

---

# Проект на тему «Формирование правильной осанки»

Работу выполнили:  
Куницина Марина (9 кл) под руководством  
учителя географии Холодной М.И.

---

---

## 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.

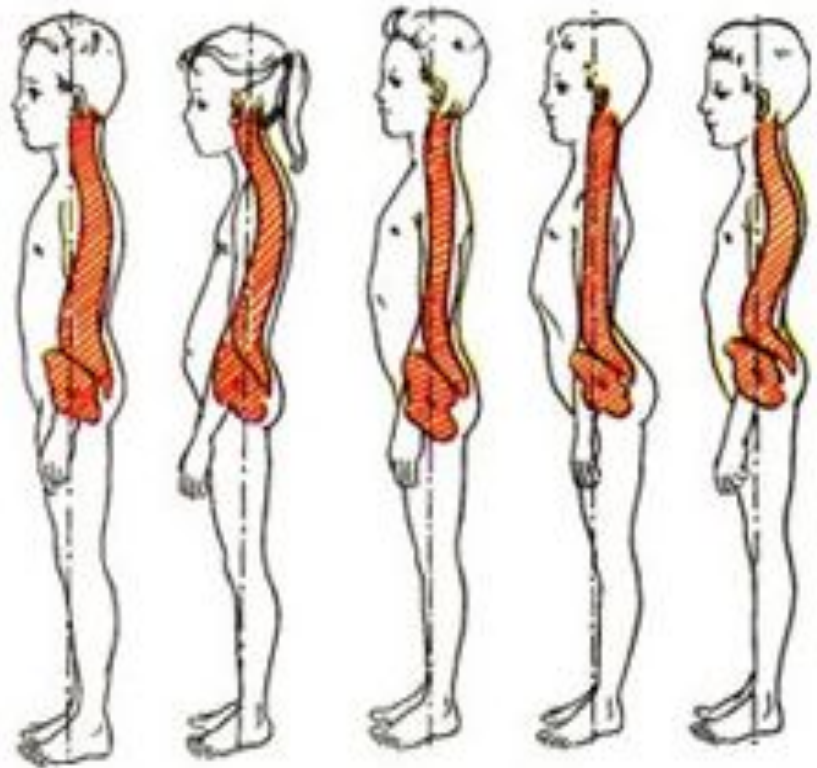
---

---

# 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.*
-

- Если говорить на профессиональном языке, то **осанка**— это биомеханический параметр человека, который обуславливается тремя составляющими: скелетным балансом, мышечным балансом и двигательным стереотипом.



---

- **Осанка** – продукт эволюции человека. Осанка и проблемы, связанные с осанкой появились в связи с эволюционным процессом – прямохождением, который сформировался примерно 2 млн. лет т. назад. В процессе эволюции человека постепенно сформировались признаки прямохождения: сбалансированная посадка головы, S-образный позвоночник, сводчатая стопа, широкий таз, широкая и плоская грудная клетка, массивные кости нижних конечностей, ориентация лопаток во фронтальной плоскости. Прямостоящий скелет позволяет человеку передвигаться, в отличие от других животных, на двух ногах, перенося вес с пятки на передний отдел стопы, что превращает каждый шаг в упражнение по балансированию. Нагрузка передаётся через большеберцовую кость. Точка опоры приходится на носок, усилие создаётся ахиллесовым сухожилием, которое при сокращении мышц икры, поднимает пятку. Своды стопы «гасят» инерционные нагрузки при приземлении, которые достигают до 200% веса тела.

---

- В процессе исторического развития человечество прошло сложный путь. С развитием цивилизации изменялись требования к опорно-двигательной системе. Если древние люди находились или в вертикальном или в горизонтальном положении (охотились, собирали, воевали, лежали, отдыхая), то уже в 17 столетии 10% населения выполняли сидячую работу. В 21 столетии число таких работников увеличилось до 90%. В процессе эволюции человек перестал приспосабливаться к окружающей среде и стал приспосабливать среду к себе, и это не могло не сказаться на осанке.
- Изобретение скамьи, стула существенно изменило биомеханику человека, появилась новая проблема – «осанка сидящего на стуле». Современный человек большую часть своего времени проводит сидя на работе, дома, в транспорте, работая, обучаясь, отдыхая, ожидая, принимая пищу. Поза «сидя», - оптимальная для выполнения конторской работы и обучения, является тяжким испытанием для опорно-двигательной системы. Именно в этой позе чаще всего страдает осанка. Именно длительная поза сидя является причиной боли в спине, и причиной различных заболеваний.



