



Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека

преподаватель кафедры физической культуры и
здоровья Рябчук Ю.В.

Волгоград, 2025 г.

План занятия

1. Введение. Термин «осанка». Эволюционные предпосылки формирования осанки.
2. Анатомо-физиологические основы осанки. Онтогенетические особенности.
3. Нарушения осанки. Причины и последствия.
4. Методика определения осанки.
5. Оздоровительные технологии формирования правильной осанки.
6. Специфика формирования осанки на примере фитнес-аэробики.
7. Список литературы.

Введение

Осанка подразумевает собой комплексный показатель положения тела, который включает в себя статические и динамические компоненты.

Статическая составляющая относится к положению тела в покое, тогда как динамическая — к движению и изменениям положения тела во времени. Осанка зависит от множества факторов, включая генетику, физическое развитие, образ жизни и эмоциональное состояние.



Термин «осанка»

Источник: Википедия

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 системы условных рефлексов, так называемых двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. Осанка имеет прямую зависимость от текущего состояния человека, от его усталости и состояния.

Источник: «Толковый словарь русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова (1935-1940)

Осанка - внешность, манера держать свою фигуру (преимущ. о стройности и представительности в складе фигуры).

Источник: Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований, под ред. А. П. Евгеньевой. (1999)

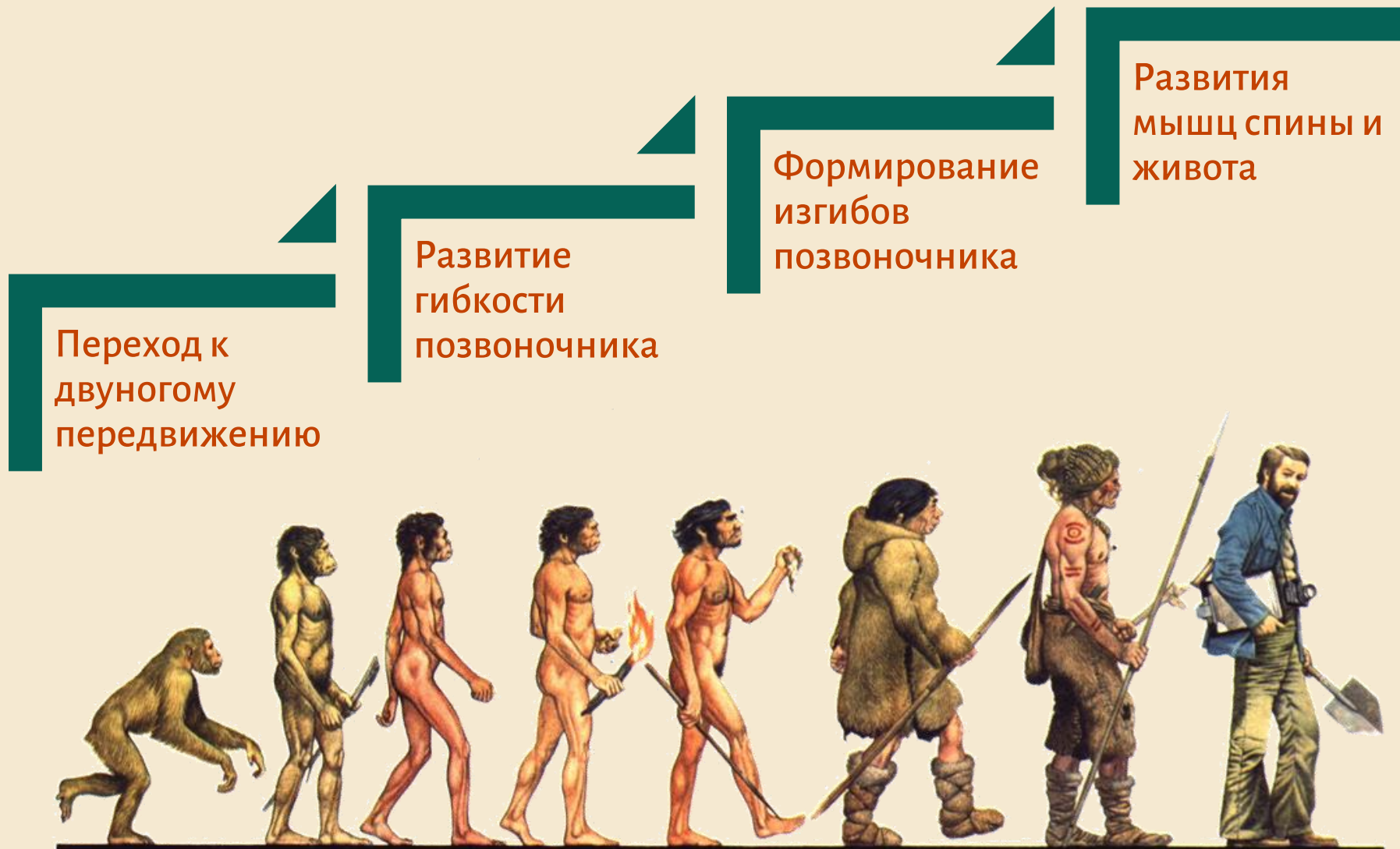
Осанка, - манера держаться, положение корпуса, свойственное кому-либо.



