Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение *«Лицей»*

Методическая разработка

На тему *«Осанка и её выработка»*

Учитель физической культуры, «Почетный работник общего образования российской Федерации»

Лысенко Екатерина Александровна

Содержание:

1 Глава – *Осанка, её понятие и типы*

2 Глава – *Формирование осанки и влияющие факторы*

3 Глава – *Способы улучшение осанки*

*Заключение*

**Глава 1. Осанка, её понятия и типы**

**Осанка** — это привычна*я* поза в покое и при движении, то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, так называемых двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя, она имеет прямую зависимость от текущего состояния человека, от его усталости и состояния.

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Осанку рассматривают в самых разных аспектах, осанка является предметом изучения таких наук, как медицина, физическая культура, военное дело, театральное искусство, эстетика, эргономика. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Реализуется важный закон биологии «функция определяет форму».

Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счёт рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц. Она 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, но и 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.

**Типы осанки:**

* **Первый тип** - Физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерно волнообразный вид. Вертикальная ось начинается от середины черепа, проходит тотчас у заднего края нижней челюсти, идёт по касательной к вершине шейного лордоза, опускается, слегка срезая поясничный лордоз, проходит через середину линии, соединяющей центры головок бёдер, проходит спереди от коленных суставов и заканчивается немного дольше от линии, соединяющей шопаровы суставы.
* **Второй тип -** Плоская или плоско-вогнутая спина. Кривизны позвоночника едва намечены, он имеет инфантильный характер. Вертикальная ось пронизывает позвоночный столб по всей его длине и проходит через линию, соединяющую шопаровы 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.
* **Третий тип** - Круглая спина. Её основная характеристика — увеличение физиологического кифоза грудного отдела и усиление компенсаторного лордоза шейного и поясничного отделов. Эластичность позвоночника повышена. Боковые искривления редки. Некоторыми авторами описаны другие типы круглой спины с включением в кифотическую деформацию поясничного отдела и исчезновение поясничного лордоза.
* **Четвёртый тип -** Сутулая спина. Доминирует грудной кифоз, остальные кривизны намечены слабо. Вертикальная ось проходит сзади от линии, соединяющей центры головок бедренных костей. Кроме того, нарушения осанки могут отмечаться и во фронтальной плоскости. Это, прежде всего, сколиотическая осанка. Нарушения осанки встречаются во всех возрастных группах, достигая 30 и более процентов .

**Глава 2. Формирование осанки и влияющие факторы**

Осанка является врождённым свойством человека. Однако осанка способна к совершенствованию в процессе индивидуального развития человека.

Осанка здоровых людей, несмотря на ряд индивидуальных особенностей, имеет типичную и устойчивую биомеханическую и иннервационную структуру и определяется двигательным стереотипом, вариантом развития скелета, балансом мышц и особенностью высшей нервной деятельности, включая характер человека. Все они — генотипически обусловлены. Чаще всего плохая осанка является результатом плохой привычки или заболевания.

**Этапы формирования осанки:**

* У маленьких детей осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. У детей 6—9 лет осанка неустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки — это норма.
* Возраст 8—17 лет — самый важный для формирования осанки период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжёлым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки
* С возрастом связки становятся более жёсткими, мышцы теряют эластичность, уменьшается подвижность суставов. К старости ухудшается и механизм управления осанкой, по причине деградации нервной системы. В связи с этим способность сегментов тела к выравниванию ограничивается, осанка ухудшается, а возможность коррекции осанки снижается. В пожилом и старческом возрасте нарушается структура кости — возникает проблема, именуемая остеопороз и связанная с этим процессом деформация скелета.

**Осанка** — это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка — понятие комплексное. Хорошая осанка — эффективный и надёжный путь профилактики таких болезней цивилизации, как боль в спине, сколиоз и остеохондроз позвоночника

* **Статическая нагрузка** может оказывать негативное влияние на структуру кости, вызывая её деформацию.
* **Сжимающие** нагрузки приводят к замедлению скелетного роста.
* **Растягивающие** нагрузки приводят к ускорению скелетного роста
* **Нарушение двигательного стереотипа** удержания вертикальной позы приводит к изменению схемы выстраивания сегментов тела и нижних конечностей, что является причиной прогрессирования кифосколиоза при сутулости у подростков, к развитию феморопателлярного артроза при «выключении» мышц-корректоров коленного сустава при ходьбе, к развитию шейного остеохондроза при нарушения выравнивания головы.

## Осанка — показатель психического здоровья. С одной стороны, осанка оказывает влияние на психофизиологические показатели, а с другой стороны, состояние психики отражается на осанке.

* Пассивно-оборонительная поза характеризуется приподнятыми и сведёнными вперёд плечами, опущенной и выдвинутой вперёд головой, сутулой спиной. При частом повторении такая поза может стать и часто становится привычной, закреплённой в стереотипе осанки.
* [Синдром хронической усталости](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) — наиболее распространённое заболевание современного человека. Наиболее общий признак неврастении — ощущение постоянной усталости, головные боли, головокружение, учащённое сердцебиение и т. д.
* Люди, страдающие [неврозом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7) всегда «зажаты», для них характерны неравномерное напряжение мышц и плохая осанка. Человек способен сознательно корректировать привычную осанку и выработанную годами манеру двигаться, и тем самым освободиться от имеющихся проблем.
* Особо следует отметить первичные позиционные нарушения в подростковом возрасте. Так, юноши и девушки под влиянием различных психоэмоциональных комплексов, деформируют осанку — выдвигают оба плеча вперёд и «горбятся». В итоге запускается циклическая перестройка мышечных групп и формируется патологическая осанка. Плохая осанка, в свою очередь, способствует закреплению психоэмоциональных нарушений и формированию неврозов.

