

*Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель,
Восточно -Сибирский институт МВД России,
Кутимский Андрей Михайлович, старший преподаватель,
Восточно -Сибирский институт МВД России*

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗДОРОВАЯ СПИНА

Аннотация: данная статья дает оценку важности поддержания здоровья позвоночника и развития правильной осанки. Отделы позвоночного столба ответственны за функционирование множества органов и систем. Нарушение работы позвоночника может повлечь за собой пагубное влияние на жизнедеятельность организма. Правильная осанка поддерживает здоровье позвоночника.

Ключевые слова: скелет, позвоночник, осанка, заболевания позвоночного столба.

Abstract: this article assesses the importance of maintaining spine health and developing proper posture. The departments of the spinal column are responsible for the functioning of many organs and systems. Disruption of the spine can lead to a detrimental effect on the vital activity of the body. Proper posture supports spinal health.

Keywords: skeleton, spine, posture, vertebral column disease.

В наше время у большинства людей есть врожденные или приобретенные заболевания позвоночного столба из-за малоподвижного образа жизни, ожирения, неправильной или неудобной обуви, перенос тяжелых сумок или неправильно подобранного рюкзака с ортопедической спинкой [1].

Основным показателем здоровья спины является осанка.

Относительно научного подхода, осанка – это биомеханическая модель организма человека, обеспечивающая вертикальное положение. В основном, когда речь идет о правильной осанке, имеется в виду некое оптимальное положение и равновесие тела в пространстве относительно гравитации, под действием которой человек всегда находится. Это привычная поза свободно стоящего человека, имеющего способность без лишнего активного напряжения держать прямо корпус и голову.

Человек с правильной осанкой имеет легкую походку, немного опущенные отведенные назад плечи, симметричную относительно средней линии грудную клетку, без западаний и выпячиваний (грудь немного выдвинута вперед), живот подтянут, коленные суставы не согнуты, ноги не переразгибаются назад.

Вне зависимости от положения тела, сила тяжести при правильной осанке распределяется по суставам, связкам и мышцам равномерно, и эти структуры дольше сохраняют свою функциональную работоспособность.

Осанка человека формируется с раннего детства, вместе с развитием скелета, мышц и связок и под влиянием высшей нервной деятельности, включая характер. Также она определяется конституцией тела и генетическими особенностями [3].

Причины, которые вызывают нарушения осанки, могут быть врожденными или приобретенными. К врожденным относят патологии внутриутробного развития плода, в следствие которых образуются аномалии (клиновидные, дополнительные позвонки) или, наоборот, наблюдается недоразвитость костей скелета, спинного мозга и центральной нервной системы.

К приобретенным нарушениям можно отнести следующие:

- Травматические повреждения костных, мышечных или связочных структур спины (вывихи и подвывихи, переломы тел позвонков, удары, ранения, падения и пр.).
- Неправильное развитие мышечно-связочного аппарата и костей скелета вследствие других патологий (недоразвитость или отсутствие одной из

верхних или нижних конечностей, односторонний паралич, косоглазие, плоскостопие, системные заболевания соединительных тканей и др.).

- Длительное пребывание в неудобной вынужденной позе, связанное с тяжелыми условиями труда или профессиональными особенностями.
- Хирургические вмешательства.
- Инфекционные, системные или вирусные заболевания (туберкулез, менингит, абсцесс, энцефалит, полиомиелит, рахит, кривошея и пр.), опухоли различного происхождения.
- Заболевания суставов, позвоночника или нервных структур (остеохондроз, радикулит, спондилез, остеопороз, грыжи межпозвоночных дисков, невралгии, артрит и др.) [1].

Зачатки неправильной осанки закладываются у ребенка в младшем школьном возрасте, когда физические и эмоциональные нагрузки не соответствуют ещё не окрепшему позвоночнику и нервной системе.

Кроме того, сказывается неполноценное питание, несоблюдение распорядка дня, постоянные неправильные позы (за столом, стоя), сон на неудобной кровати, отсутствие адекватных физических нагрузок. В период усиленного роста и полового созревания подключаются ещё и гормональные всплески, окончательно закрепляя деформации.

Для понимания влияния осанки и её изменения на внутренние органы, важно иметь представление о скелете и позвоночнике человека.

Для начала стоит дать определение понятию «скелет человека».

Скелет — это совокупность костей человеческого организма, пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Служит опорой мягким тканям, точкой приложения мышц, вместилищем и защитой внутренних органов нашего организма. Костная ткань скелета развивается из мезенхимы.

Также стоит отметить, что скелет человека отвечает за двигательные функции, выполняет роль амортизатора, который спинной мозг и нервные окончания, выходящие из него [3].