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Эволюционные изменения привели к формированию современной человеческой осанки, которая позволяет эффективно двигаться и поддерживать вертикальное положение тела. Понимание этих процессов помогает лучше осознать важность поддержания правильной осанки и ее влияние на общее здоровье и качество жизни.

Эволюционные предпосылки формирования осанки



Анатомо-физиологические основы осанки

Основная задача осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц. Нормальная (правильная) осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. Осанка исследуется и описывается с головы до ног. Особенно информативными являются визуальные наблюдения позвоночного столба спереди, сзади, сбоку.

Типы осанки (Штаффель)

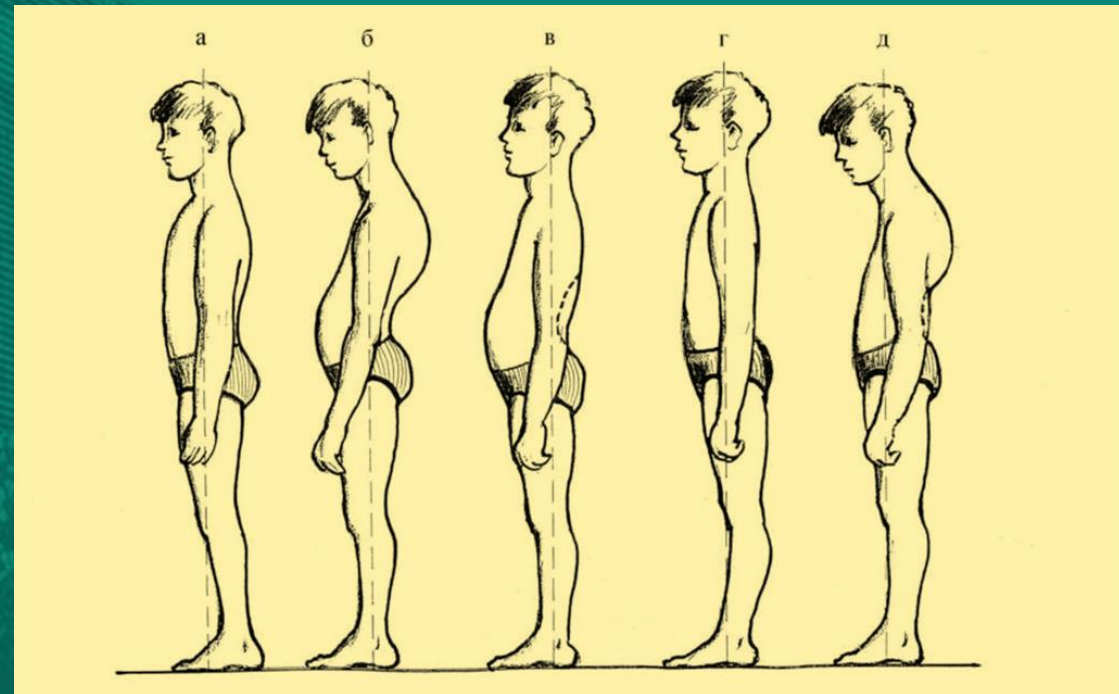


Нормальная (правильная) осанка

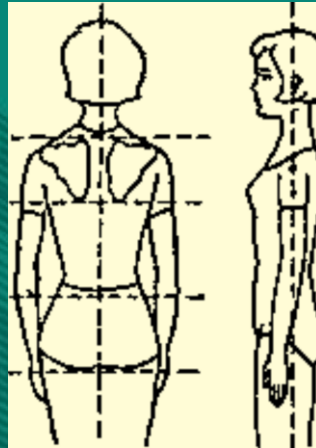
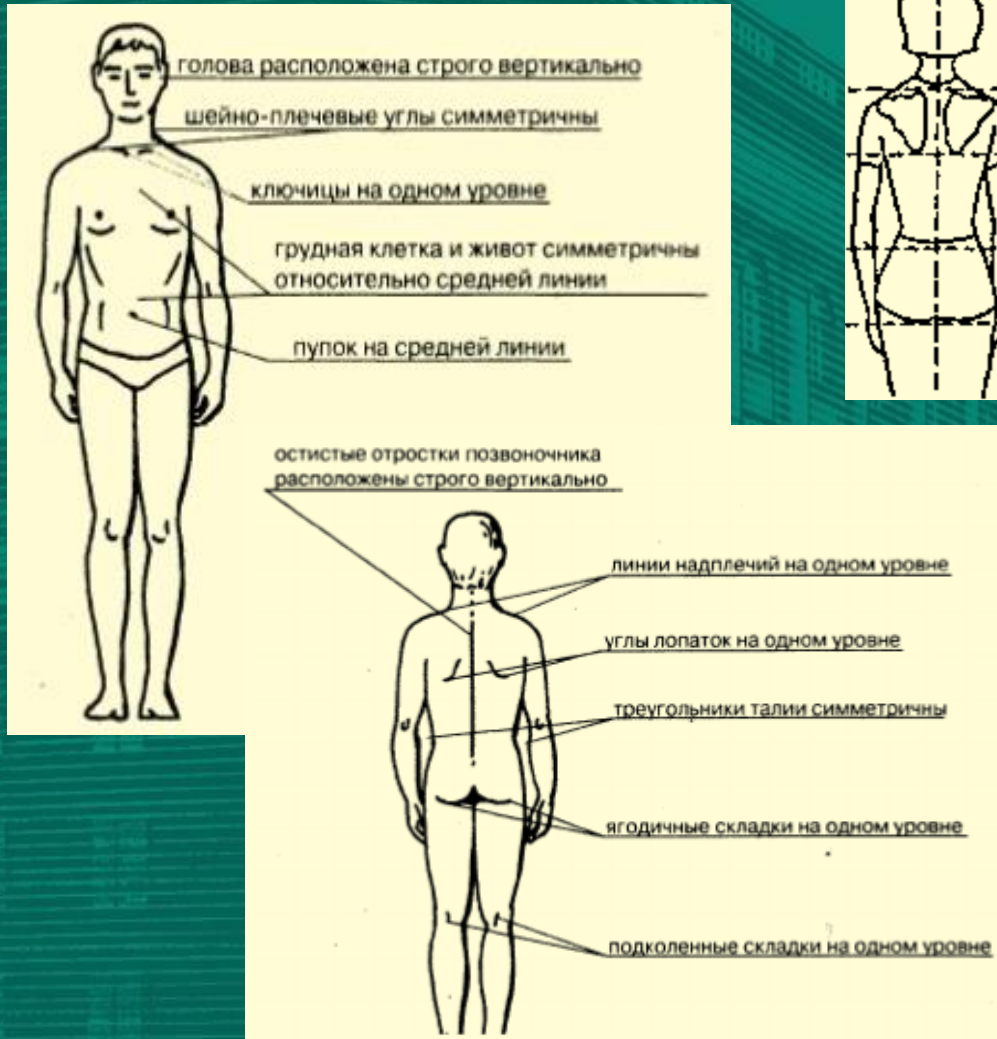
Плоско-вогнутая спина

