

**Осанка- не только красиво, но и
полезно для здоровья**

Выполнила
ученица 9«б»
класса
Седова Женя

Правильная осанка - это красиво

Правильная осанка поддерживает здоровье всего организма и красоту лица. Линия позвоночника у людей такова, что делает мышцы тела способными преодолеть силу земного притяжения и держать спину прямо. Ослабленные мышцы могут привести к обвисанию живота, болям в спине от основания шеи до крестца, ослаблению икроножных мышц и мышц бедер, окостенению поясницы, дряблой коже на лице, появлению двойного подбородка.

Очень важно научиться правильно держать свое тело, чтобы не деформировались мышцы и кожа лица и шеи.

В книге о правилах хорошего тона, изданной в Петербурге в XIX веке, юным девушкам предписывалось опереться о спинку стула или зонтик, если они устали стоять, однако поза при этом должна быть непринуждённой. А вот прислоняться к стене считалось предосудительным, к тому же можно было испачкать одежду.



Ровная спина - это не только красиво, но это еще и залог здоровья. Если искривлен позвоночник, зажаты нервы, то это может вызвать головные боли, затруднение дыхания, нарушение кровообращения, сердечные боли и, конечно, боли в спине и шее. Так что же такое осанка.

Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает стоя или сидя. Формируется осанка с самого раннего детства, в процессе воспитания и развития ребенка.

Осанка полезна для здоровья

При правильной осанке левая и правая стороны человеческого тела симметричны, физиологические прогибы позвоночника соответствуют норме и выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, а плечи находятся на одном уровне.



