

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический  
университет»  
(СГСПУ)



Физический факультет  
Педагогической и методической подготовки

Тема мероприятия:  
**Правильная  
осанка – основа  
здоровья**

Выполнил: студент V  
курса  
профили: «Биология» и  
«Химия»  
Павлова Т.В., Почанина  
Т.С.

# Что такое осанка?

Осанка – привычное положение туловища человека в движении и состоянии покоя.



Правильная  
осанка

Неправильная  
осанка



# Что называют правильной

## осанкой?

Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову.



**Нарушение осанки – устойчивое отклонение от нормального положения тела.**



# Основные причины нарушения осанки:

- 1) врожденные патологии и другие заболевания с органическим поражением позвонков (опухоли, туберкулезная инфекция, рахит, заболевания соединительной ткани);
- 2) травматические повреждения позвоночного столба;
- 3) патология слухового и зрительного аппарата (постоянно заставляет вытягиваться в сторону раздражителя, чтобы лучше его рассмотреть или услышать);
- 4) нерациональная рабочая поза (например, за партой, в офисе);
- 5) неудобная одежда и обувь, а также обувь на высоком каблуке;
- 6) плохое развитие мышц спины, которые должны служить опорой для позвоночника;

# Красиво, но ОПАСНО!

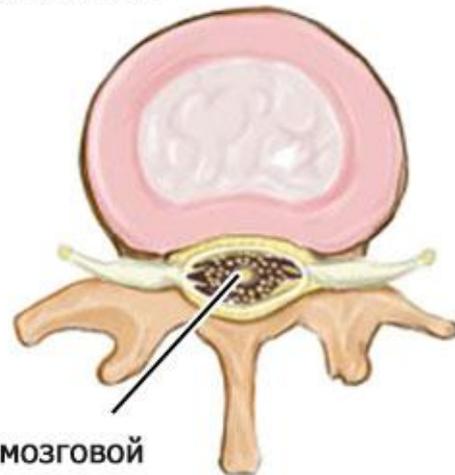
*1 см каблука = 7-10 кг нагрузки на позвоночник*



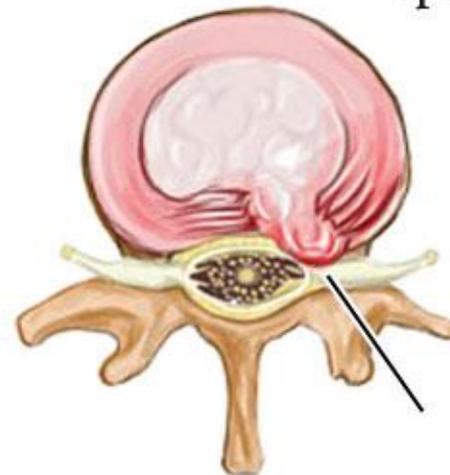
Расплатой за красоту  
могут стать грыжи  
МЕЖПОЗВОНКОВЫХ  
ДИСКОВ, лечение  
которых порой  
требует операции.



Здоровый диск



Грыжа диска

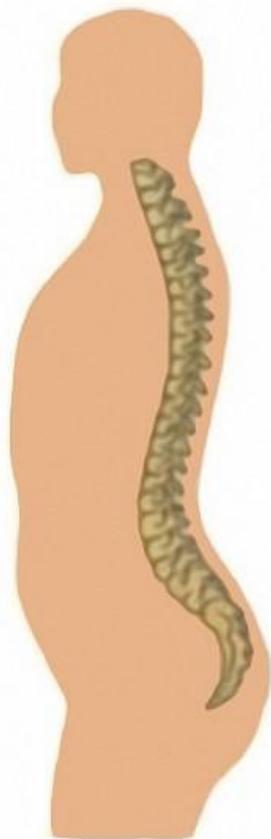


# Влияние нарушенной осанки на здоровье человека

- Дефекты осанки и заболевание позвоночника (сколиоз, кифоз и кифосколиоз).
- Развитие остеохондроза в разных проявлениях.
- Смещение внутренних органов.
- Снижение общего тонуса внутренних органов может привести к грыжам в области живота и малого таза.
- Нарушение оттока желчи и перистальтики кишечника.
- Снижение рессорной функции позвоночника, что ведет к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений.