Круглая спина

Сутулая спина



Анатомо-физиологические основы осанки



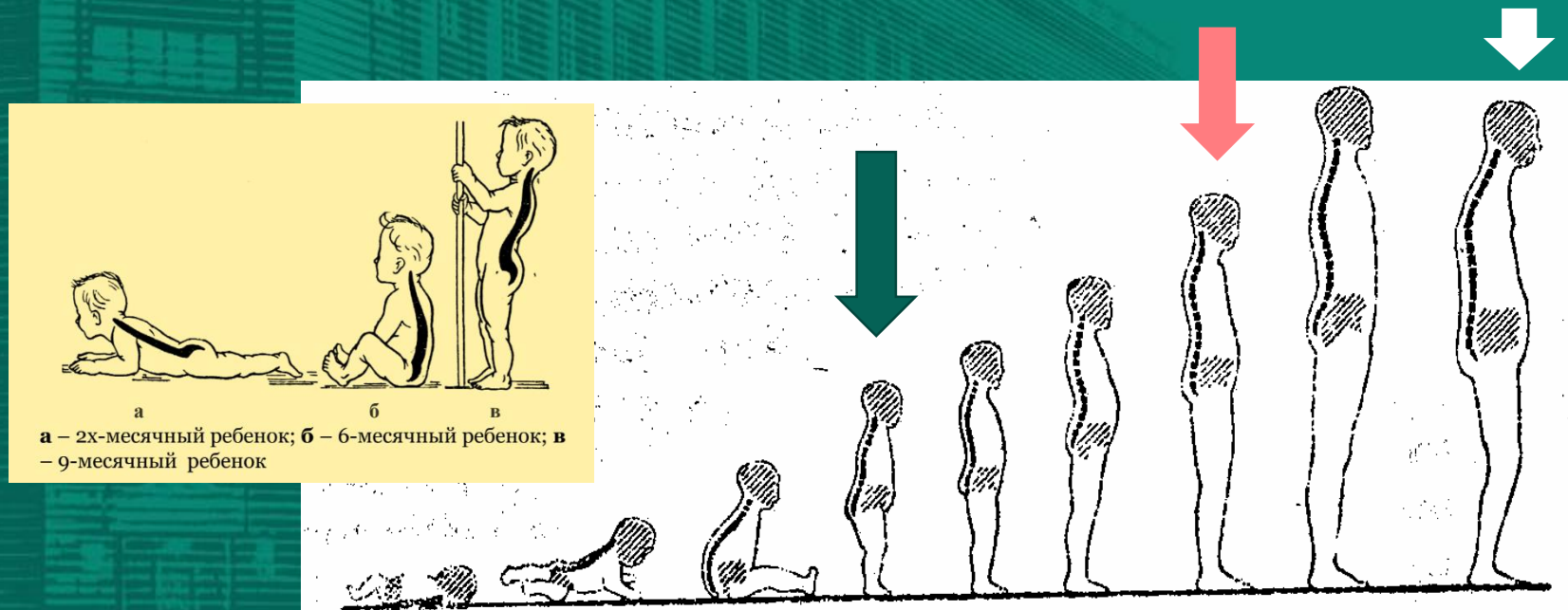
Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию, лопатки симметричны и не выделяются, а ноги в суставах выпрямлены;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз), живот слегка втянут, нижние конечности прямые, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены, угол наклона таза находится в пределах 35–55°.

Онтогенетические особенности

Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека – важный аспект физического развития. Процесс начинается с возраста 6-8 лет и продолжается до 17-21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте (Зенчурин, 2016).

