Следите за осанкой

 Под осанкой мы понимаем внешний вид человека, манеру держаться. Правильную осанку характеризует вертикальное положение туловища и головы (голову держат прямо, так, чтобы лоб и подбородок находились в одной плоскости, мочки ушей - на одной высоте), расправленная грудная клетка, слегка отведенные назад плечи и руки, лопатки, которые плотно прилегают к ребрам (углы лопаток находятся на одной высоте), подтянутый живот, вертикальное положение позвоночника в боковой и фронтальной плоскостях, имеющего при этом равномерные волнообразные изгибы, не перекошенное положение таза, полностью разогнутые в тазобедренных и коленных суставах нижние конечности и хорошо выраженные своды стоп (рис. 1).



 Хорошая, правильная осанка облагораживает человека, придает ему привлекательность. К сожалению, этим качеством могут похвалиться далеко не все. У старшеклассников, не занимающихся спортом, часто наблюдаются сведенные вперед плечи, впалая грудная клетка, выступающий живот. Встречается также асимметрия плечевого пояса, которая сопровождается различной величиной ключиц и лопаток.

 Чем вызваны нарушения осанки? Причины бывают различными. Просидеть полдня за партой. Конечно, это нелегко. Спина устает. Приходится невольно менять позу, облокачиваться на парту или стол грудью или боком. Так и привыкаешь к неправильной рабочей позе, вследствие чего искривляется позвоночник. Одной из причин этого может быть и мебель, не соответствующая росту школьника (слишком низкий или слишком высокий стол, неудобная спинка стула), односторонняя нагрузка на тело (например, если вы носите портфель в одной и той же руке), неправильное освещение места занятий, не гармоничность развития отдельных групп мышц,

расхлябанная походка с опущенной головой, сидение, сгорбившись и др. В свою очередь результатом нарушения осанки является плоскостопие. Различные нарушения осанки не только портят внешний вид человека, но и приносят большой вред здоровью. Положение позвоночника в значительной степени определяют условия для развития и функций таких жизненно важных органов, как спинной мозг, сердце, легкие, желудок, кишечник и др. Сутулая, круглая спина, плоская, узкая или бочкообразная грудная клетка и большой, отвислый живот затрудняют функцию

легких, сердца, органов пищеварения и часто становятся причинами различных

заболеваний.

 Здесь следует подчеркнуть ту огромную роль, которую играет нормально развитая грудная клетка в деятельности органов дыхания и кровообращения. Человек, как известно, может сделать полный вдох только тогда, когда позвоночник выпрямлен. Именно при таком положении ребра во время вдоха принимают горизонтальное или близкое к нему положение и увеличивают объем грудной клетки. У людей же с сутулой, сгорбленной спиной и недоразвитой плоской грудью

дыхание неправильное и неглубокое, а жизненная емкость легких снижена.

 Одной из важнейших сил, обеспечивающих движение крови по венам от периферии к центру, является присасывающее действие грудной клетки. Во время вдоха внутри грудной клетки образуется отрицательное давление, и это как бы «присасывает» кровь, находящуюся в венах, впадающих в сердце. Этому способствует и то, что в брюшной полости во время вдоха давление повышается (диафрагма опускается). Естественно, что венозная кровь устремится из брюшной

полости в область грудной клетки, в которой давление меньше. Таким образом, у людей, имеющих сутулую, сгорбленную спину н малоподвижную грудную клетку, в результате поверхностного дыхания понижается функция кровообращения. Вот почему так важно следить за осанкой в детском и юношеском возрасте, когда формируются изгибы позвоночника, происходит развитие грудной клетки, мускулатуры, рост и функциональное совершенствование внутренних органов.

 Какие же нарушения осанки встречаются особенно часто? Прежде всего, это сутулая и круглая спина, седлообразная спина, плоская спина, крыловидные лопатки, рахитическая впалая и бочкообразная грудная клетка. Большой отвислый живот и разновысокие плечи. По внешним признакам дефекты осанки подразделяют на такие (рис. 2): а-прогнутая, б-сутулая разновидности ; в- плоская.



 Познакомившись с причинами различных нарушений осанки, вы можете спросить, почему же не все учащиеся, ученые, чертежники или же люди других профессий и специальностей, деятельность которых связана с длительным пребыванием в согнутом положении на рабочем месте, становятся сутулыми, плоскогрудыми? Во-первых, это объясняется различной степенью физического развития и физической подготовленности, как школьников, так и взрослых.