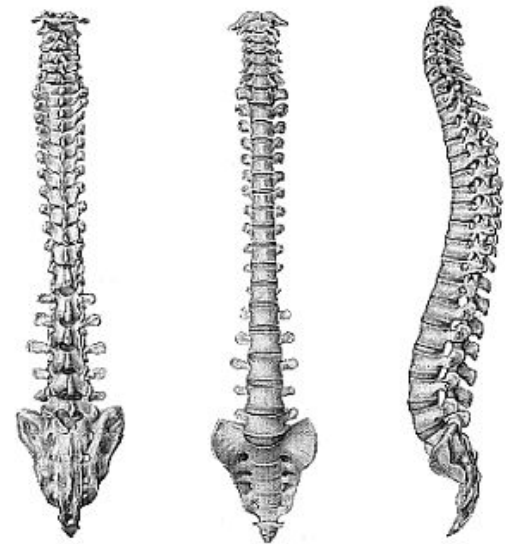
## Осанка как показатель физического здоровья

От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Возраст от 8 – 17 лет - самый важный период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.



## Осанка как показатель психического здоровья

Рассмотрим, с одной стороны, как осанка влияет на психофизиологические показатели, и с другой стороны, как состояние психики влияют на осанку. Примите печальную позу, и через некоторое время вы будете грустить. Эмоции побуждают к движению, но и движения вызывают эмоции. **"Осанка выражает состояние души"** любил повторять генерал русской армии Густав Маннергейм. Действительно, в ответ на отрицательные эмоции рефлекторно человек принимает так называемую пассивно-оборонительную позу: приподнятые и сведенные вперед плечи, опущенная и выдвинутая вперед голова, сутулая спина. При частом повторении такая поза может стать привычной, закрепленной в двигательном стереотипе осанки

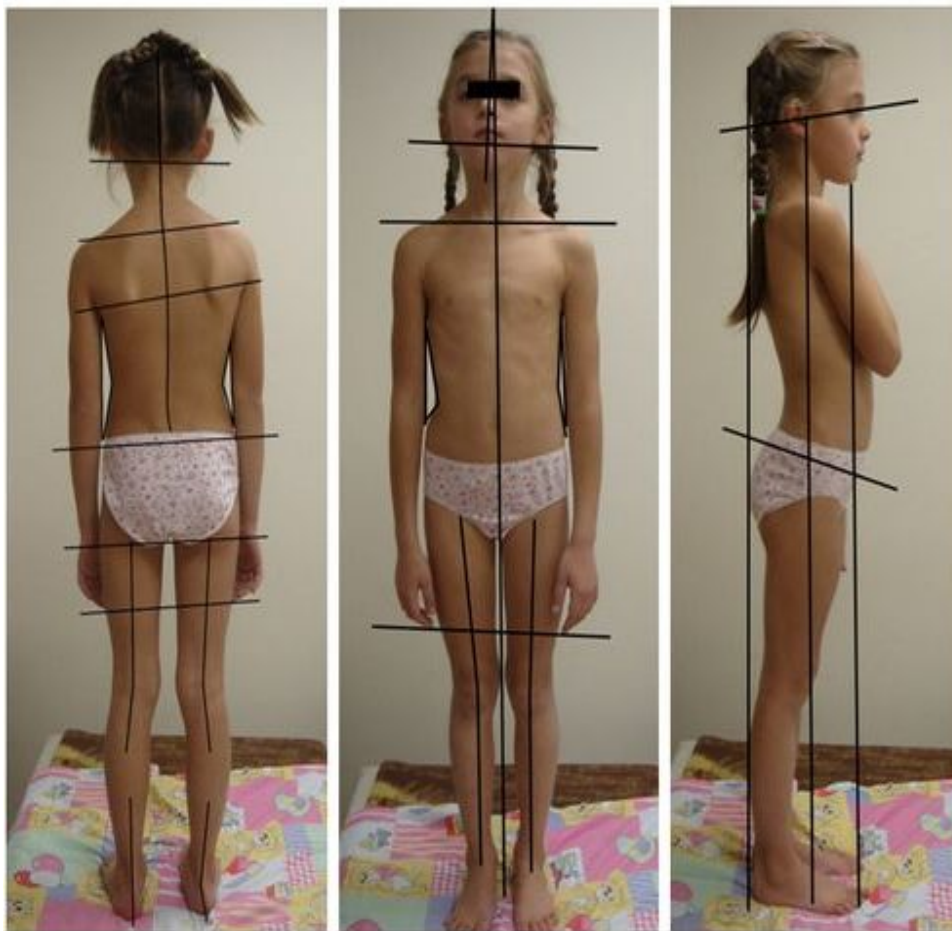


- **Правильная осанка** определяется как положение равновесия мышц и скелета, которое предохраняет сегменты и суставы тела от перегрузок, микротравм и явлений дегенеративно-дистрофических изменений, таким образом, обеспечивая оптимальную работу мышц и максимальный комфорт органов грудной клетки и брюшной полости.



