

# Проект на тему «Формирование правильной осанки»

Работу выполнил: Евдошенко Иван(1 курс)  
24 группы

Цель данной работы:

Овладеть знаниями факторов влияющих на формирование осанки.

## Задачи

- Изучить материал об опорно-двигательной системе человека.
- Выявить факторы, способствующие нарушению осанки.
- Изучить разновидности нарушений осанки.
- Разработать комплекс упражнений, формирующих правильную осанку.

## Актуальность выбранной темы

По результатам медицинского осмотра обучающихся нашей школы 50% имеют нарушения осанки разной степени. Поэтому учащиеся школы должны знать причины, которые привели к данным заболеваниям, а так же методы их профилактики.

## Осанка

это привычная поза тела произвольно стоящего человека, которую он принимает без дополнительного мышечного усилия или положение равновесия между силой мускул и силой земной гравитации.

## Внутренние факторы, влияющие на осанку

- родовая травма,
- наследственность (длина ног, особенности развития соединительных тканей),
- нарушения работы внутренних органов,
- общее состояние здоровья (болезнь, травмы),
- состояние опорно-двигательной системы (сила мышц, длина, тонус, растяжение связок, объем движения суставов),
- психологические факторы (самосознание, мотивация), - физическая активность, - каждодневная активность и привычка (поза, стереотипы движения).

## Внешние факторы, влияющие на осанку:

- сила гравитации,
- устройство среды,
- социальные и культурные традиции,
- доступная информация и знания о хорошей осанке и их значение.

## Значение осанки в жизни человека

Нормальная осанка – это не только важный термин, который определяет положение сегментов тела относительно друг друга. Прежде всего, для обывателей, незнакомых с медицинскими терминами, правильная осанка – это показатель физического здоровья; это профилактика заболеваний позвоночника; это залог красивого внешнего вида.



## Под конец :

Выполняя упражнения, на развитие мышц спины следует помнить следующее: Всегда разминайтесь перед началом занятий. Увеличивайте нагрузку постепенно. В данном случае важную роль играет не количество подходов, а качество их исполнений. Кроме того, слишком резкое начало может отбить желание заниматься. Все время следите за положением туловища, и спины в частности. Так вы сведете к минимуму вероятность травм. Кстати, занимаясь регулярно, вы заметите, что самочувствие улучшилось, а спина стала меньше болеть. Тренируйтесь и будьте красивы.