

# Понятия телосложения и характеристика ее основных типов

Презентация по учебнику  
«Физическая культура 10-11  
классы», В.И.Ляха

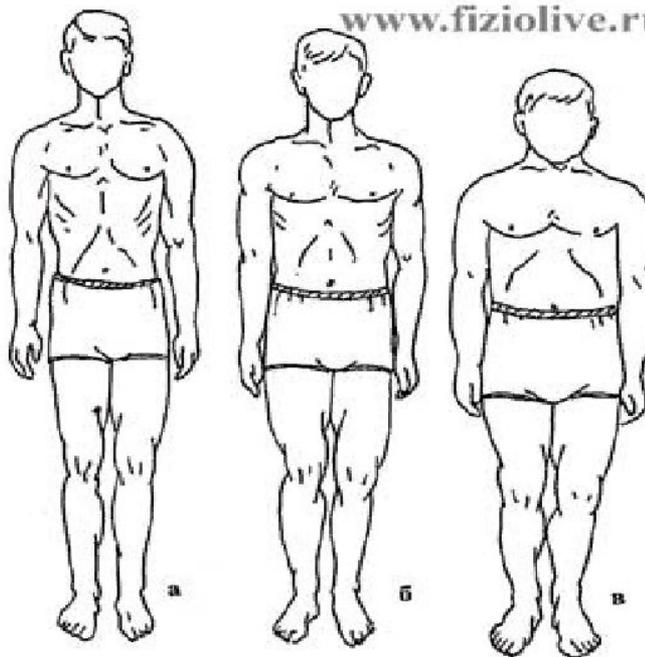
# Содержание:

1 Введение.....	3
2 Виды осанки.....	4
3 Нормальная осанка.....	5
4 Сутулая осанка.....	6
5 Лордотическая осанка.....	7
6 Кифотическая осанка.....	8
7 Выпрямленная осанка.....	9
8 Методы исправления осанки.....	10

# Введение

Телосложение – размеры, формы, пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. В понятие телосложения входит конституция, рост и масса тела. Принято различать три конституционных типа: астенический, гиперстенический и нормостенический.

## Оценка телосложения



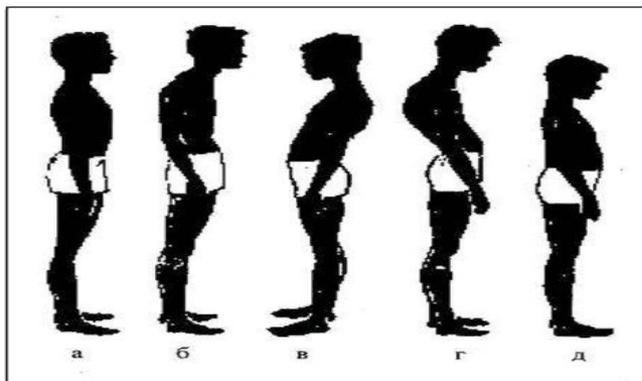
**Конституция** — это особенности телосложения человека.

**Типы телосложения:**  
а — астеник;  
б — нормостеник;  
в — гиперстеник

# ИНДЕКС ПИНЬЕ – показатель крепости телосложения

- $ИП = \frac{Рост\ стоя\ (см)}{(Масса\ тела\ (кг) + ОГК\ (см))}$ ,
- где ОГК – окружность грудной клетки в фазе спокойного выдоха.
- Если ИП больше 30, то человек – астеник, если 10-30 – нормостеник, если меньше 10 – гиперстеник.
- Оценка результатов:
- менее 10 – крепкое телосложение,
- 10–20 – хорошее телосложение,
- 21–25 – среднее телосложение,
- 26–35 – слабое телосложение,
- более 36 – очень слабое телосложение

# Виды осанки



- а – нормальная
- б – сутуловатая
- в – лордотическая
- г – кифотическая
- д – выпрямленная

