

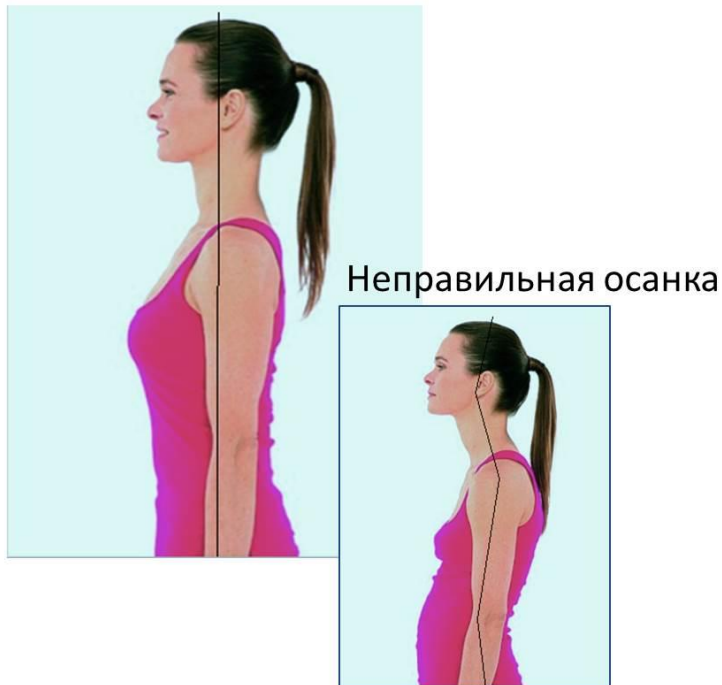


Опора и движение. Осанка

Осанка

- Это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает стоя, сидя и во время ходьбы.
- Она может быть правильной и неправильной.

Правильная осанка

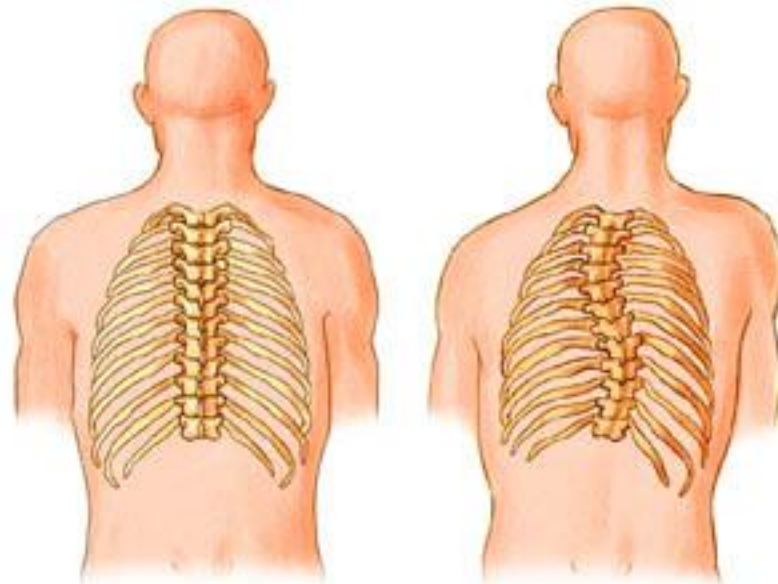


Особенности осанки определяются измерениями и описанием тела человека во всей совокупности – с ГОЛОВЫ ДО НОГ:

- это положение головы и пояса верхних конечностей, изгибы позвоночника, форма грудной клетки и живота, наклон таза, положение нижних конечностей, тонус мускулатуры, форма ног и стопы.

- Осанка связана с состоянием мышечного аппарата, то есть со степенью развития **всех мышц организма**, а также с функциональными возможностями мускулатуры, ее способностью к длительному напряжению.

- Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью, плохая осанка обычно свидетельствует о слабом состоянии здоровья.
- Нарушениями осанки называются отклонения от нормальной осанки. Они способствуют появлению чувства дискомфорта, болевых ощущений в теле, вызывают деформации скелета (особенно позвоночника, грудной клетки, плечевого пояса, таза), влекут поражения внутренних органов.



- Малоподвижный образ современной жизни, неудобная обувь и одежда способствуют неважной осанке, «одеревенелости» и атрофии МЫШЦ.