Во-вторых, многое зависит от образа жизни. Малоподвижные, ленивые или перегруженные работой люди, не занимающиеся физическими упражнениями спортом, конечно, не могут так успешно бороться с вредными моментами в своей трудовой деятельности, как те. Которые соблюдают правильный режим дня, занимаются утренней гимнастикой, туризмом, спортивными играми

корригирующей гимнастикой, греблей, плаванием, коньками и другими видами спорта. Привычки могут быть полезными или вредными. Ходить с опущенной головой, сутулиться, сидеть, сгорбившись и др. - это плохая привычка. Держаться прямо, быть всегда подтянутым - полезная привычка. Необходимо смолоду приучиться энергично и стройно ходить, держаться прямо, воспитывать хорошую осанку.

 Профилактика нарушений осанки сводится к устранению всех причин, о которых мы рассказали выше, правильному режиму жизни, своевременному укреплению связочного аппарата и мускулатуры путем занятий физическими упражнениями, спортом. Что касается устранения дефектов осанки, то это достигается с помощью корригирующей гимнастики, занятий различными видам спорта и выработкой привычки сохранять правильную осанку. Бодрое, веселое настроение, уверенность в своих силах тренированность обычно сказываются и на осанке. В такие минуты, как правило, держатся прямо, движения становятся ловкими и пластичными. Если вы раньше не обращали внимания на осанку. Сделайте это теперь обязательно. Одним из приемов самоконтроля за осанкой служит стойка спиной к стене, не имеющей плинтуса. Стать нужно так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались стены. При этом линии правой и левой стороны спины симметричны. Если в таком положении вы стоите у стены ненапряженно, в привычной стойке, специально не выравнивая тело, то осанка правильная. Если же положение принимается за счет выравнивания тела напряжением мыши и приподниманием головы, то в осанке имеются нарушения. Проверить осанку можно также, стоя

перед зеркалом, сравнивая свою фигуру с рис. 1.

 Боковые искривления позвоночника (так называемые школьные сколиозы), встречающиеся наиболее часто, так же нетрудно обнаружить самим. Попросите кого-либо родных или товарищей взять отвес (любой грузик, привязанный к концу шпагата или нитки) и приложить свободный конец к тому позвонку на вашей шее, который наиболее рельефно выражен при наклоне головы. Пусть ваш ассистент посмотрит, совпадает ли средняя линия туловища с линией отвеса. Если не совпадает, значит, позвоночник искривлен.

 Проверять физическое развитие и осанку рекомендуется в начале и конце учебного года, чтобы следить за тем, как под влиянием занятий физическими упражнениями формируется фигура, как изменяется соотношение поперечных и продольных её размеров.

 При значительном нарушении осанки нужно обратиться к врачу и приступить к выполнению специальных корригирующих упражнений по его рекомендациям.

 Следите за осанкой постоянно: во время еды, приготовления уроков, на занятиях в школе, во время ходьбы и т. д. Не забывайте о необходимости выпрямиться, а главное, настраивайте себя на необходимость побороть усталость,

которая заставляет принимать неправильную позу. Почувствовав утомление от однообразного сидения. Встаньте, разомнитесь, попрыгайте, побегайте минут пять. Во время учебных занятий сидите прямо, не отклоняясь в стороны, чуть-чуть наклонив голову вперед, не сгибая спины, не упираясь грудью в передний край стола (между грудью и столом должно быть небольшое расстояние) опираясь на спинку стула. Тетрадь должна быть на расстоянии, равном длине руки от

локтя до конца пальцев. Обе руки лежат на столе под углом 45. Не надо напрягать их, прижимать сильно к столу, опираться на них. Кисть правой руки лежит на тетради, пальцы левой руки придерживают ее, локти свободно свисают. Для формирования правильной осанки и хорошей фигуры, грациозности движений

немаловажное значение имеет умение девушки красиво ходить и держаться при выполнении различных видов движений.

 Необходимо учесть следующее: некрасиво выглядит походка, при которой девушка идёт семенящим или слишком широким мужским шагом, покачивая туловищем. Изящна и естественна такая походка, когда шаг делают от бедра, а не от колена, размах рук небольшой, спина выпрямлена, голова высоко поднята, руки немного согнуты в локтях. Шагать надо с перекатом с пятки на носок, а не на всю ступню. Стопа становится прямо. Шаг - средней длины, соответственно росту, без пружинящих движений в коленях и голеностопных суставах. Когда ставится нога, колено должно быть выпрямленным

 Манера сидения юношей и девушек различна. Если для юношей вполне естественно сидеть, расставив колени или положив ногу на ногу, то для девушки эти позы нежелательны. Более красиво если, садясь, она одну ногу слегка подвинет к стулу, чтобы коснуться его, затем спокойно, сохраняя стройное положение тела, опустится на стул (касание ногой края стула не позволит ей плюхнуться на него или сесть, согнувшись и некрасиво отставив таз назад).