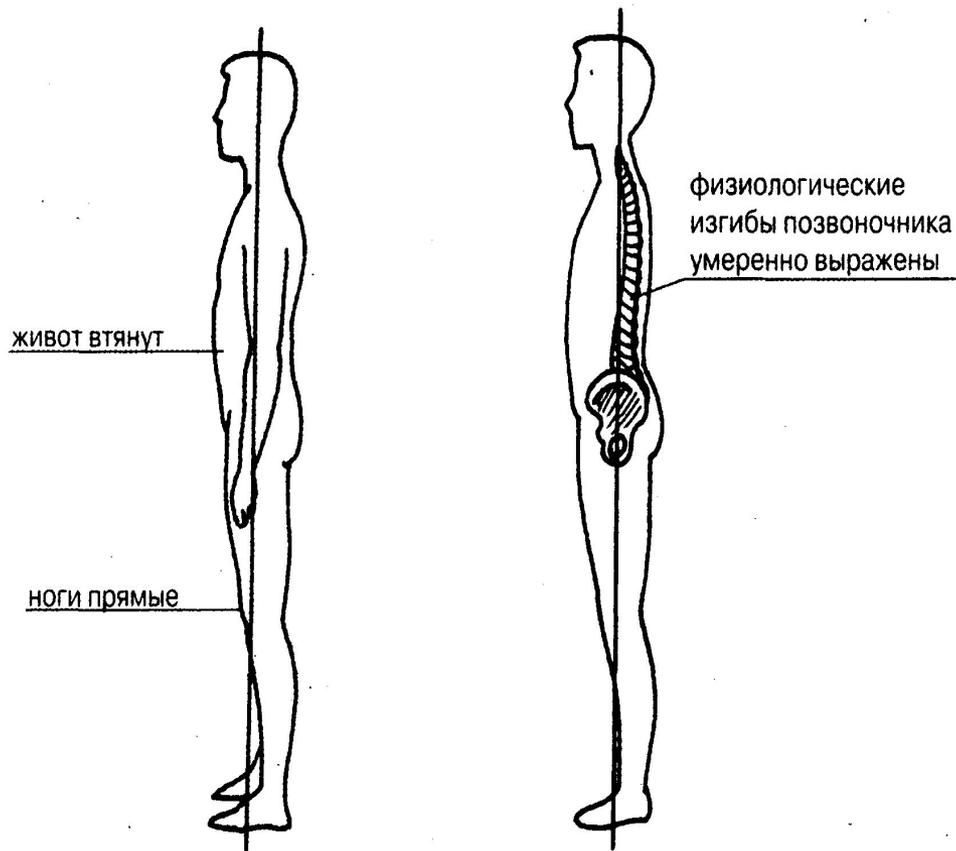
Осанка – это привычное положение тела, которое регулируется нашим мозгом бессознательно. Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела к позвоночнику. Любые отклонения принято называть дефектами или нарушениями осанки.

Нарушение осанки - это не приговор. Все можно исправить, главное обратить на эту проблему внимание и начать действовать.

# Нормальная осанка

Правильная (нормальная) осанка имеет характерные признаки:

- голова расположена ровно, подбородок приподнят;
- остистые отростки позвонков образуют прямую вертикальную линию;
- стороны тела симметричны относительно вертикальной оси; линия надплечий горизонтальная
- углы лопаток расположены на одном уровне;
- кожные складки (ягодичные, подколенные) справа и слева образуют горизонтальную линию;
- длина нижних конечностей одинаковая;
- физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены.



# Сутулая осанка

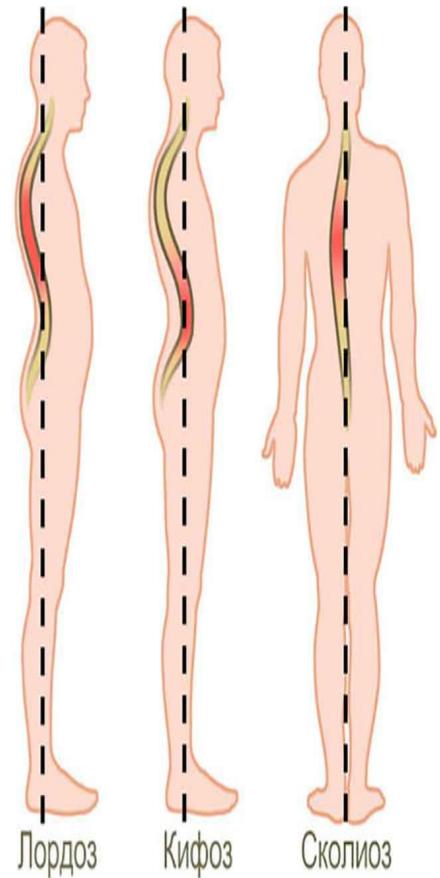
Типичные клинические проявления нарушения осанки:

- асимметрия плеч и лопаток;
- отклонение головы от центра тела;
- искривление линии талии;
- дискомфорт и боли в спине;
- ощущение скованности в позвоночнике;
- перекос таза;
- повышенная утомляемость.