**Глава 3. Способы улучшения осанки**

Хотя улучшить осанку бывает непросто, правильная осанка помогает хорошо выглядеть и быть в хорошей физической форме. Для этого потребуются определенные усилия и время. Не стоит забывать о том, что необходимо поддерживать правильную осанку и заниматься упражнениями, которые помогут вам укрепить соответствующие мышцы.

**5 простых упражнений для красивой осанки:**

**1. Подъем корпуса «Рыбка»**

* Прорабатываются мышцы поясничного отдела спины.
* Выполняем 3-4 подхода по 20 повторений.

Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Ноги во время выполнения упражнения плотно прижаты к полу, не отрываются. Руки кладем на затылок, локти разведены в стороны.

1. На выдохе отрываем от пола верхнюю часть корпуса.

2. В верхней точке упражнения стараемся сделать небольшую паузу.

4. На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

**2. Скручивания с поднятыми вверх ногами**

* Упражнение для проработки мышц пресса.
* Выполняем 4-5 подходов по 25-30 повторений.

Исходное положение. Ложимся на спину. Корпус прижат к полу. Ноги поднимаем  верх. Руки кладем за голову.

**Выполнение:**

1. На выдохе начинаем поднимать верхнюю часть корпуса, выполняя скручивание.

2. Напрягая пресс, пытаемся немного оторвать от пола лопатки.

3. Задерживаемся в наивысшем положении на 1-2 секунды, а на вдохе медленно возвращаемся в исходное положение.

4.Не прижимаем подбородок к груди..

5. В нижней точке движения стараемся не опускать голову на пол: в этом случае мышцы пресса будут находиться в постоянном напряжении и упражнение будет более эффективным.

**3. Баланс**

* Упражнение помогает проработать мышцы плечевого пояса, пресса и поясничного отдела спины.
* Выполняем 3-4 подхода по 15-20 повторений каждой ногой.

Исходное положение. Становимся на четвереньки. Плечевой и тазобедренный суставы под прямым углом. Живот подтянут, спина ровная.

**Выполнение:**

1. На выдохе поднимаем разноименные руку и ногу.

2. Удерживаем баланс.

3. Возвращаемся в исходное положение.

4. Повторяем все противоположной рукой и ногой.

**4. «Ножницы» лежа на животе**

* Упражнение помогает проработать мышцы поясничного отдела спины, ягодицы.
* Выполняем 3-4 подхода по 20-30 повторений.

Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Руки кладем под голову.

**Выполнение:**

1. На выдохе отрываем ноги от пола и начинаем движение ногами, имитируя ножницы.

2. Дышим произвольно.

**5. «Живая» планка**

* Упражнение хорошо загружает все тело. Включает в работу мышцы плечевого пояса, мышцы рук, пресса и, конечно, мышцы спины.
* Выполняем 3-4 подхода по 15-20 раз.

Исходное положение. Принимаем позу планки (упор лежа). Руки прямые, ладони под плечевыми суставами. Живот подтянут, спина ровная, ноги ровные.

**Выполнение:**

1. На выдохе сгибаем поочередно руки в локтях. Положение корпуса стараемся не менять — не прогибаться и не провисать в пояснице.

2. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

3. Если во время выполнения упражнения сложно удерживать корпус на прямых ногах, можно встать на колени.

**Так же выработке осанки могут помочь и прочие способы:**

* **Хождение с книгой на голове** - действительно работает совмещение этой привычки с повседневными действиями. Протирайте пыль, читайте, поливайте цветы с грузом на голове. Так интереснее. В данном положении тело само примет правильную позицию и постепенно привыкнет к ней.
* **Прижимание к стене спиной** - икры, пятки, ягодицы, плечи и затылок должны касаться стены. Постойте так немного, зафиксируйте положение и постарайтесь оставаться в нем как можно дольше.

**Ходьба на ягодицах -** сидя на полу, выпрямив ноги и спину, человек передвигается вперед и назад только с помощью ягодиц. Это хорошая профилактика радикулита и очень полезное упражнение для женщин, ведь улучшается кровообращение в области органов малого таза

* **Правильный сон -** хороший ортопедический матрас будет залогом здорового тела. На неровной поверхности далеко не все мышцы расслабляются, происходят «зажимы», ухудшается кровообращение и так далее. Хорошо, если и подушка будет ортопедической. Спать лучше всего на спине. Это самое удобное положение для всех процессов, происходящих в нашем организме ночью.

**Коврики со специальными шипами -** они бывают разными, выбирайте тот, что вам больше всего подходит. Такие процедуры порой заменяют даже массаж специалиста, если цель массажа — расслабление мышц, так как иголочки глубоко влияют на все нервные окончания.

**Заключение**

* Осанка имеет важное место в жизни человека и одно из ключевых мест в биологии человека. Ровная осанка – это не только красота и грациозность, но и здоровый позвоночник. Нарушение осанки является не просто эстетической проблемой, но и причиной возникновения болей в спине, которые будут доставлять постоянный дискомфорт и неудобство в обычной жизни.

**Источники Литературы:**

[**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0)

[**https://mag.103.by/topic/60843-hvatit-sutulitysya-5-uprazhnenij-dlya-krasivoj-osanki-i-drugije-poleznyje-lajfkhaki/**](https://mag.103.by/topic/60843-hvatit-sutulitysya-5-uprazhnenij-dlya-krasivoj-osanki-i-drugije-poleznyje-lajfkhaki/)

.