 Сидеть надо спокойно, не суетясь. Если вы долго сидите, меняйте позы тела за счет различного положения ног: правая на носке под стулом, пяткой внутрь, левая - впереди, на всей ступне, но с большей опорой на пятку, колени соприкасаются; затем положения ног меняются. При таких позах получают отдых мышцы туловища, а ноги выполняют опорную функцию. Но и дают отдых, расслабляя их; для этого скрестите

голени, не разводя колени (даже в том случае, если девушка одета в брюки). Положение туловища не изменяется, но его мышцы, особенно тазового пояса, несколько напрягаются.

 При сидении за столом поза отдыха обеспечивается периодическим использованием дополнительной опоры на предплечья. При этом ноги можно вытянуть вперед, а туловище ненадолго согнуть для полного расслабления мышц. Целесообразно также время от времени встать потянуться и прогнуться.

 Встать со стула надо силой мышц стопы и бедра, не опираясь руками на ручку кресла или спинку стула.

 Как же укреплять мышцы шеи, спины, брюшного пресса и области тазобедренных суставов, т. е. тех мышц. Развитие, которых способствует формированию и сохранению правильной осанки? Как исправить искривления позвоночника или другие дефекты?

 На помощь приходят специальные комплексы упражнений. Их можно найти на страницах различных пособий и журналов. Упражнения, укрепляющие отдельные мышцы и содействующие развитию правильной осанки, даны в рекомендуемых вам комплексе, которые следует выполнять дома самостоятельно.

 Дефекты осанки могут появляться в 12-13 лет. Через 3-4 года приобретенные позы фиксируются. Если это еще не запущенные случаи, то есть, как говорят врачи, сколиоз в начальной степени или начальные признаки дефектов осанки, то исправить их будет относительно легко. Для этого рекомендуют каждодневную получасовую лечебную гимнастику. Приводим упражнения для устранения сутулости (рис. 3).



1. И. п. - стоя спиной к стене на расстоянии шага, с опорой на нее лопатками и руками, согнутыми за головой. На 1-2-3-4, делая вдох, прогнуться вперед. На 5-6-7-8 сделать выдох и вернуться в н. п. Выполнять медленно. Повторить 6-8 раз.

2. И. п.- стоя лицом к стенке на расстоянии шага, с опорой на нее прямыми руками на уровне груди. На 1-2-3-4, делая вдох, прогнуться вперед н, коснуться грудью стены. На 5-6-7-8 вернуться в н. п.- выдох. Выполнять медленно. Повторить 6-8 раз.

3. И. п.- лежа на животе перед столом, руки вдоль туловища ладонями вниз. На 1-2, делая вдох, приподнять туловище и одним взмахом прямых рук перенести их через стороны на край стола. На 3 – 4, производя выдох, вернуться в и. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. - стоя на коленях. Оттянув носки, сесть на пятки, положив руки за голову. На 1 – 2, делая вдох, подняться с пяток и разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно подать таз вперед. На 3 – 4, производя выдох, вернуться в и. п. Повторить 10 – 12 раз.

5. И. п. - ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. На 1 – 2, сделав вдох, наклониться вперед (спина прямая!), поднимая как можно выше прямые руки. На 3 – 4, производя выдох, согнуть спину, руки опустить вниз. На 5 – 6, делая вдох, принять положение, что и на 1 – 2. На 7 - 8, производя выдох, вернуться в и. п. Повторить 5 - 6 раз.

 6. И. п. – стоя на коленях, с опорой руками о пол. На 1- 2 -3-4 прогнуться, подняв прямую левую ногу и отведя голову назад, делая одновременно вдох. На 5-6-7-8 вернуться в и. п., производя выдох. Выполнить 8 раз, поочередно поднимая левую и правую ноги.

7. И. п. – стоя на расстоянии большого шага от стула, с опорой прямыми руками об его спинку. На 1-2- 3- 4, делая вдох, наклониться вперед, не сгибая рук и отводя голову назад. На 5- 6 -7 -8, производя выдох, вернуться в и. п. Потренировавшись несколько дней, постарайтесь выполнить это упражнение быстро по 10 -12 раз подряд, с пружинящими движениями в момент наклона .

8. И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках. На 1-2, делая вдох, повернуть туловище направо, на 3-4. Производя выдох, вернуться в и. п. На 5- 6, сделать поворот налево и на 7-8 снова стать прямо. Выполнять медленно. Повторить

5-6 раз в каждую сторону. Выполнять упражнения этого комплекса надо 2 раза в день - до завтрака и до обеда. Проведя исследование и изучив литературные источники, я пришла к выводу, что у детей школьного возраста существует проблема нарушения осанки. Все отклонения осанки от нормы, представляют большую опасность для здоровья подрастающего поколения в будущем, если их вовремя не выявить и не приложить все усилия для исправления. Неправ тот, кто думает, что осанка даётся человеку от природы. Её нужно воспитывать с детства, применяя здоровьесберегающие технологии, занятия физической культурой и спортом. Результатом этих стараний будет красивая и стройная осанка.