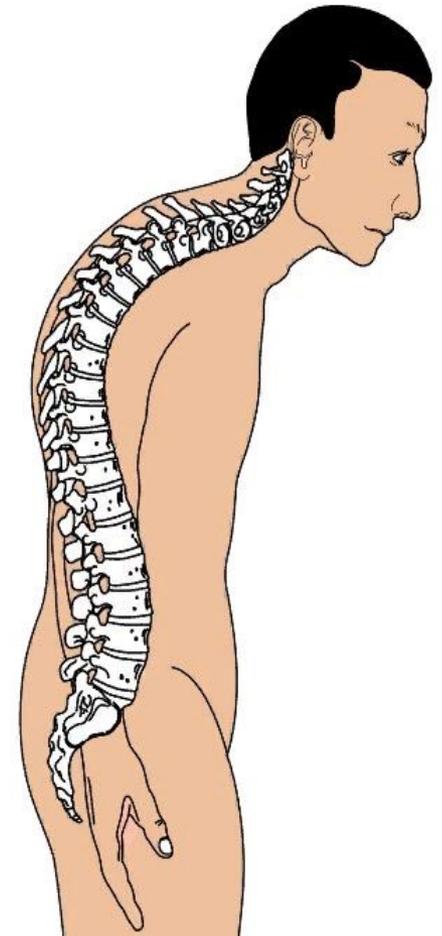
# Лордотическая осанка

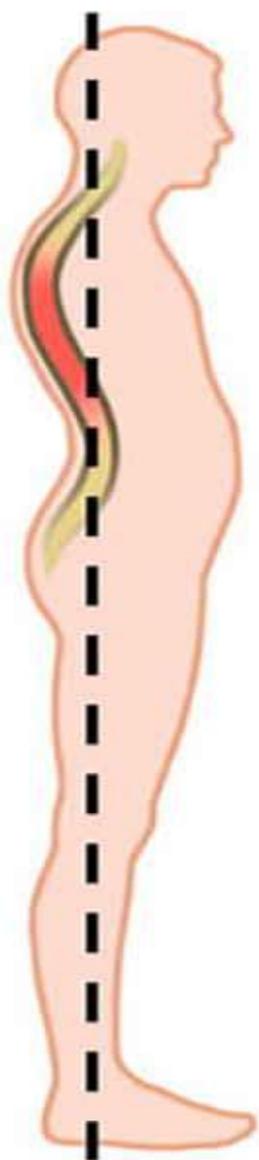
При лордотической осанке голова выдвинута вперед, грудная клетка плоская, переходящая в выдающийся живот, плечи выдвинуты вперед. Из-за этого возникает перенапряжение позвоночника, растяжение его мышц и связок, что сопровождается болями и ограничением подвижности. Кроме того, данное заболевание затрудняет нормальную работу сердца, легких, желудочно-кишечного тракта. У пациентов, страдающих лордозом, наблюдаются нарушения обмена веществ и общее ухудшение состояния, быстрая утомляемость.



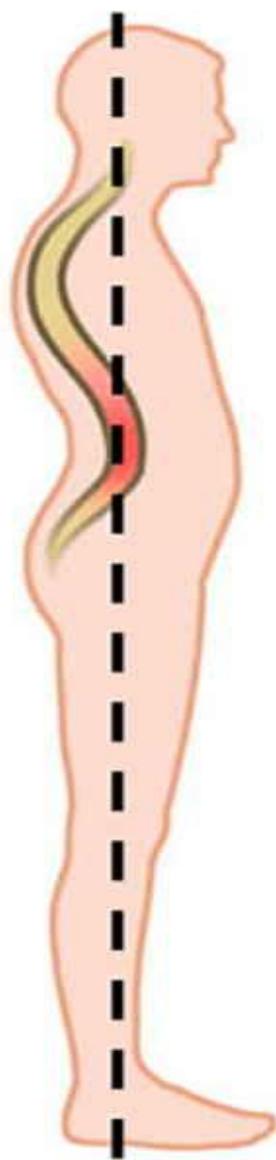
# Кифотическая

Кифотическая осанка характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена кпереди, живот выпячен.