# Последствия нарушение осанки

## 1. Искривление позвоночника



Лордоз

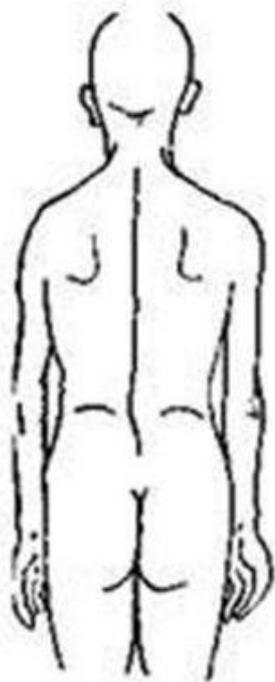


Кифоз

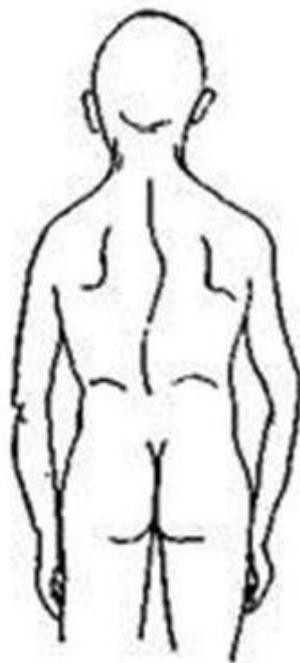


Сколиоз

Сколиоз – искривление позвоночника в боковой проекции. Сколиотический угол или угол отклонения позвоночника выражается в градусах. В зависимости от угла искривления выделяют 4 степени сколиоза спины.



I степень – от  
1 до 10  
градусов  
( $170^{\circ}$ )



II степень –  
от 11 до 25  
градусов  
( $155^{\circ}$ )



III степень –  
от 26 до  
50 градусов  
( $140^{\circ}$ )



IV степень –  
более 50  
градусов

Кифоз – искривление позвоночника выпуклостью назад.

Наиболее распространенным является кифоз грудного отдела. В начале заболевания эту форму искривления позвоночника называют сутулостью.



Кифоз

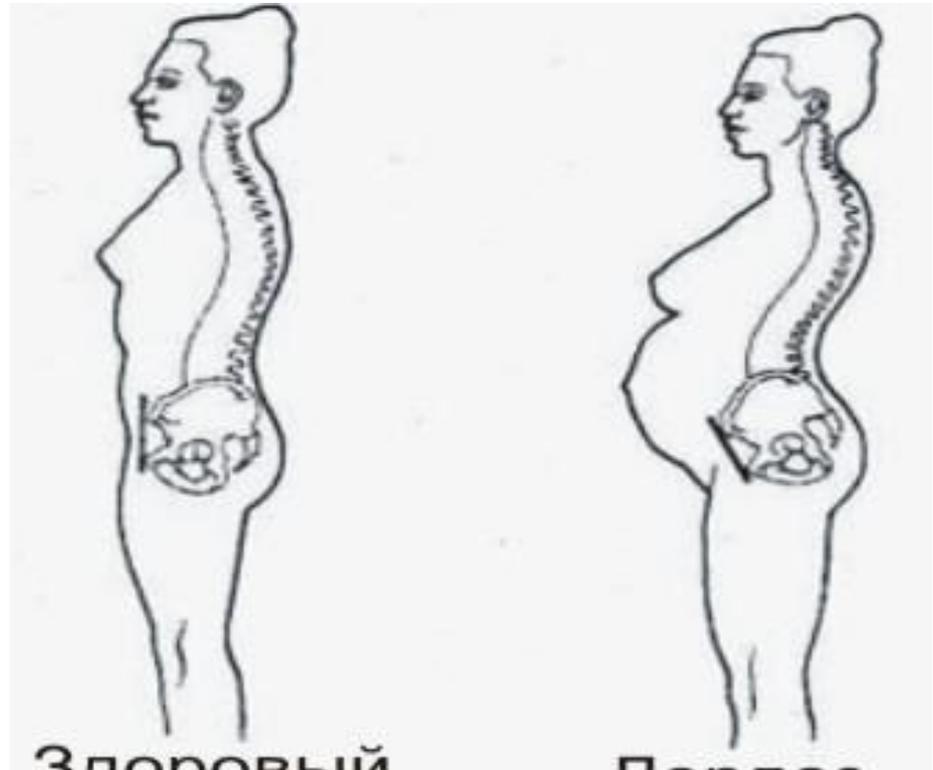
Норма

При более запущенных стадиях кифоза появляется горб, смещаются ребра и грудина, возникают серьезные проблемы в работе ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.



