

Профилактика и коррекция нарушений осанки

Вилочкова Д.А., учитель физической
культуры
МОУ СОШ № 2 г. Ртищево

Содержание:

- Осанка
- Разновидности нарушений осанки
- Проявление боковых искривление позвоночника (сколиоз)
- Нагрузка позвоночника при поднятии тяжести
- Положения позвоночного столба
- Меры профилактики
- Коррекция осанки
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Подвижные игры для профилактики нарушений осанки

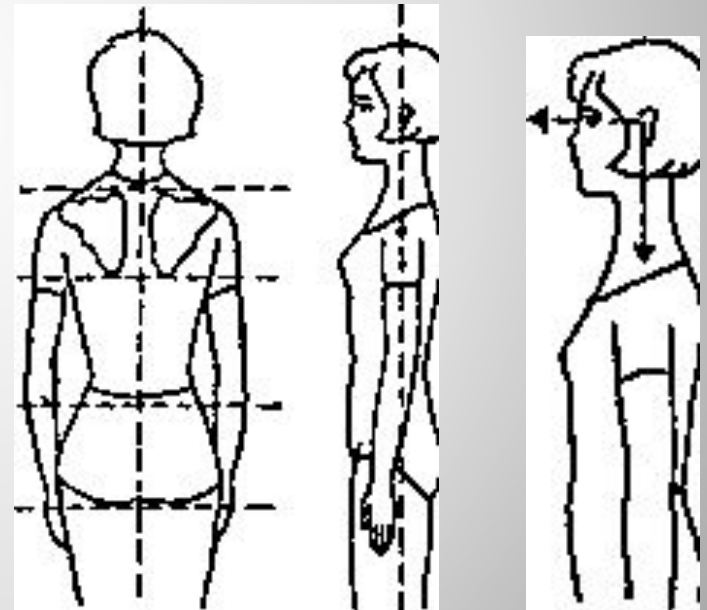
Осанка

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки:

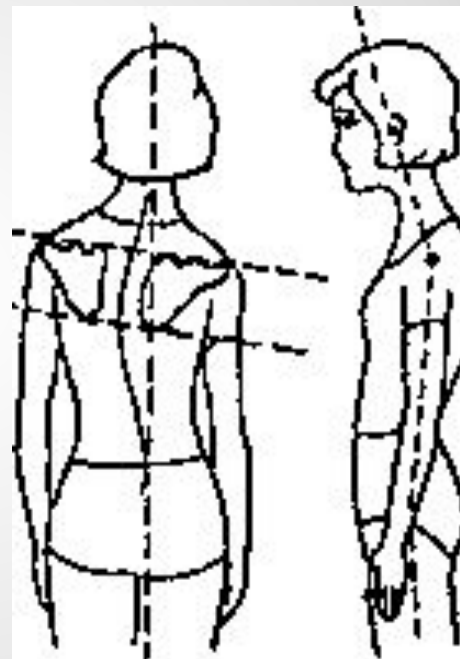
- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



Осанка

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Осанка

Как обнаружить дефект

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом. Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.



Неправильная осанка

*Неправильная осанка становится **причиной** раннего появления остеохондроза, неблагоприятного положения внутренних органов (со снижением их функций).*

Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.



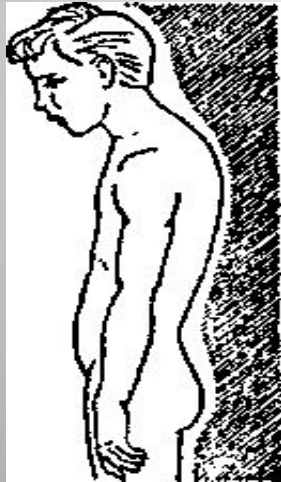
Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина

