Дата: 14.12.2020

Группа: 20-ПСО-2д

Наименование дисциплины (МДК) физическая культура

Тема: Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний (упражнение для коррекции нарушений осанки)

Правильная осанка является важнейшей составляющей здоровья и красоты. Сутулая фигура не будет выглядеть красивой даже при хорошем физическом состоянии и завидных природных данных. Но осознание этого приходит, чаще всего, когда формирование скелета уже закончено.

Значит ли это, что остается только сожалеть об упущенных возможностях? Нет, к счастью, осанка поддается коррекции в любом возрасте. Упражнения для осанки помогут распрямить спину даже зрелым людям, главное – выполнять их регулярно и не отступать от намеченной цели.

**Правильное положение позвоночника**

Позвоночный столб должен быть во фронтальной проекции строго вертикальным и симметричным, а на виде сбоку иметь 3 плавных изгиба в области шейного, грудного и поясничного отделов, образующих форму сглаженной буквы S латинского алфавита. Такая слегка волнообразная форма позвоночника обеспечивает амортизацию при беге, прыжках и других вертикальных нагрузках. Без этих изгибов ударные силы не смягчались бы и жестко передавались на межпозвоночные диски, постоянно травмируя их и вызывая быстрый износ хрящей.

Правильное положение позвоночника не только предохраняет его от износа, но и задает верное положение всем внутренним органам, не ограничивая их функциональность.

У людей с правильной осанкой наибольшая амплитуда дыхательных движений и максимальный объем легких. Благодаря равномерному распределению давления между позвонками, нервные волокна нигде не пережимаются, корешки не защемляются, все сигналы от головного мозга к мышцам передаются без препятствий.

Корифеи древневосточной медицины считали, что каждый отдел позвоночника является ответственным за состояние определенных зон организма, и все искривления и нарушения в них отражаются на функционировании подконтрольных внутренних органов. Поэтому здоровый позвоночник обеспечивает беспроблемное функционирование всех органов и, по сути, является одним из важнейших факторов здоровья и долголетия человека. А поскольку корреляция между здоровьем позвоночника и осанкой четко прослеживается, то можно сказать, что правильная осанка – это одно из важнейших условий долгой и здоровой жизни. Поэтому, выполняя упражнения для исправления осанки, вы заботитесь не только свое красоте, но и о здоровье.

**Виды нарушений осанки**

Отклонения позвоночника от его нормального положения могут быть как в фронтальной, так и в боковой проекции. Искривления позвоночного столба во фронтальной плоскости называются сколиозы, они характеризуются отклонениями оси симметрии позвоночника от вертикали в области грудного и поясничного отделов. При этом также может наблюдаться скручивание позвоночника вокруг оси, несимметричность плеч, ребер, лопаток, костей таза.

Отклонения в боковой проекции могут заключаться либо в спрямлении естественных прогибов позвоночника там, где они должны быть, либо в появлении чрезмерных изгибов.

* Чрезмерный прогиб позвоночного столба назад в грудном отделе носит название кифоз, именно он формирует сутулую спину, вплоть до появления горба;
* Кифоз может сочетаться с патологическим лордозом – когда в поясничном или шейном отделах позвоночника наблюдается чрезмерный прогиб вперед;
* Еще один вариант нарушения осанки – круглая спина, когда кифоз сочетается со спрямлением в поясничной области;
* Неправильной считается также осанка при отсутствии изгибов позвоночника – плоская спина.

**Все виды нарушений осанки негативно отражаются не только на внешности человека, но и на здоровье.** Они приводят к тому, что возрастает нагрузка на позвонки, напряжения в суставах и костях распределяются неравномерно. В итоге ускоряется износ хрящей, защемляются нервные окончания, что вызывает различные заболевания хребта.

Упражнения для осанки в домашних условиях помогут восстановить физиологическую форму позвоночного столба и предотвратить патологические изменения.

**Как определить нарушение осанки**

Те, кто страдают нарушениями осанки, чаще всего, знают об этом, ведь большинство людей приобретают эту патологию в детские и подростковые годы. Хотя во время роста костей и формирования опорно-двигательного аппарата исправить нарушения осанки проще всего. Детям не обязательно даже выполнять упражнения для выпрямления осанки, достаточно заняться бальными танцами или каким-либо видом спорта: гимнастикой, плаванием, фигурным катанием.

Но часто эта возможность бывает упущена, и о необходимости выпрямления спины люди задумываются, когда для исправления этого недостатка требуется уже гораздо больше усилий.

Но и во взрослой жизни могут появиться проблемы с осанкой. Причинами ее ухудшения могут стать:

* Травмы;
* Заболевания;
* Сидячая работа и малоподвижный образ жизни;
* Лишний вес;
* Беременность.

Эти, а также многие другие факторы могут способствовать тому, что даже нормальная осанка может с возрастом ухудшиться. Проверить, нуждается ли осанка в коррекции, помогут следующие тесты:

1. Наклонитесь, округлив спину и свесив руки вниз. Ребра должны быть симметричны относительно позвоночника.
2. Станьте прямо, не напрягаясь, и попросите померять сантиметровой лентой окружность плеч на уровне 10 см ниже ключиц строго по горизонтали. Передняя часть этого измерения (между центральными точками на опущенных руках) должна составлять не менее 0,9 задней части. То есть, расстояние между плеч по спине, должно быть не более чем на 10% больше расстояния, измеренного на груди, а в идеале эти значения должны совпадать.
3. Подойдите спиной к свободной вертикальной поверхности. Это может быть стена без плинтуса, дверь без порога. При касании поверхности пятками, икрами, ягодицами и лопатками, легко ли вам коснуться стены затылком? В зависимости от того, насколько трудно дается вам эта поза, по уровню напряжения и дискомфорта можно судить о степени сутулости. Еще один критерий правильной осанки – в районе талии между стеной и телом должна проходить ваша ладонь.

Если хоть один из этих тестов показал отрицательный результат, значит, имеет место нарушение осанки.

Исправить его помогут упражнения для выпрямления позвоночника, для достижения желаемого результата их придется систематически выполнять, как минимум, полгода.

**Важная информация**

Исправление осанки требует не только регулярного выполнения упражнений, но и бдительного самоконтроля. **Вы должны будете непрерывно следить за положением позвоночника, стараясь держать спину ровно.** Без этого занятия по исправлению осанки будут не эффективными.

Выравнивание осанки, стоя у стены, требует, как правило, большого напряжения. Постоянно находиться в такой позе очень трудно, по крайней мере, на первых порах. Более доступный вариант выпрямления сутулой спины, не требующий сильного напряжения мышц, таков:

1. Представьте себя партнершей в вальсе. Рука партнера лежит на вашей спине немного выше талии. Потянитесь этим местом вперед и вверх, как бы навстречу воображаемому партнеру.
2. Плечи свободно опустите вниз, не напрягая.
3. Затылок подайте назад. Голову чуть приподнимите.

Принятие этой позы не требует больших усилий, а значит, вам легче будет поддерживать ее в течение дня. Без упражнений для улучшения осанки, конечно, тоже не обойтись. Они укрепят мышцы спины и пресса, увеличат гибкость суставов, что поможет с течением времени придавать позвоночнику правильное положение все легче и непринужденнее, пока это не войдет в привычку.