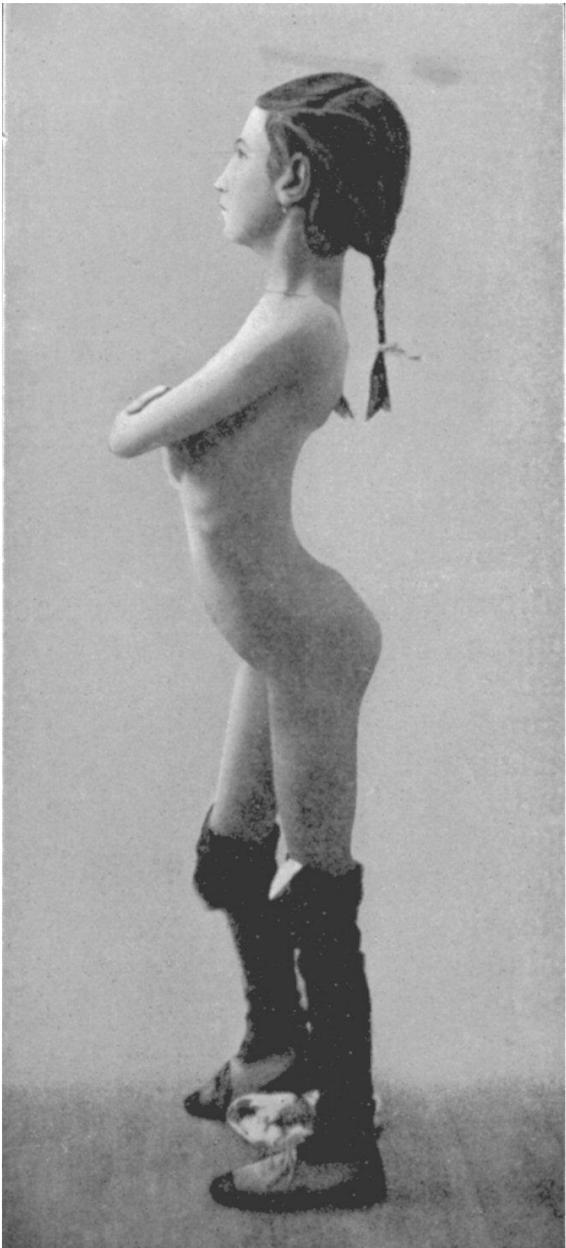
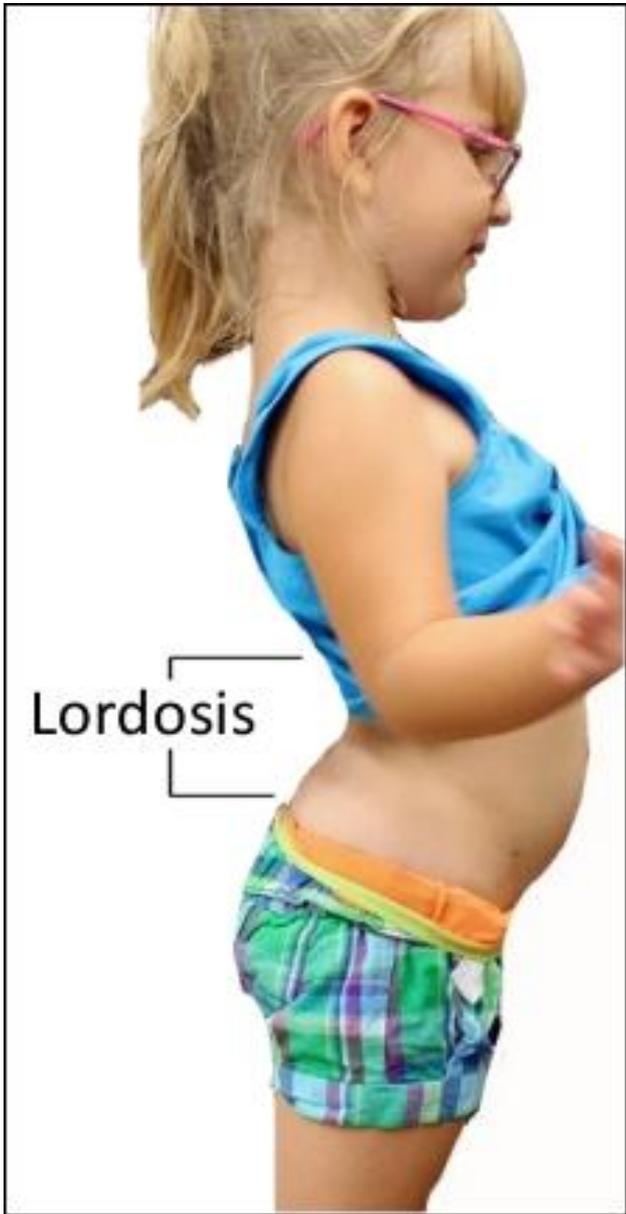
Лордоз – изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед.