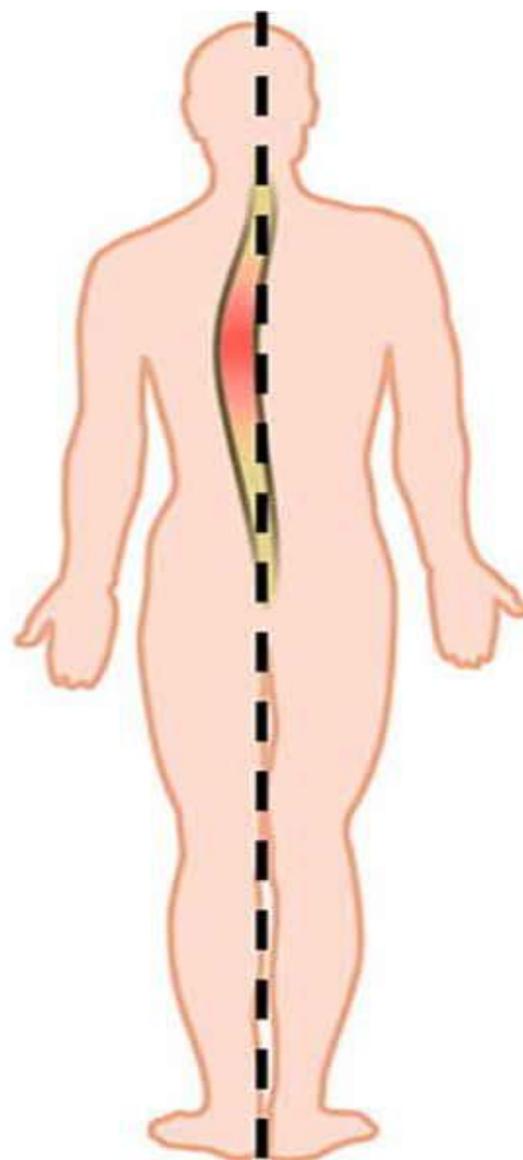




Лордоз



Кифоз



Сколиоз

# Выпрямленная осанка

Выпрямленная спина.  
Кривизны позвоночника едва намечены, он имеет инфантильный характер. Вертикальная ось пронизывает позвоночный столб по всей его длине и проходит через линию, соединяющую суставы. Грудь уплощена, лопатки крыловидно отстоят от грудной клетки, живот втянут. Упругие свойства позвоночника при этом снижены. Он легко повреждается при механических воздействиях и очень склонен к боковым искривлениям.