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

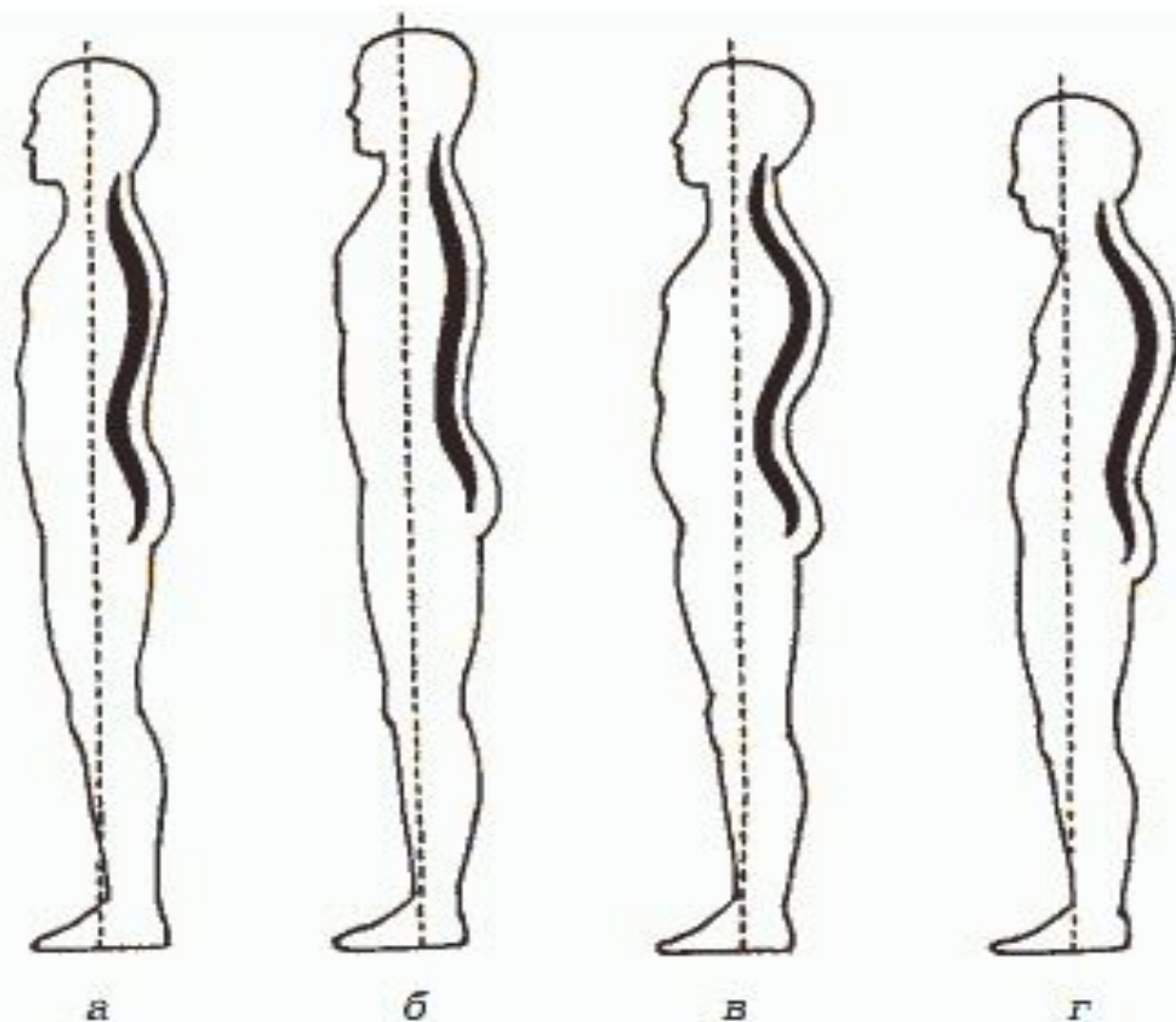
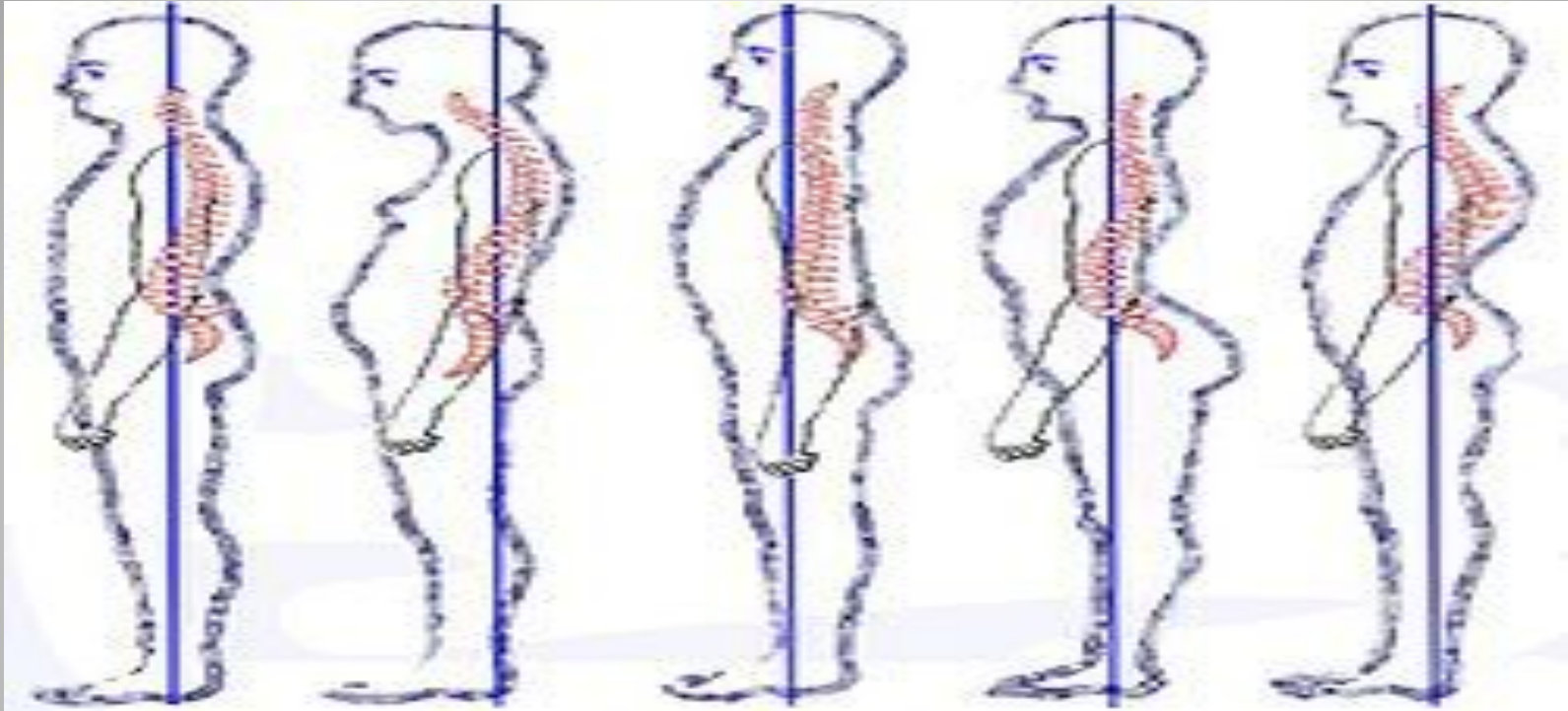