У человека с таким диагнозом плечи обычно опущены, голова чуть наклонена вперед, поясница прогнута, живот выпячен, таз отклонен назад, а колени разведены в стороны. Походка напоминает утиную.

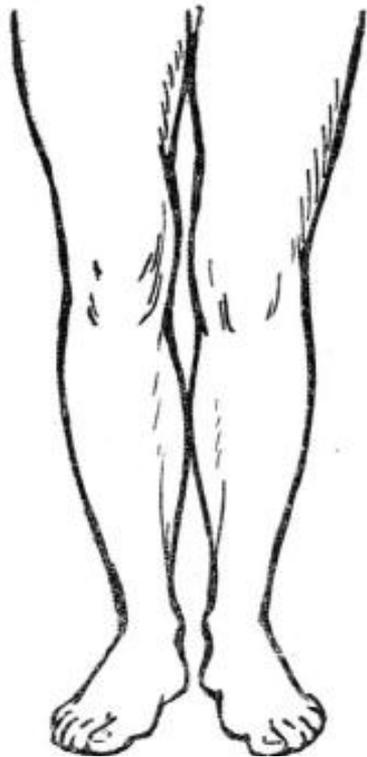


Здоровый  
позвоночник

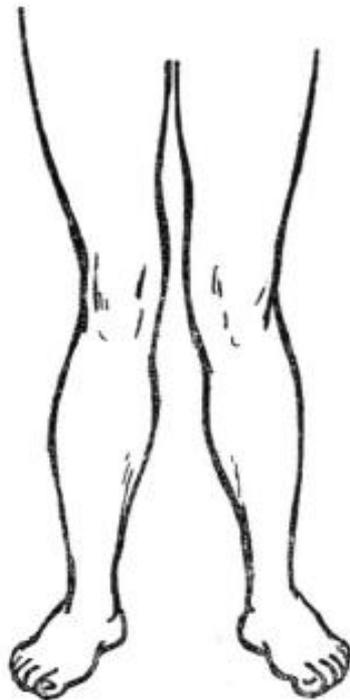
Лордоз



# Нарушения формы ног



прямая



Х-  
образная



О-  
образная

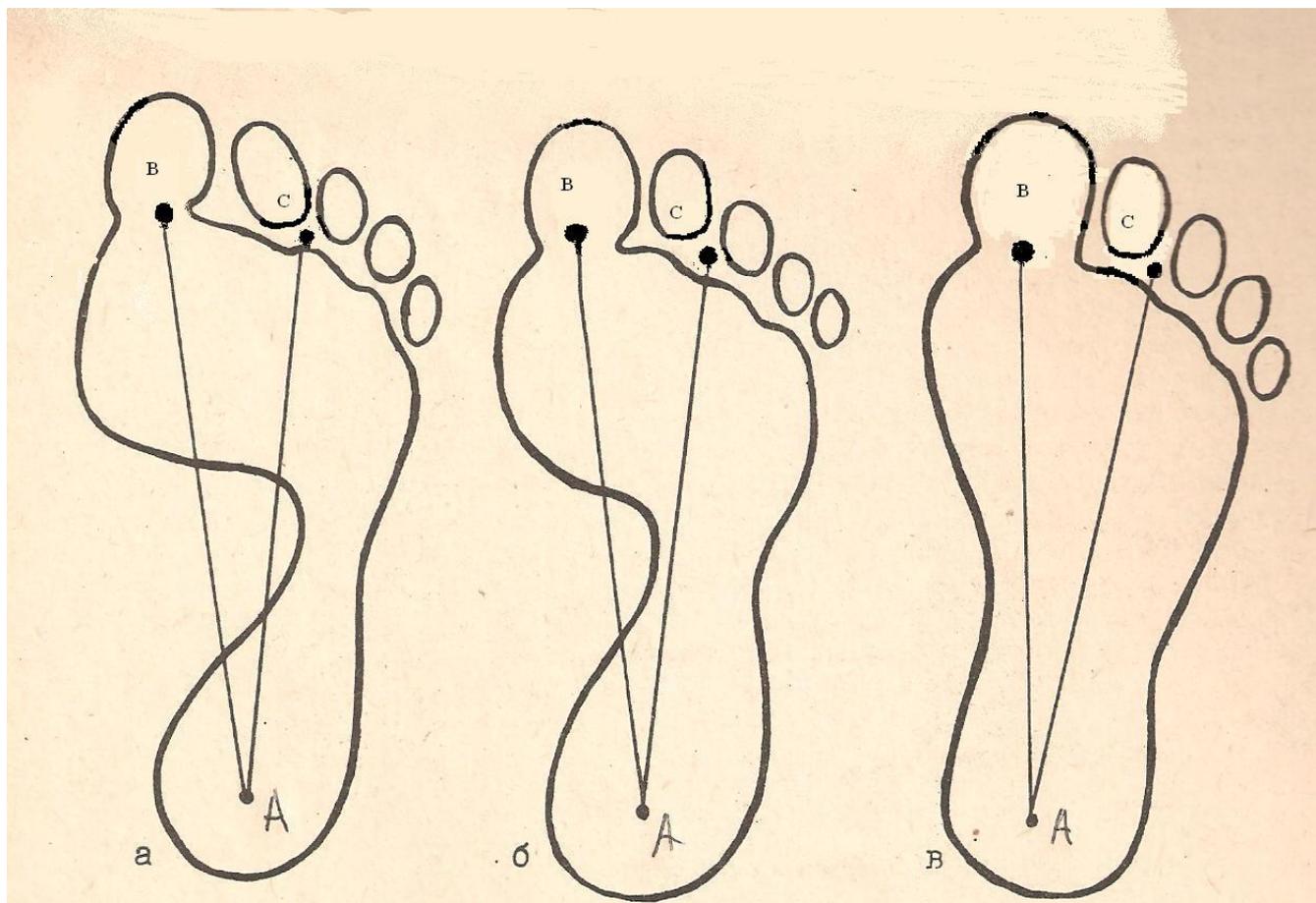


О-образные ноги