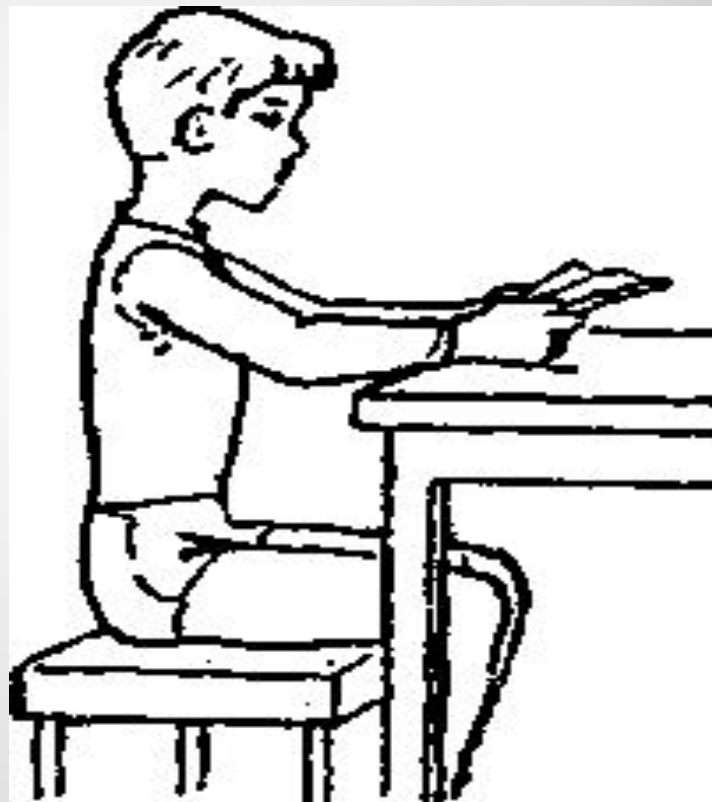


Кругловогнутая спина



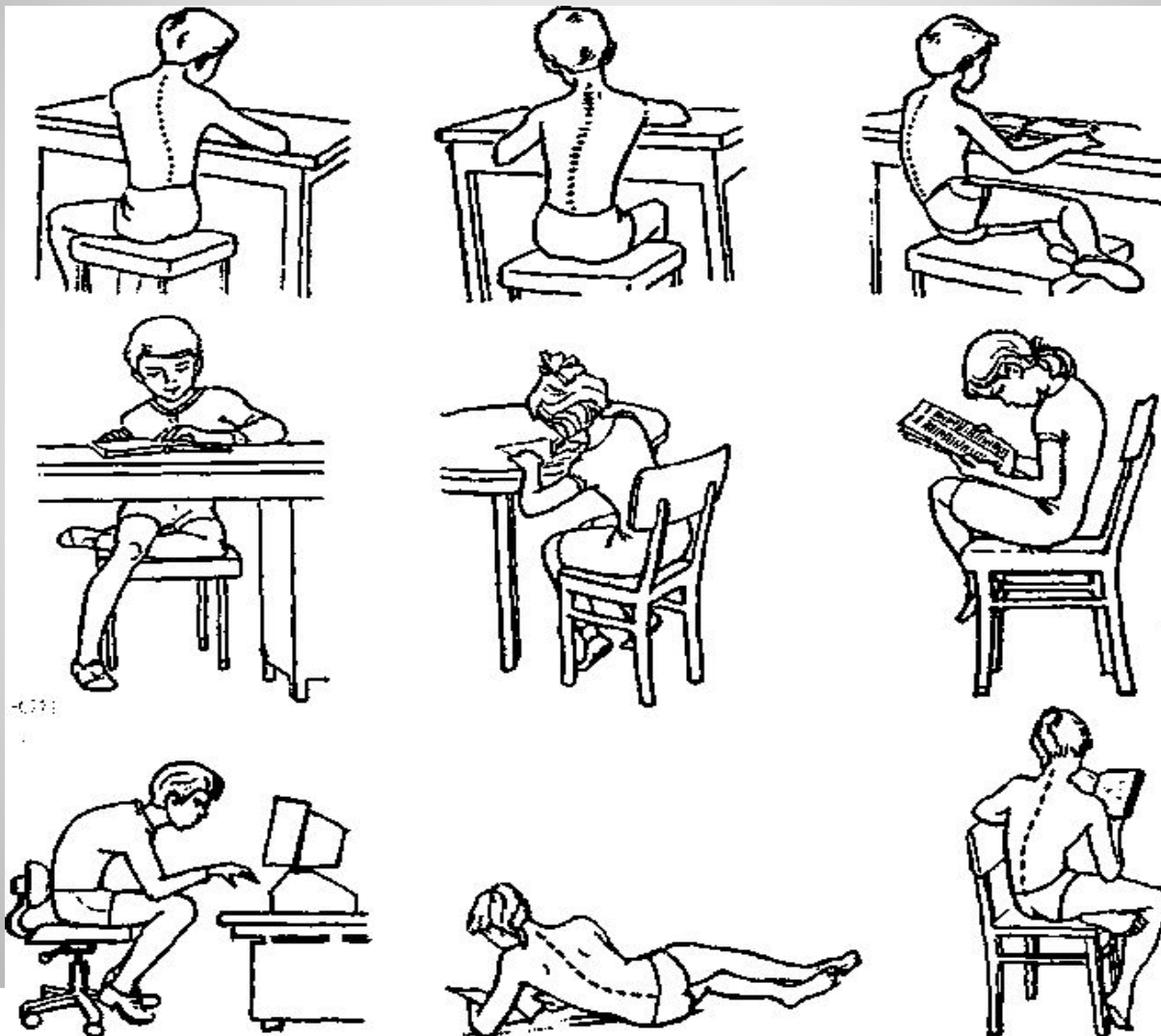
Положение позвоночного столба

правильное



Положение позвоночного столба

неправильное



Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина
согнутая
(неправильно)



спина прямая
(правильно)



Меры профилактики

Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:

1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.
3. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.
4. Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.
5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.