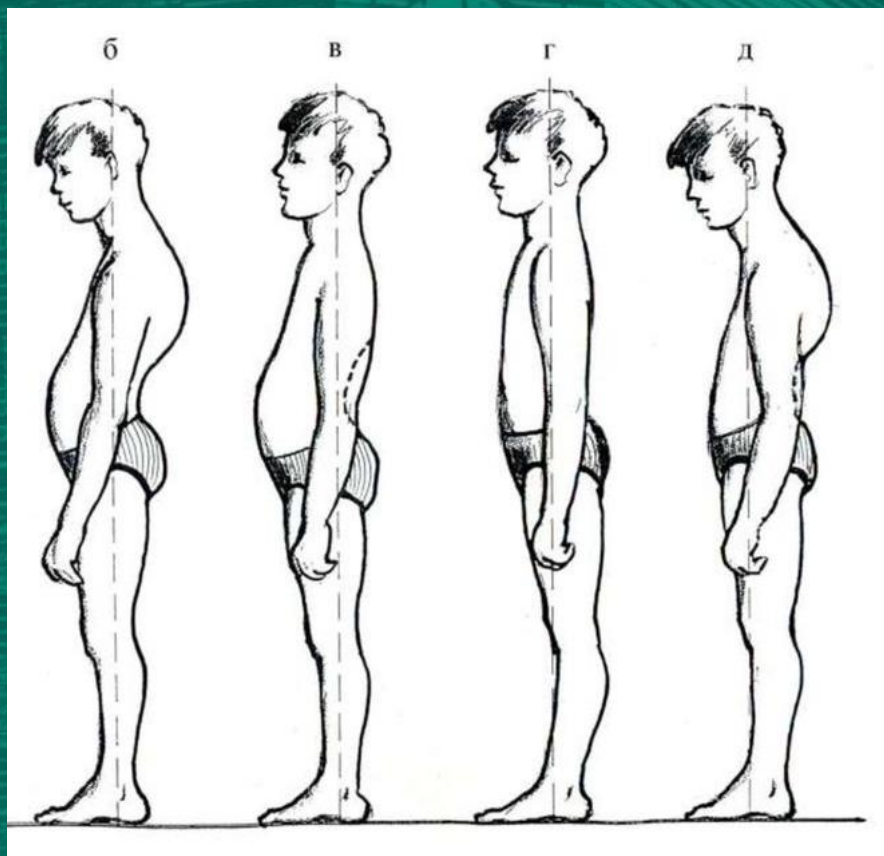
Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета. С возрастом в результате инволюции связки становятся более жесткими, мышцы теряют эластичность, уменьшается подвижность суставов, и начинает преобладать грудной кифоз. Осанка человека при отсутствии специфических коррекционных воздействий (физические упражнения, массаж) стремительно ухудшается в пожилом возрасте.



Нарушения осанки. Причины и последствия



Дефекты осанки – нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата: недостаточное развитие отдельных мышечных групп, ограничение подвижности или разболтанности суставов, слабость связок, мышц.



Плоская или плоско-вогнутая спина

- Кривизны позвоночника едва намечены, он имеет инфантильный характер. Вертикальная ось пронизывает позвоночный столб по всей его длине и проходит через линию проекции коленных суставов. Грудь уплощена, лопатки крыловидно отстоят от грудной клетки, живот втянут. Упругие свойства позвоночника при этом снижены. Он легко повреждается при механических воздействиях и очень склонен к боковым искривлениям.

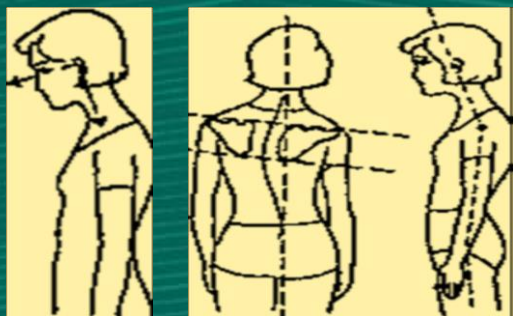
Круглая спина

- Её основная характеристика — увеличение физиологического кифоза грудного отдела и усиление компенсаторного лордоза шейного и поясничного отделов. Эластичность позвоночника повышена. Боковые искривления редки.

