лопаток и выступающих вперед плеч, укреплению мышц живота.

* **Упражнения для профилактики и коррекции осанки:**
* 1. Исходное положение: стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 секунд. Вернитесь в исходное положение. Проверьте осанку. Повторите 8— 10 раз.
* 2. Исходное положение то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя, руки разведите в стороны, опустите вниз. Вернитесь в исходное положение. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторите 8—10 раз. Выполняя эти два упражнения, на голову можно положить книгу.
* 3. Сидя на стуле, поднимите руки в стороны, вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.
* 4. Исходное положение то же. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в «замок». Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз.
* 5. Исходное положение то же. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. Повторите 10—15 раз.
* 6. Сидя на краю стула, руками обопритесь о сиденье, локти должны быть отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голова назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.
* 7. Стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет «раз» - прогнитесь, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет «два» - согните спину, Голову вниз. Повторите 10— 15 раз
* 8. Положите на голову книгу и ходите по комнате, совершая различные движения руками (в стороны, вперед, вверх), с легкими и глубокими приседаниями.

Кроме того, полезно выполнять **физические упражнения с гимнастической палкой**. Они придают силу и эластичность связкам и мышцам, улучшают дыхание, кровообращение, процессы обмена веществ. Кроме того, они благоприятно воздействуют на нервную систему, регулируя взаимосвязь между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга, и предохраняют суставы от преждевременного ограничения подвижности.

Итак, сами **упражнения**.

И.П.: Стоя. Ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.

1. Прокрутить палку назад через верх, при этом руки остаются прямыми. Расстояние между руками при хвате в начале выполнения комплекса больше. По мере освоения упражнения промежуток между руками должен уменьшаться.

2. Расстояние между руками равняется ширине плеч. Руки с палкой до упора заводятся вверх, при этом надо прогнуться в позвоночнике не более чем на 30 градусов.

3. Руки с палкой над головой. Выполнять круговые движения туловищем сначала по часовой, затем против часовой стрелки, отклонение от оси не более 30 градусов.

4. Руки с палкой над головой. Поднять ногу в сторону и опустить ее. Упражнение выполняется как левой, так и правой ногой.

5. Держа палку над головой, отвести ногу назад и одновременно делать пружинящие движения с палкой, прогибаясь в позвоночнике. Упражнение выполнять как правой, так и левой ногой.

Все упражнения надо повторять 8-10 раз.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Приведенные упражнения, хотя и способны облегчить ощущения человека, страдающего нарушениями осанки, но имеют временный характер. Не стоит забывать, что при систематическом нарушении правил работы за столом, рабочим местом, компьютером нарушения осанки могут вернуться, и нередко в еще более выраженной форме.

Поэтому задачей чрезвычайной важности является систематическое повторение лечебно-оздоровительных комплексов и неукоснительное следование рекомендациям при работе.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. сколиоз и кифозы. М.: «Медицина», 1973.

2. И.К. Котешева Оздоровительная методика при сколиозе.

3. Большая медицинская энциклопедия/ Под ред. Т.Лосева. - М.: АСТ; М.: Астрель, 2001. - 736 с.