X-образные ноги

# ФОРМЫ СТОП



Нормальная стопа

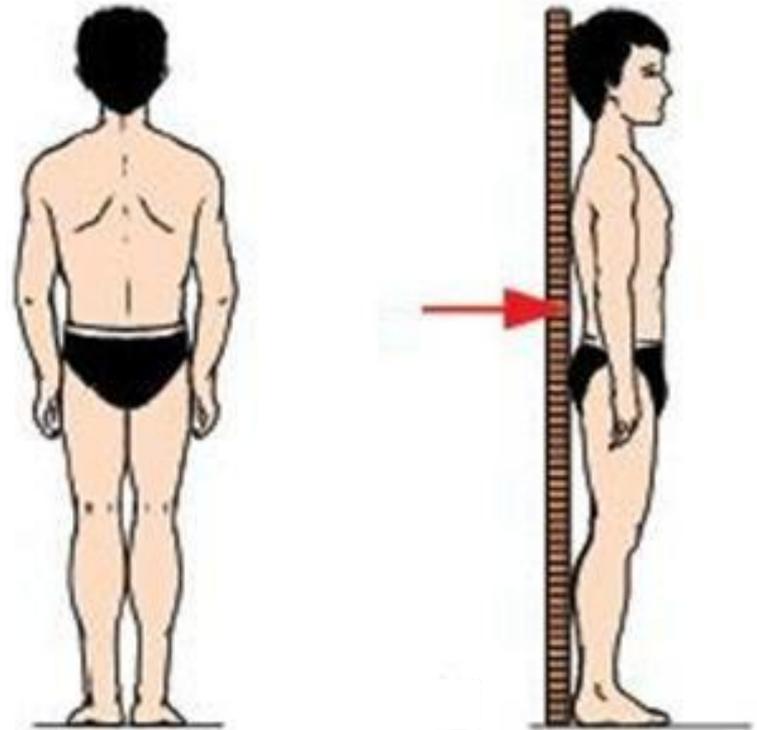
Уплощенная стопа

Плоская стопа

# Тест на правильность осанки

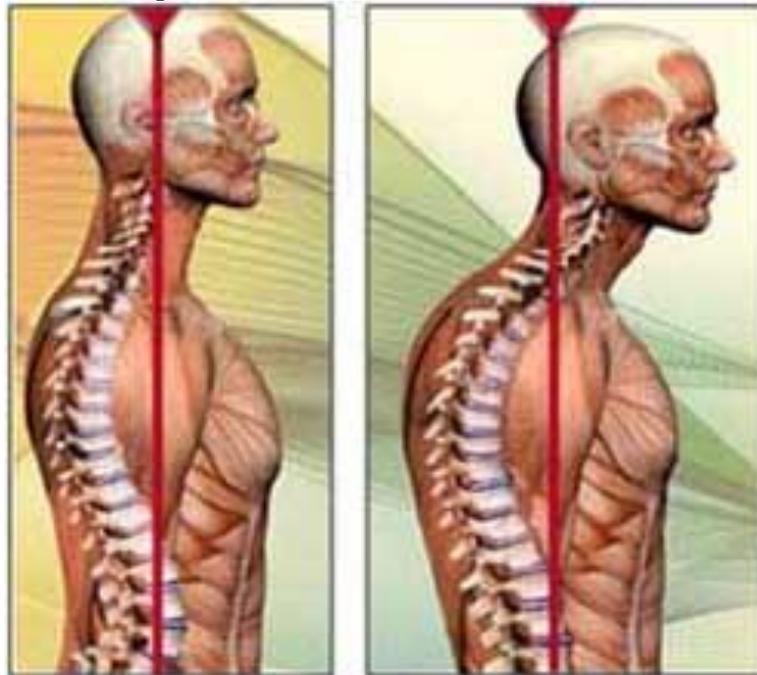
Встаньте спиной к стене, плотно прижмите пятки, ягодицы и лопатки к стене, руки опущены.

В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена и это означает, что мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).