Сутулая спина

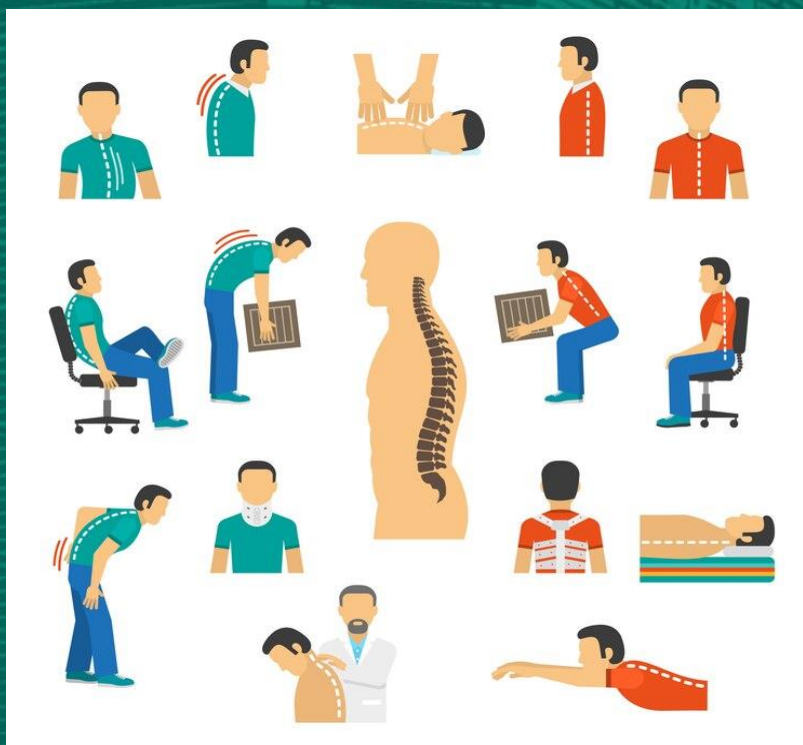
- Доминирует грудной кифоз, остальные кривизны намечены слабо. Вертикальная ось проходит сзади от линии, соединяющей центры головок бедренных костей. Кроме того, нарушения осанки могут отмечаться и во фронтальной плоскости. Это, прежде всего, сколиотическая осанка. Нарушения осанки встречаются во всех возрастных группах, достигая 30 и более процентов.

Нарушения осанки. Причины и последствия



Признаки неправильной осанки:

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



- ❖ Нарушение осанки – это временное расстройство, возникающее вследствие **слабости мышц**, поддерживающих позвоночник, и при отсутствии внимания к своей позе во время письма, ходьбы и даже во сне.
- ❖ Часто в основе нарушений осанки лежит **недостаточная двигательная активность** (гиподинамия) или нерациональное увлечение **однообразными физическими упражнениями** (Хиетала, Пономарев, 1998).
- ❖ Кроме того, появление неправильной осанки связано с **недостаточной чувствительностью рецепторов**, определяющих вертикальное положение позвоночника или ослабленностью мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах.



Нарушения осанки. Причины и последствия

Нарушение осанки может привести к ряду негативных последствий для различных физиологических систем организма

Опорно-двигательная система

- Боли в спине и шее; увеличенный риск травм; деформации позвоночника; ограничение подвижности

Сердечно-сосудистая система

- Повышенная нагрузка на сердце; замедление гемодинамики; риск развития гипертонии