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки:
а — основной или нормальный тип, б — плоская или плоско-
гнутая спина, в — круглая спина, г — сутулая спина

Типы осанки



Типы осанки:

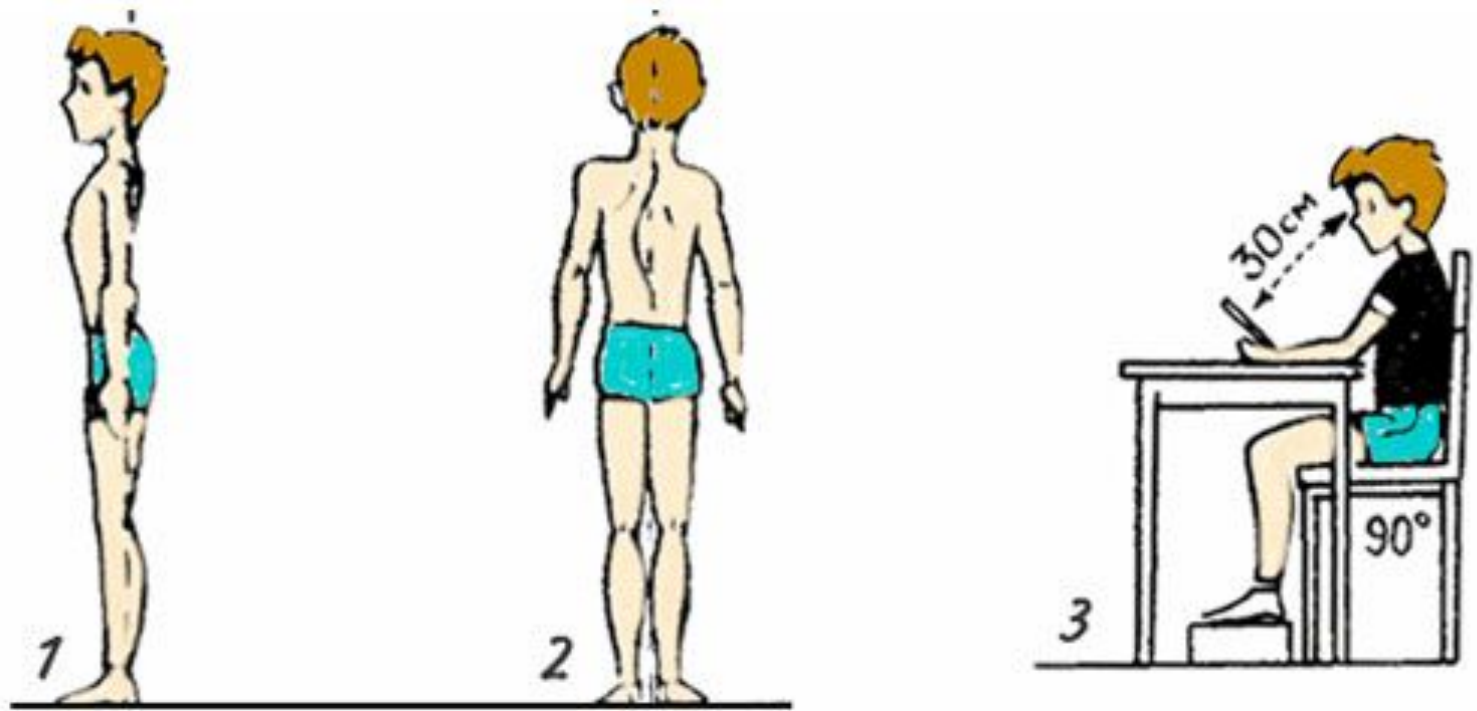
- нормальная осанка — I;
- круглая спина — II;
- плоская спина — III;
- плоско-вогнутая спина — IV;
- вогнуто-круглая спина — V.