# Как определить кифоз

Сфотографируйтесь в профиль. Если верхняя часть спины округлена больше чем на 40-45 градусов, как показано на рисунке, это кифоз.



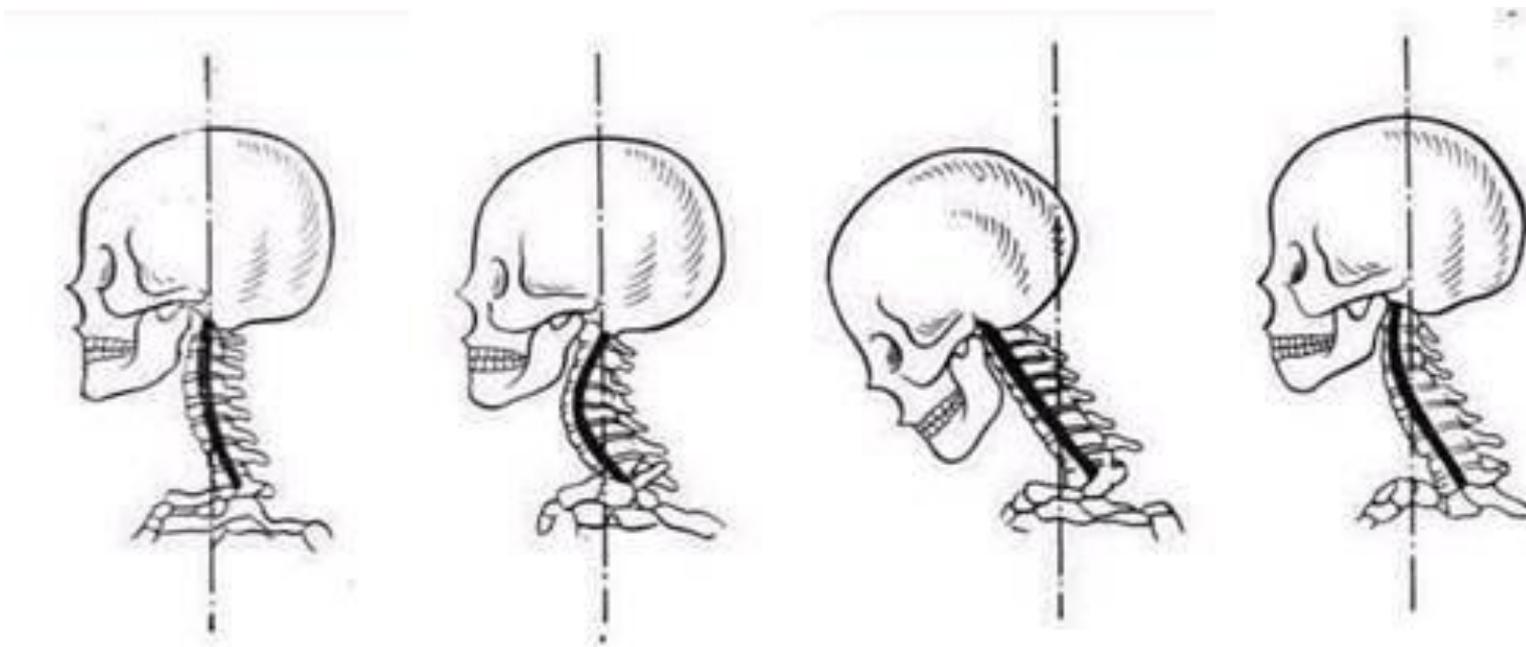
# Тест на определение сутулости

Встаньте, руки вдоль тела, и возьмите в каждую руку по карандашу. Если они указывают прямо, с осанкой все в порядке. Если они смотрят друг на друга или повернуты под углом к телу, это говорит о сутулости.