Дыхательная система

- Ограниченное дыхание; хроническая гипоксия

Пищеварительная система

- Нарушение работы пищеварительного тракта

Нервная система

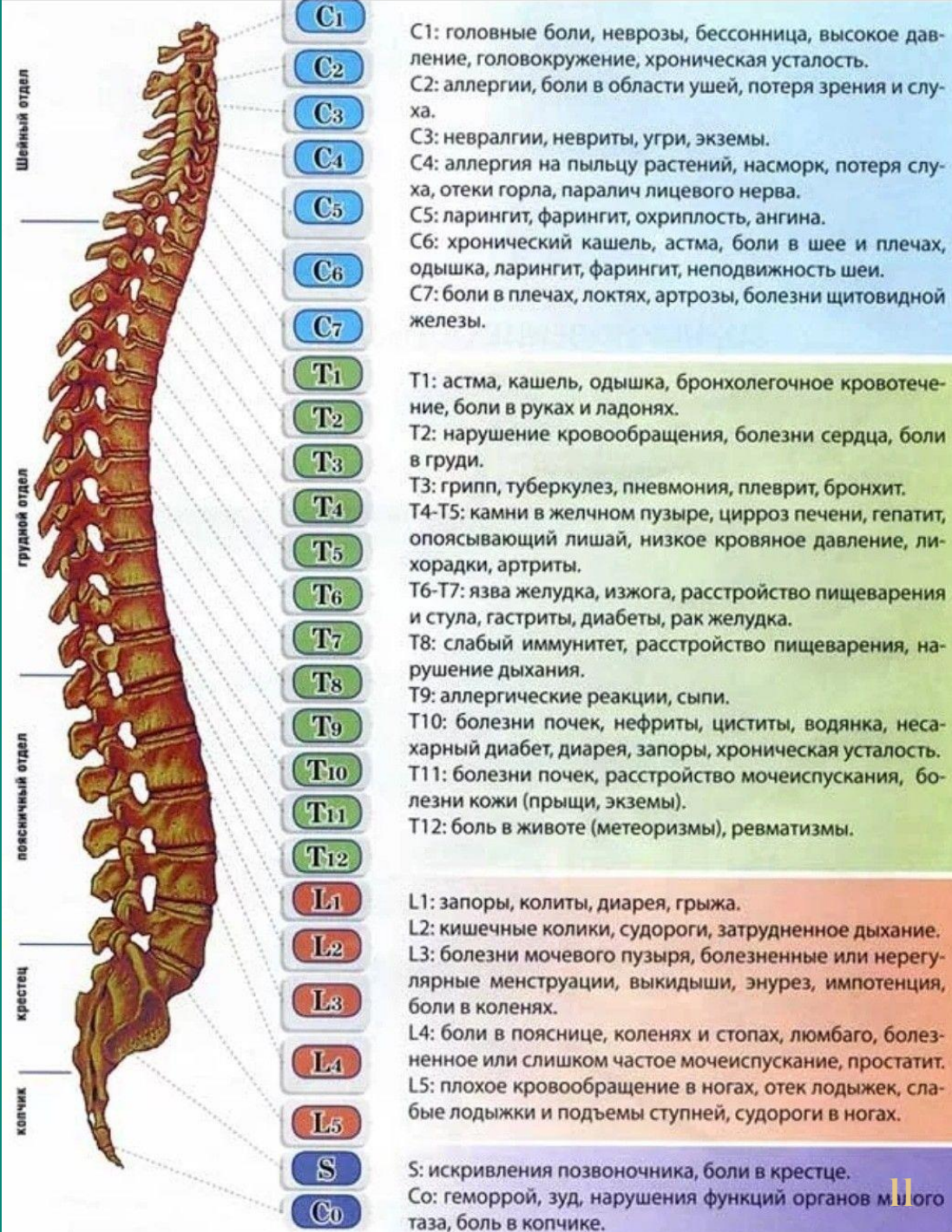
- Компрессия нервных корешков; головные боли и мигрени; снижение работоспособности и стресс

Эндокринная система

- Метаболические нарушения

Психоэмоциональное состояние

- Снижение самооценки; депрессивные состояния



Методика определения осанки

Рис. 2 Карта рейтинга осанки (Хоули и Френкс, 2000)