Позвоночник здорового человека с идеальной осанкой в нейтральном положении при рассмотрении в профиль имеет 4 физиологических изгиба: два наружу – грудной и крестцово-копчиковый кифозы, два вовнутрь – шейный и поясничный лордозы.

Положение позвоночника в нейтральном состоянии предусматривает математическое уравнивание 12 грудных позвонков, выгнутых по направлению назад и 12 позвонков, выгнутых вперед (7 шейных и 5 поясничных).

S-образная форма позвоночника оптимально распределяет вес, поддерживая всё тело. Эти изгибы являются некоей рессорой, которая пружинит при толчках и прыжках, предохраняя от повреждений головной мозг и внутренние органы.

Формирование хорошей осанки и ее поддержание обеспечивают регулярные физические нагрузки, постоянная двигательная активность, и ведение здорового образа жизни в целом.

Ниже приведен ряд советов, направленных на профилактику искривления позвоночника:

- Минимизация нахождения организма в сидячем положении. В данной позе позвоночник испытывает максимальную нагрузку. Сидячая работа должна ежечасно прерываться на легкие разминки.
- Организация эргономичного рабочего места: должны быть отрегулированы высота кресла, подлокотников, положение локтей на столе, положение монитора. Приобретение специальной подставки под запястье для работы на клавиатуре и с мышью также позволит сохранить правильность осанки.
- Организация водительского места. В машине следует сидеть на таком расстоянии от руля, чтобы удерживать его вытянутыми руками, а сиденье должно быть достаточно жестким, соответствующим физиологическим изгибам позвоночника.
- Подбор правильного матраса, такой чтобы в положении лежа позвоночник сохранял прямое положение, если смотреть на него в анфас.

- Отказ от регулярного ношения высоких каблуков или наоборот абсолютно плоской обуви.

- Ношение тяжести должно быть рассчитано не предварительное равномерное распределение груза на тело [4].

Корректирующие и укрепляющие мышцы спины упражнения, а также упражнения на гибкость являются необходимым подспорьем для исправления неправильной осанки и поддержания достигнутого результата. Примерами являются [6]:

- Низкий выпад

Совершается широкий шаг правой ногой вперед, конечности сгибаются в коленных суставах, руки вытягиваются вверх спина остается максимально прямой. Должно ощущаться натяжение в позвоночнике. Поза сохраняется 30-60 секунд затем повторяется с переменной ноги.

- «Кошка»

Встаньте на четвереньки, расположив ладони строго под плечами, и образуя угол 90 градусов между коленями и полом. Далее осуществляется прогиб спины вверх с сопровождающимся фиксированием головы у груди, затем совершается прогиб в противоположную сторону, макушка головы тянется к спине. Повтор - 10 раз [2].

- Наклон с опорой на стену

Расположение тела в двух шагах от стены, ноги раставлены на ширине плеч. Совершается наклон с упором ладоней в стену с сохранением прямого угла между ногами и туловищем. В спине и плечах должно ощущаться натяжение. Удержание положения - 60 секунд.

- «Пловец»

В положении лежа на животе максимально вверх поднимаются противоположные рука и нога. Живот, грудь и таз прижимаются к полу. Осуществляется задержка в верхнем положении на несколько секунд и поднятый конечности меняются. Важно: шея не должна напрягаться! Повторите 10 раз на каждую сторону.

- «Сфинкс»

В положении лежа на животе, поднимается корпус, предплечья упираются в пол, позвоночник прогибается. 30-60 секунд положение удерживается, повтор - 2 раза.

- «Ангел»

К стене прижимаются спина, голова и ягодицы. Ноги держатся полусогнутыми в 10 сантиметрах от плинтуса, предплечья располагаются параллельно полу. Лопатки сдвигаются вместе. Данная позиция удерживается несколько секунд. Затем руки вытягиваются вверх. Повторить 10 раз [5].

Показателем состояния здоровья человека является осанка. Она определяется и регулируется рефлексамии позы. При этом служит отражением физического, психического здоровья человека. Поэтому формирование и поддержание правильной осанки является важной задачей на протяжении всей жизни. Только ответственный и комплексный подход к выполнению данной цели обеспечит человека здоровьем и красотой.

Библиографический список:

1. Кошелева Л.П. ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 12-2. – С. 215-217.

2. Дж. Патерсон, Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм/Пер. с англ. – М.:Изд-во БИНОМ. 2015. – 480 с., илл.

3. Влияние осанки на здоровье человека// #Sekta: информационный портал. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sektascience.com/articles/health/good-posture/>(дата обращения: 19.09.2021).

4. «Почему важна хорошая осанка», Harvard Health Publications, первоначально опубликовано: Июнь 2015 г., Обновлено: 22 апреля 2016 г.

5. 6 упражнений для красивой осанки//Столички. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki> (дата обращения: 19.09.2021).

6. Физическая культура // Википедия. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 20.12.2019).