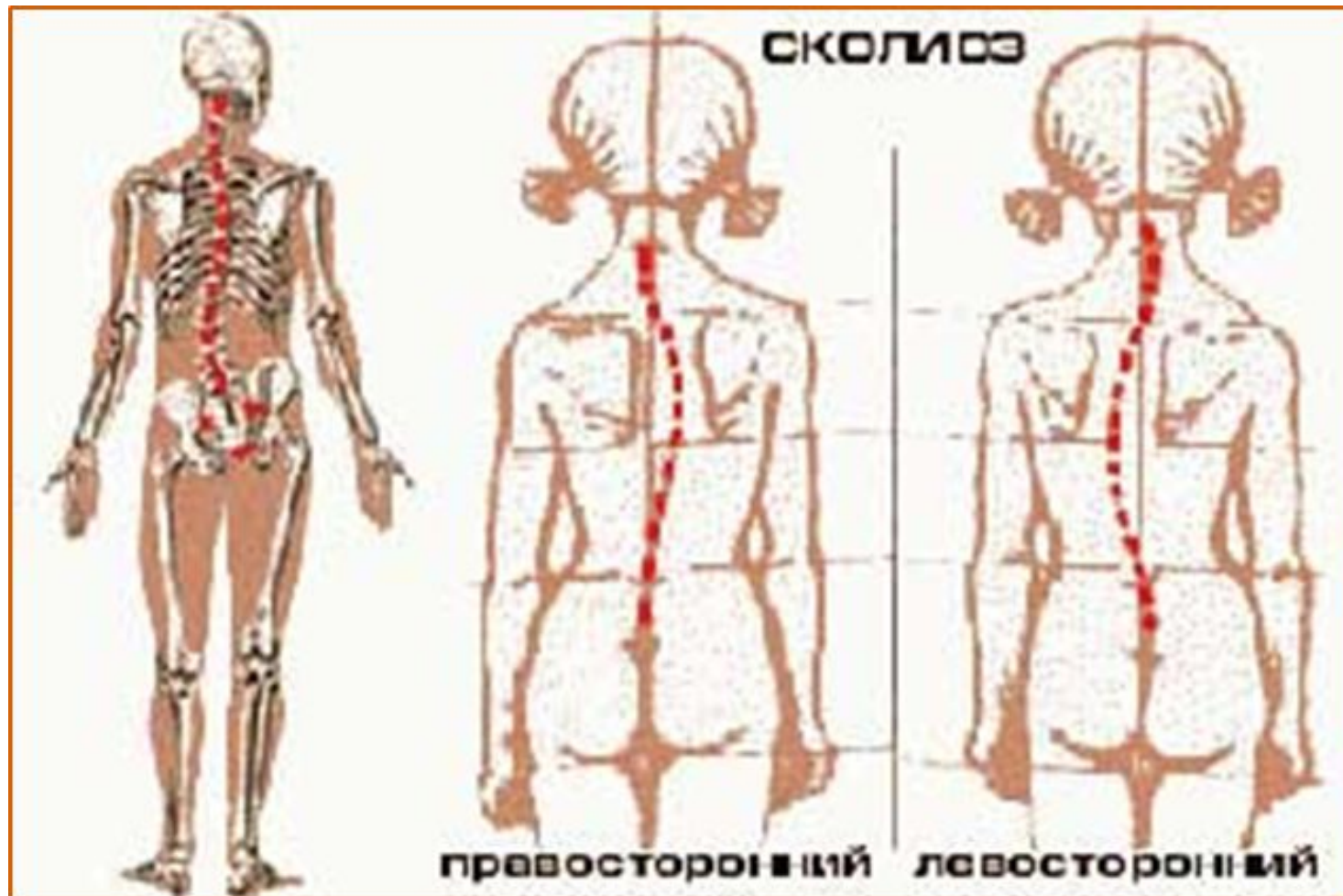


Типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости (вид прямо) - сколиоз

- - это асимметричная осанка, когда отсутствует симметрия между правой и левой половинами туловища, позвоночник при этом представляет собой дугу.



Сколиоз может быть правосторонним и левосторонним



Виды сколиоза:

- Дугообразный (С) сколиоз (1 дуга искривления).
- S-образный сколиоз (2 дуги искривления).
- Z-образный сколиоз (3 дуги).