Коррекция осанки

Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "**навыка правильной осанки** (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений о правильной осанке и показа «идеальной» осанки приступают к выработке соответствующих ей **мышечно-суставных ощущений**. Используют: тренировку перед зеркалом (зрительный самоконтроль); взаимоконтроль занимающихся; принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной; исправление дефектов осанки по указанию учителя физкультуры (например: «Галя, разверни плечи!», «Сергей, не сутулься!» и т. п.).



Коррекция осанки

Занятия

В *подготовительной части* занятий, направленных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

В *основной части* используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части обычно проводят подвижную игру, правила которой предусматривают сохранение нормальной осанки.

В *заключительной части* применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.

На занятии также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др.

При регулярных занятиях (три-пять раз в неделю по 35-45 мин) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки, мышечную асимметрию и прочее



Упражнения для формирования правильной осанки

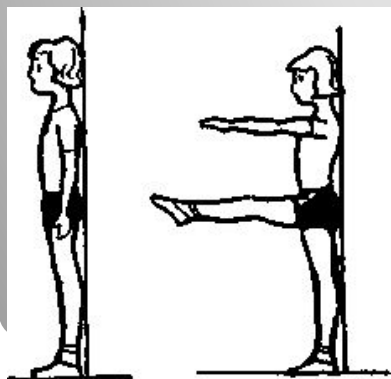
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



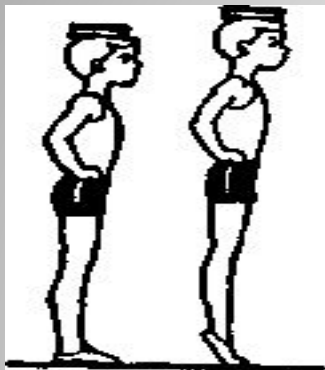
Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



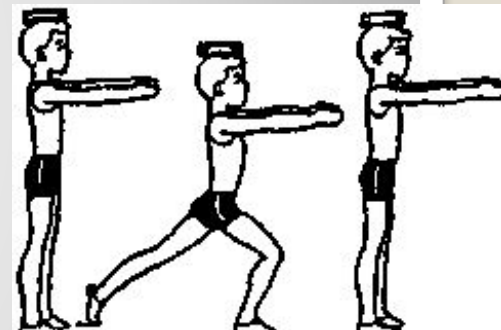
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



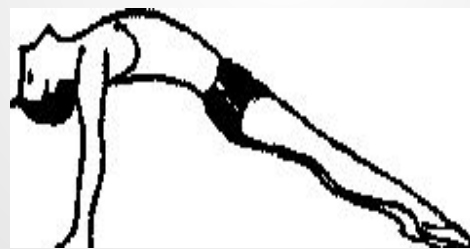
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

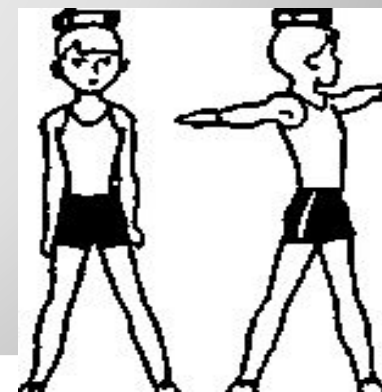


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

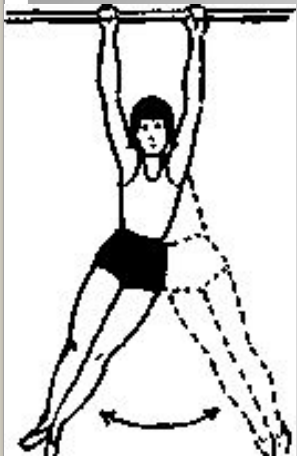
Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



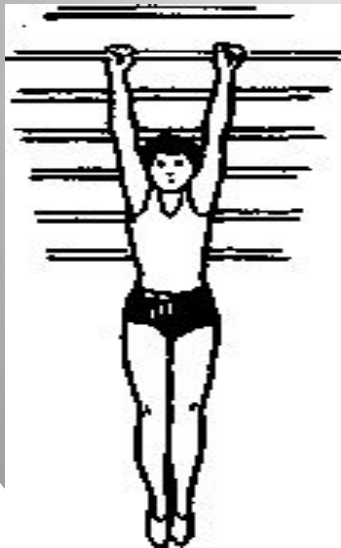
Упражнения для формирования правильной осанки

В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).



Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.



Подвижные игры для профилактики нарушения осанки

«Не урони мешочек». Отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

Методические указания. Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выигрывает тот, кто пересечет линию финиша первым.



Подвижные игры для профилактики нарушения осанки

«Салки». Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.

Методические указания. Продолжительность игры - 5-10 мин; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.