- 
- **Основные признаки правильной осанки:**
  - - положение, стоя прямо,
  - - голова и туловище находятся на одной прямой линии,
  - - плечи немного отведены назад и вниз,
  - - оба плеча находятся на одинаковой высоте,
  - - лопатки находятся на одинаковой высоте и на одинаковом отдалении от позвоночника,
  - - грудная клетка симметрична,
  - - длина ног одинакова,
  - - ноги прямые, таз прямой.
  - - нет плоскостопия.
-

- **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 значении.
-



**Неправильная осанка** - человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.



- 
- Нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболевания, проявляющихся искривлением позвоночника. Дефекты осанки можно разделить следующим образом:
    - - нарушения во фронтальной (вертикальной) плоскости
    - нарушения в сагиттальной (горизонтальной) плоскости
    - нарушения в обеих плоскостях одновременно
-



## Признаки сколиоза



- - отклонение позвоночника в сторону - **сколиоз**
- изгиб позвоночника вперед – **сутулость, кифоз**, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина .
- чрезмерный изгиб позвоночника назад - **лордоз**.

# 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.



# Упражнения для формирования осанки.

- **Упражнение 1. Поворот корпуса.** Это упражнение направлено на растяжку мышц корпуса и развитие равновесия. Исходное положение - лягте животом на мяч; упритесь прямыми руками в пол; ноги выпрямите, и поставьте на носки. На вдохе поднимите правую руку и разверните корпус, ноги при этом не меняют своего положения. Задержитесь в этой позе на 5 секунды и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 – 20 раз для каждой стороны.



- **Упражнение 2.** В этом упражнении мы будем работать руками. Исходное положение как в упражнении 1. На вдохе одну руку вытяните вперед, другую отведите назад. Обратите внимание, что они (руки) должны быть прямыми. Задержитесь на 2 секунды и вернитесь в исходное положение. Сделайте 10 – 20 повторов для каждой стороны. Это упражнение можно усложнить, взяв в руки гантели.



### ■ Упражнение 3.

Встаньте на колени и упритесь животом в мяч. Руки вытяните перед собой. На выдохе согните локти и дотроньтесь пальцами до плеч. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10 – 20 раз



- **Упражнение 4.** Упритесь животом в мяч. Ноги прямые. Руки отведите назад так, чтобы они были параллельны туловищу. На вдохе потяните руки к потолку. Как можно выше. При этом они все еще должны быть отведены назад. Задержитесь в таком положении и расслабьтесь. Сделайте 10 – 20 повторов.



- **Упражнение 5.** Оно достаточно сложное и потребует от вас хорошей отдачи. Итак, встаньте на колени перед мячом, а руки положите на него. Медленно выпрямляйте ноги, равномерно распределяя свой вес на руки и на носки. Для того чтобы легче было сохранить равновесие, слегка расставьте ноги и руки. Задержитесь в этой позе на 30 секунд. Если вы вот-вот упадете, тогда согните колени





- **Упражнение 6.** Встаньте на колени. Опустите корпус на мяч, руки перпендикулярны полу; спина прямая. Вытяните перед собой руки и поднимите большой палец, так будто вы показываете, что все хорошо. Сделайте несколько ритмичных движений руками в направлении потолка. И вернитесь в исходное положение. Повторите 10 – 20 раз.





## ■ Упражнение 7.

Исходное положение как в упражнении 6.

Только теперь руки с отставленным пальцем разводим в стороны. И также делаем несколько ритмичных движений по направлению к потолку. Затем расслабьте руки. Сделайте так 10 – 20 раз.



- **Упражнение 8.** Теперь будем сводить лопатки. Встаем на колени перед фитболом, руки за головой, локти разведены, так, чтобы они образовывали почти прямую линию. Начинаем ритмично сводить лопатки, слегка отводя локти назад. В данном случае основную работу должны выполнять мышцы спины, а не рук. Сделайте 10 – 20 раз.



- **Упражнение 9.** Теперь, кроме фитбола, нам понадобятся еще и гантели. Встаньте на колени перед мячом, опустите на него корпус (спина при этом прямая), руки перпендикулярны полу. Возьмите гантели. Начинаем делать жим. Поднимаем гантели до уровня груди, при этом не забываем напрягать мышцы рук и спины, сводя лопатки. Повторите 10 – 20 раз. Хотите добавить нагрузки? Тогда выпрямите ноги.



- **Упражнение 10.** Опять же с гантелями. Исходное положение такое же, как и в упражнении 9. Только на этот раз мы будем разводить прямые руки в стороны. Так же повторить 10 – 20 раз



- **Упражнение 11.** Снова исходное положение как в упражнении 9. Теперь будем поднимать прямые руки с гантелями перед собой. Сделайте 10 – 20 раз.



## ■ Упражнение 12.

Примите уже известное вам по предыдущим трем упражнениям, исходное положение.

На вдохе отведите руки назад, и сделайте 10 - 20 ритмичных движений по направлению к потолку.



---

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.

---

---

# Литература:

- «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки»

Автор: Красикова Ирина Семеновна

- Система «Умный позвоночник»  
Автор: Борщенко Игорь Анатольевич

- «Сколиоз. Профилактика и лечение»  
Автор: Красикова Ирина Семеновна
-