- Круглая спина (сутулость) представляет собой усиление грудного кифоза. Если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально-круглой.
- Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшением угла наклона таза: грудная клетка уплощена; рессорная функция при этом страдает. Плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночного столба — сколиозами.
- При кругло-вогнутой (седловидной) спине одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз.
- При плоско-вогнутой спине усилен только поясничный лордоз.

Значение осанки

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Положение сегмента тела при движении существенно сказывается на эффективности двигательное действие. Например, трудно представить эффективное двигательное действие сутулого человека, его движения всегда неуклюжи и могут закончиться травмой.

Рис. 2

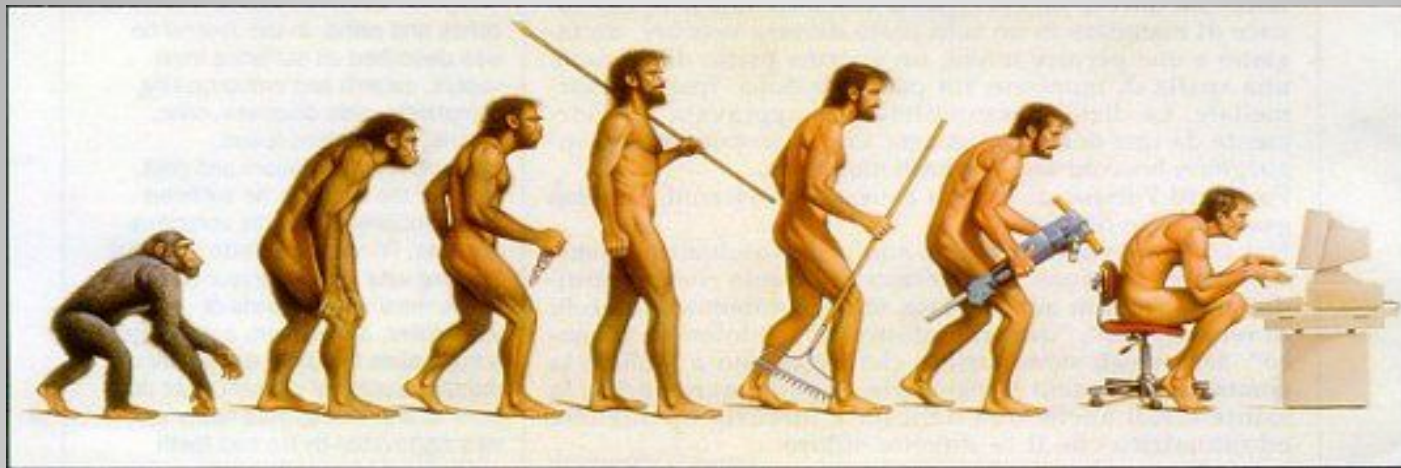


Осанку рассматривают в самых разных аспектах (осанка и психическое здоровье, осанка и карьера...), осанка является предметом изучения таких наук, как медицина, физическая культура, военное дело, театральное искусство, эстетика, эргономика.

Задачи осанки

- Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.
- Осанка выполняет утилитарную задачу. При правильном выравнивании сегментов тела, выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом амплитуда движений всех суставов максимальна.
- Осанка является не только соматическим показателем. Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

Осанка — продукт эволюции человека



Эволюция осанки — один из важных аспектов «осанки», совершенствование опорно-двигательной системы человека в процессе исторического развития. Осанка — свойство, присущее только человеку, результат эволюционного процесса — прямохождения. Основными историческими вехами эволюции осанки являются: прямохождение (2 млн. лет т. н.); изобретение стула (XV век); массовое школьное обучение (XIX век); появление новой массовой профессии — офисный работник (XXI век).

Осанка является объектом исследования самых различных наук (эстетика, физиология, биомеханика, медицина, педагогика, физическая культура). Наиболее полно осанку изучают физическая культура и медицина.

- **Физическая культура** рассматривает осанку комплексно: и как показатель физического развития и физического здоровья, и как фактор повышения эффективности движения, и как средство профилактики спортивного травматизма и заболеваний опорно-двигательной системы.
- **Медицина** рассматривает осанку как показатель физического здоровья. Осанка — особенности, с которыми человек активно удерживает туловище в вертикальном положении.

Осанка — предмет изучения различных наук