# Положение головы

Находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена набок (вправо или влево).



# Тест на определение головы

**вперед**

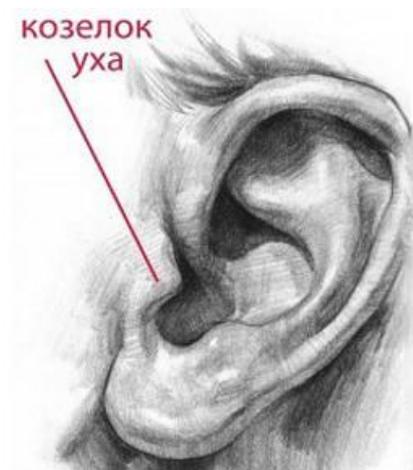
Сфотографируйтесь в профиль, как это показано на рисунке.



Найдите на плече выступающую косточку (акромиально-ключичное сочленение) и проверьте, расположена ли она точно под мочкой уха. Если мочка уха выступает вперед, у вас проблема с осанкой.

# Состояние плечевого пояса

□ рельеф шеи – линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;



□ плечи – на одном уровне или одно плечо приподнято, а другое опущено; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно больше другого

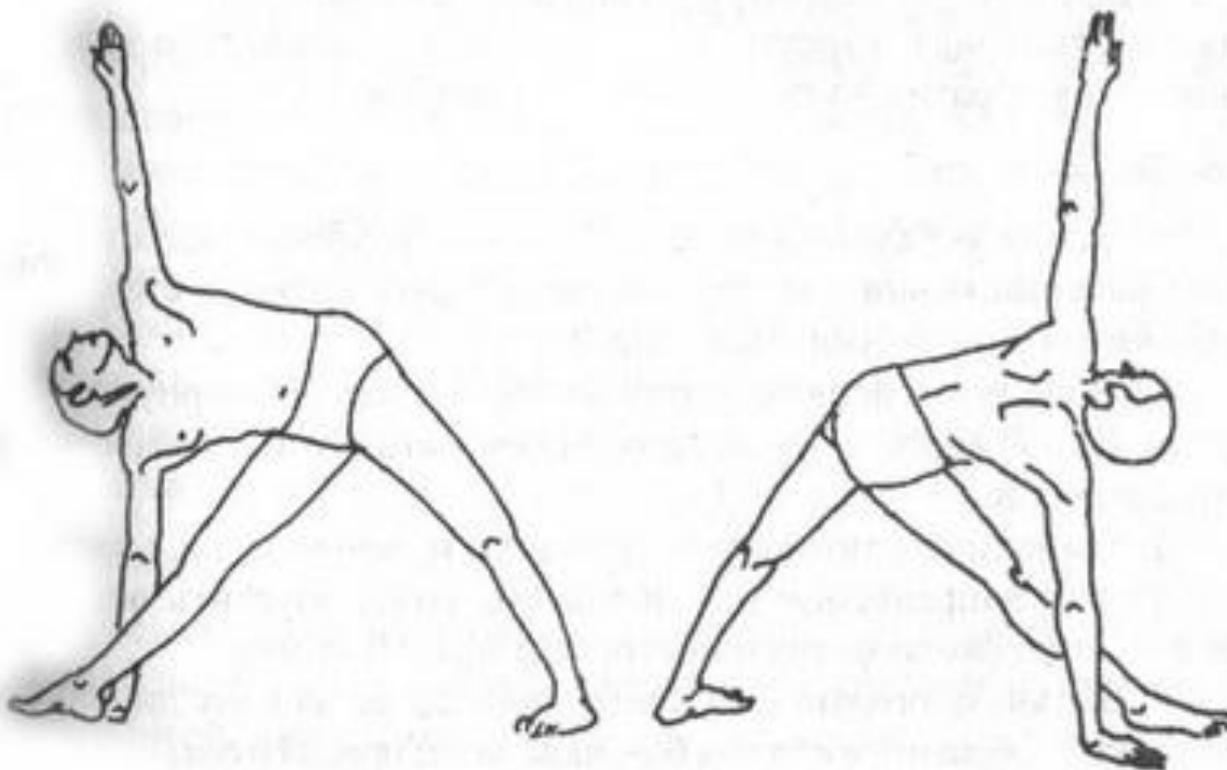
□ лопатки – на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше.

# Подвижность позвоночника

Оценивается в положении стоя.

