

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА РГППУ

Рябцева М.А.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СБС-111

Руководитель: к.п.н., доцент Е. А. Югова

Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Многие люди считают эту патологию не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные беды и уже потом те самые опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься.

Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения нарушений осанки. Ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьезных заболеваний.

Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры. Все вышесказанное обосновывает актуальность выбранной темы.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом шейные и поясничные отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной — назад, естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично,

плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола. Формы стопы имеет большое значение для смягчения удара при прыжках, ходьбе, беге, толчках.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды.

Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником. Позвоночник новорожденного не подготовлен к прямохождению. Ребенок инстинктивно «стучит» ножками, укрепляя связочный аппарат позвоночника мышцы спины. К двум месяцам жизни, когда малыш начинает лежать на животике и пытается держать голову, начинается формирование шейного изгиба позвоночника. Следующий этап развития позвоночника – это ползание, а когда начинает садиться формируется - грудной изгиб. Поясничный изгиб начинает появляться тогда, когда ребенок осуществляет свои первые попытки встать на ноги. Все эти изгибы должны быть уравновешены.

Одновременно с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч. Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам.

Есть ли какие-либо критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание?

Да, это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за

активным ростом скелета. «Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания. Эти два цикла самым непосредственным образом влияют на развитие сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

Неправильной осанкой мы называем различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника. Ярко выраженная асимметрия тела чаще всего развивается у людей с искривленным позвоночником.

Здоровая спина устойчива и гибка, а вот у людей с неправильной осанкой может возникнуть ряд серьезных проблем. Дело в том, что позвоночник — это хранилище спинного мозга, который связывает внутренние органы в единую систему и передает им команды от головного мозга. Когда позвонок отклоняется за пределы допустимого, он сдавливает не только межпозвоночный диск, но и кровеносные сосуды, и нервные окончания. Связь между спинным мозгом и соответствующим органом прерывается, и это грозит многими серьезными заболеваниями.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Спинной мозг, находящийся в позвоночнике, участвует в большинстве рефлексов. При

нарушении положения позвоночника происходит зажатие спинномозговых нервов, нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, что оказывает негативное воздействие на весь организм.

Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д., приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение вызывают нарушение перистальтики кишечника и желчевыводящих путей.

Кроме того, уменьшается устойчивость позвоночного столба к различным деформирующим воздействиям, что может способствовать возникновению искривления позвоночника. Прогрессирующие дефекты осанки вызывают нарушения иннервации ряда внутренних органов, вследствие чего организм становится подверженным различным заболеваниям.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека в вертикальном положении (стоя). Формируется осанка в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Неправильная осанка - различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.

Неправильная осанка – это не только заболевание опорно-двигательного аппарата, но и начальный этап сбоя в работе различных жизненно важных органов. Все отклонения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их

устранения. В таких случаях они становятся той почвой, на которой возникают более серьезные нарушения. Нарушения осанки, особенно в период роста, могут

вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это гимнастика, плавание и массаж.

Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, закаливающие процедуры, занятия плаванием укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. Большое значение имеет сбалансированное питание и полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Ребенок должен больше двигаться - это укрепляет мышцы и скелет.

Люди с правильной осанкой выглядят моложе и здоровее, живут намного качественнее и дольше. Они более энергичны и привлекательны и работоспособности.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.