

Определение правильной осанки тела

Выполнила ученица 5а класса
Крестьянникова Милена
под руководством учителя
физической культуры
Белодед Ю.В.

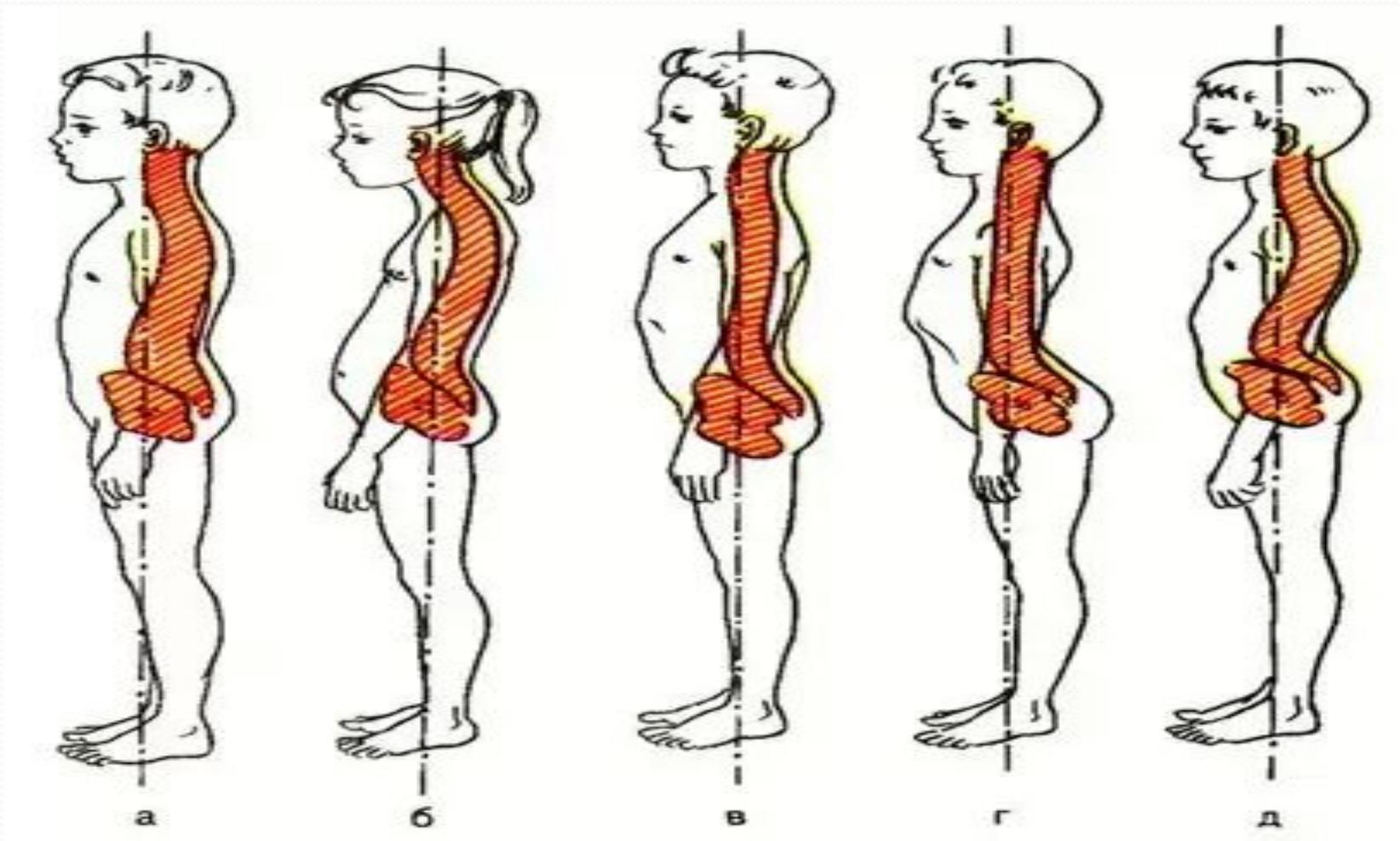
Осанка

- Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
- «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

Типы осанки

- Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника по Ф. Штаффелю
- Типы осанки:
 - а) нормальная осанка;
 - б) круглая спина;
 - в) плоская спина;
 - г) плоско-вогнутая спина;
 - д) вогнуто-круглая спина.

Типы осанки



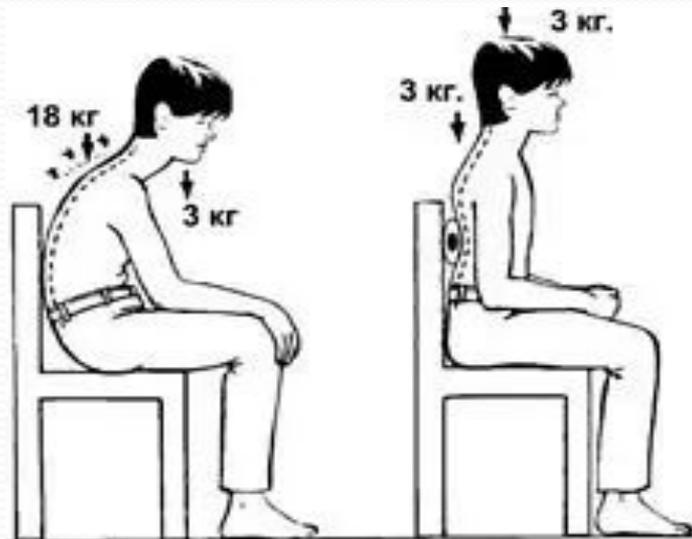
- Круглая спина (сутулость) представляет собой усиление грудного кифоза. Если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально-круглой.
- Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшением угла наклона таза: грудная клетка уплощена; рессорная функция при этом страдает.
- Плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночного столба — сколиозами.
- При плоско-вогнутой спине усилен только поясничный лордоз.
- При кругло-вогнутой спине одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз.

Значение осанки

- Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Сколиотическая болезнь и плоскостопие — крайнее проявление такой неправильной нагрузки. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Форма позвоночника, грудная клетка, не только наследуется, но и зависит от того сложного и крайне необходимого механизма построения вертикального положения тела человека и при стоянии, и при сидении, и при ходьбе человека или беге, именуемого осанкой. Реализуется важный закон биологии «функция определяет форму».

Основная задача осанки

- Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.





<http://nrsbri-alliance.org/promo.net>

Как определить правильность осанки

- Определить правильность осанки можно с помощью нескольких несложных тестов. Нарисуйте мелом на большом зеркале вертикальную черту, и встаньте к нему боком примерно на расстоянии 30 см. Второе маленькое зеркало возьмите в руки и посмотрите в него. Если у вас нормальная осанка, то нарисованная черта пройдёт на расстоянии 2,5 см от коленной чашечки перед лодыжкой, коснётся плеча спереди и закончится на мочке уха.
- Ещё один тест: встаньте прямо и напрягите колени. Если вы теряете равновесие, то ваша осанка далека от правильной.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**