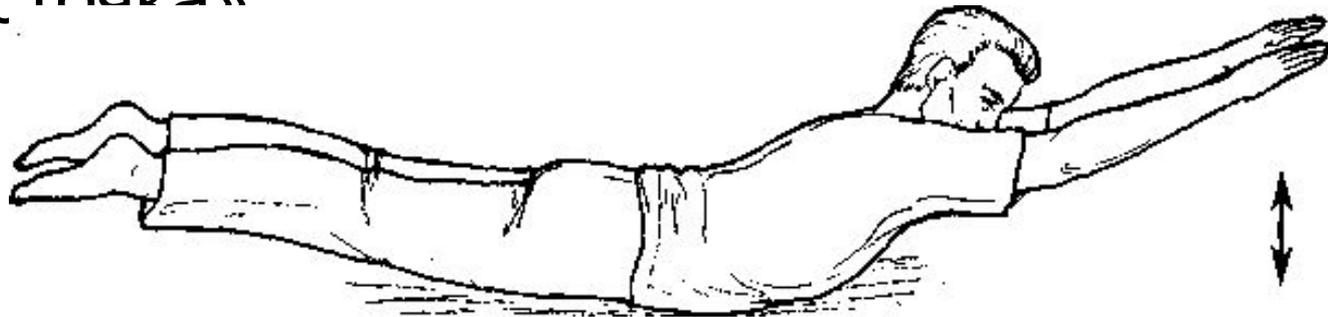
- При наклоне вперед измеряется расстояние от конца среднего пальца до пола. Если обследуемый не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус столько-то сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс столько-то сантиметров.
- Подвижность позвоночника на изгиб назад измеряется расстоянием от седьмого шейного позвонка до начала межъягодичной складки при максимальном наклоне

□ При оценке боковой подвижности позвоночника измеряется расстояние от концов средних пальцев до пола в положении максимального наклона туловища вправо и влево (руки выпрямлены и вытянуты вдоль тела).



# Силовая выносливость мышц-разгибателей спины

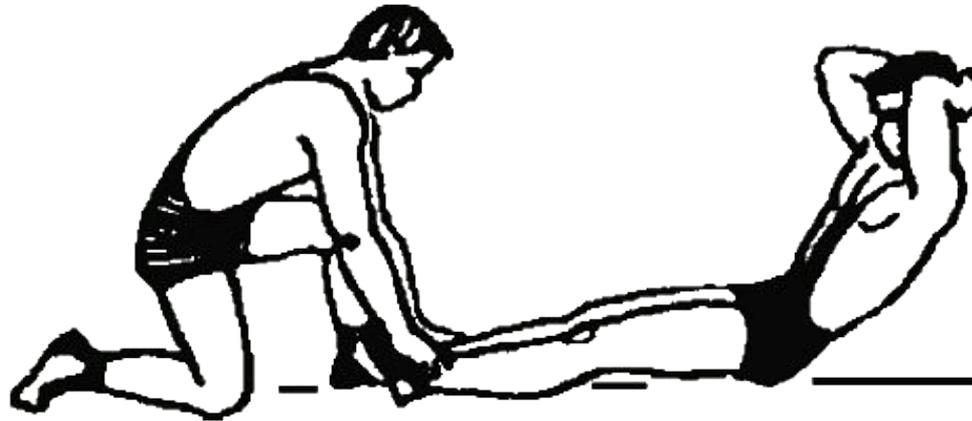
Оценивается временем удержания на весу верхней половины туловища и головы в позе «ласточка»



Ориентировочно нормальное время удержания туловища детьми 7—11 лет составляет 1,5—2 минуты, подростками – 2—2,5 минуты, взрослыми – 3 минуты.

# Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Оценивается количеством переходов из положения «лежа на спине» в положение «сидя».



Движения выполняются в темпе – 15–16 раз за минуту. При нормальном развитии брюшного пресса дети 7–11 лет могут выполнять это упражнение 15–20 раз, а в возрасте 12–16 лет – 25–30 раз, взрослые же выполняют это упражнение 30–50 раз.

# ***Мероприятия по исправлению и улучшению осанки***

- 1) сон на жесткой постели;
- 2) правильная и точная коррекция обуви, которая, во-первых, устраняет укорочение одной из ног (ноги разной длины – очень широко распространенное явление); во-вторых, приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза; в-третьих, компенсирует дефекты стопы – плоскостопие и косолапость (если таковое имеется);
- 3) постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.;
- 4) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой и рабочим столом, дома и в библиотеке);
- 5) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и портфелей.