Рис.1

C-образный сколиоз



Рис.2

S-образный сколиоз

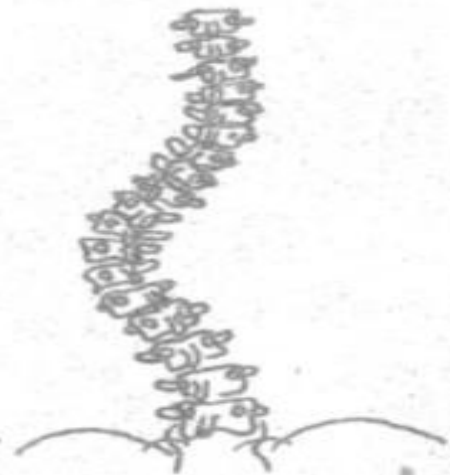
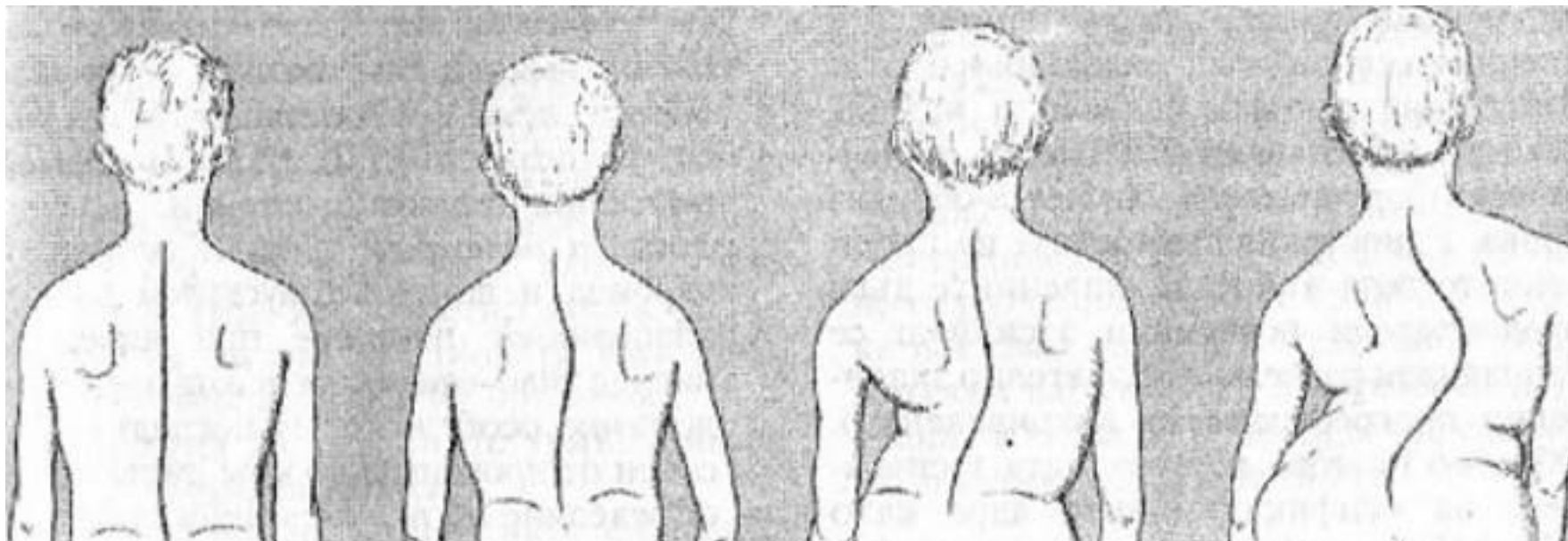


Рис.3

Z-образный сколиоз

Степени сколиоза:

- **1 степень** – отклонение от оси до 10°
- **2 степень** - 11° - 25°
- **3 степень** - 26° - 50°
- **4 степень** - $> 50^\circ$.



Вопросы по фильму

- 1. Кто чаще страдает сколиозом, мальчики или девочки?
- 2. К чему может привести сколиоз?
- 3. Позвонки каких отделов позвоночника имеют 1 остистый и 2 поперечных отростка?
- 4. Позвонки какого отдела позвоночника являются главной опорой всего позвоночного столба?
- 5. Сколько нормальных изгибов позвоночника имеет человек?
- 6. Сколько выделяют типов осанки? Какие?
- 7. Что необходимо для формирования правильной осанки?

Домашнее задание

Подготовить сообщения на тему:

Первая помощь при:

- Растяжении связок
- Вывихах суставов
- Переломах костей