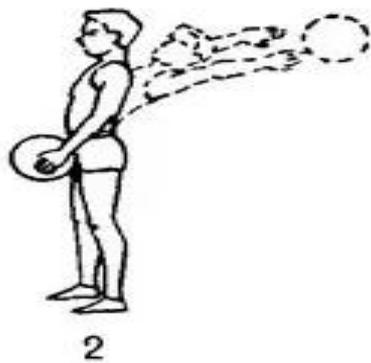


# Методы исправления осанки

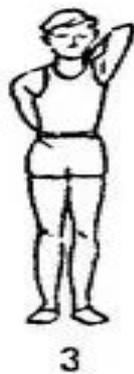
1. Хирургическое вмешательство. Это очень серьезное вмешательство в организм и применяется только при тяжелых дефектах, сопряженных со значительным ограничением подвижности, сильными болями. Во взрослом возрасте даже операция не дает полной гарантии исправления дефектов позвоночника.
2. Корсет для исправления осанки. Используется кратковременно, для исправления небольших дефектов осанки. Его действие основано на придании телу правильного положения, к которому впоследствии человек должен привыкнуть сам.
3. Лечебная физкультура. Специально выстроенный комплекс упражнений помогает привести в нормальный тонус мышцы спины и конечностей, в результате чего позвоночный столб будет удерживаться в правильном положении.
4. Массаж. Этот метод направлен на уменьшение зажимов в мышцах, улучшение кровообращения и снятие болевого синдрома. Чаще всего назначается классический или лечебный массаж.
5. Занятия на специальных тренажерах. Одним из тренажеров для коррекции осанки является тренажер Правило. Во время занятий на тренажере Правило происходит тренировка и плавное растяжение мышц, связок, опорно-двигательного аппарата.
6. Прием медикаментов. Обычно при проблемах с опорно-двигательным аппаратом назначаются витамины группы В, кальций, магний, селен. Также при выраженном болевом синдроме и сильных спазмах могут применяться НПВС и миорелаксанты.
7. Контроль за питанием. Ежедневный рацион должен содержать большое количество белков, необходимых для нормальной работы мышц.



1



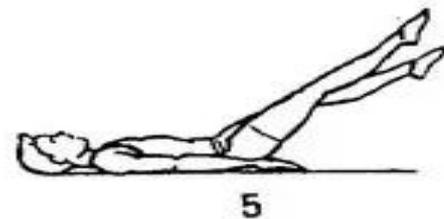
2



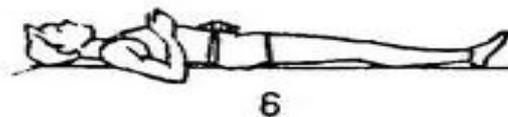
3



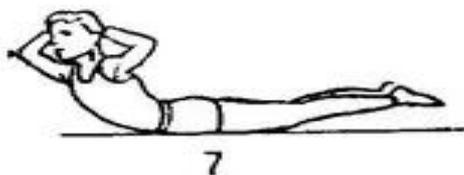
4



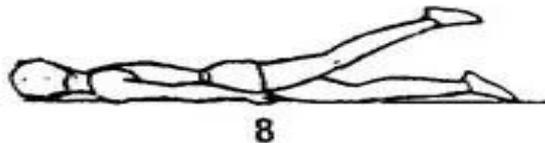
5



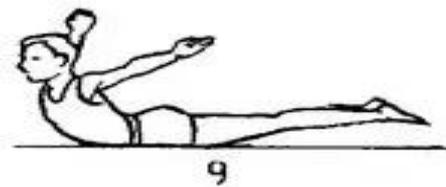
6



7



8



9



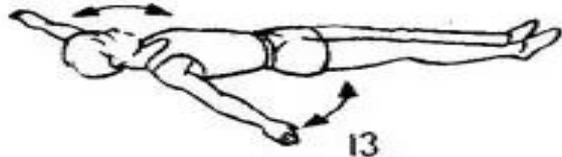
10



11



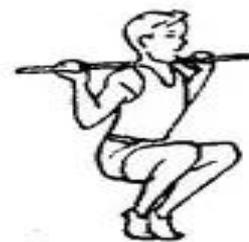
12



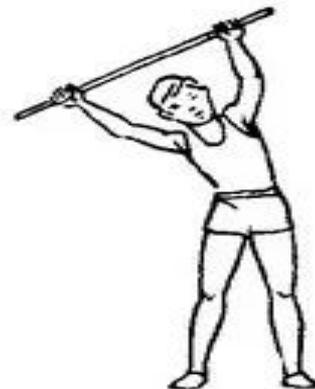
13



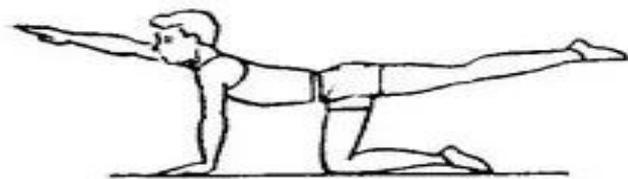
15



16



17



14

СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ

A decorative graphic element consisting of a solid teal horizontal bar that spans the width of the slide. Below this bar, on the right side, there are several horizontal lines of varying lengths and colors, including teal and white, creating a layered, modern look.