Показатели осанки	Фамилия _____			Дата проведения теста		
	Хорошо — 10	Удовлетв. — 5	Плохо — 0			
Голова левая правая часть	 Правильное положение: левая и правая стороны находятся на одной линии	 Слегка повернута или наклонена в одну сторону	 Значительно повернута или наклонена в одну сторону			
Плечи левое правое	 Уровни, плечи (сторона за плечом)	 Одно плечо чуть выше другого	 Одно плечо заметно выше другого			
Позвоночник левая правая часть	 Прямой	 Незначительный латеральный изгиб	 Значительный латеральный изгиб			
Бедра левое правое	 Уровни бедра (сторона за плечом)	 Одно бедро слегка выше другого	 Одно бедро значительно выше другого			
Лодыжки	 Ступни направлены точно вперед	 Ступни направлены в стороны	 Ступни заметно направлены в стороны, лодыжки выгнуты (супинация)			
Шея	 Шея прямая, подбородок находится на одной линии с носом, ушами и плечами	 Шея слегка выдвинута вперед, подбородок слегка выдвинут наружу	 Шея заметно выдвинута вперед, подбородок значительно выдвинут наружу			
Верхняя часть спины	 Верхняя часть спины направлена вперед	 Слегка выгнута	 Значительно выгнута			
Туловище	 Прямое	 Туловище слегка изогнуто назад	 Туловище значительно изогнуто назад			
Живот	 Плоский	 Выступающий вперед	 Выступающий вперед и перекошенный			
Поясница	 Нормальный изгиб	 Слегка выгнута	 Значительно выгнута			



Оздоровительные технологии формирования правильной осанки.

Отрицательно могут влиять на осанку: теннис, бадминтон, настольный теннис, тяжелая атлетика, бокс, конькобежный спорт, фехтование, фигурное катание, гимнастика, акробатика, метания, барьерный бег



Классический станок – неотъемлемая часть формирования осанки в балетной школе. Благодаря сохранению ровного положения спины у станка во время экзерсиса вырабатывается навык удержания осанки.

Элементы художественной гимнастики в совокупности с общеразвивающими упражнениями, направленными на развитие силы и гибкости.

Таблица 2 – Стратегия и тактика предупреждения нарушений осанки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике

Стратегия	Тактика
Формирование навыка правильной осанки, мышечно-двигательных представлений о ней	Создание целостного представления о рациональной осанке, введение условий для осязательных, проприорецептивных ощущений, сопровождающих мышечную работу во время выполнения упражнений (использование принципа БОС – биологической обратной связи). Постепенное увеличение времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях
Гармоничное укрепление мышечного корсета, равномерное развитие силы постуральных и латеральных мышечных групп	Средства – общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), выполняемые в положениях разгрузки позвоночника, упражнения в ползании, лазании, простых и смешанных висах строго ограниченной дозировки. Соблюдение правила перекрестного чередования активности мышечных групп. Стимулирование мышечных напряжений многократным серийным повторением упражнений. Сочетание упражнений «на силу» с упражнениями «на гибкость»
Развитие гибкости	Средства – общеразвивающие упражнения, основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе, и упражнения на растягивание, выполняемые сериями, в положениях разгрузки позвоночника, плавно, без рывков, в сочетании с упражнениями на расслабление
Формирование рационального дыхания	Обучение детей различным типам дыхания в покое, а затем – в сочетании с движениями, упражнения звукогортанной гимнастики игрового характера
Нормализация эмоционального статуса	Психотоническая тренировка, упражнения игрового психотренинга, игры «доверия», «связующие» подвижные игры, контактные приёмы «глаза в глаза», «ласковое прикосновение», «пристальное внимание»
Коррекция имеющихся функциональных отклонений	Корректирующие упражнения в сочетании с упражнениями, направленными на укрепление мышечного корсета, достижение стойкого корректирующего эффекта на основе достаточной физической подготовленности занимающихся

Оздоровительные технологии формирования правильной осанки.

Войта-терапия

Разновидности ходьбы

- На полной стопе
- На полупальцах
- С различным положением рук
- Со сменой направления

Упражнения на равновесие

Плавание (оздоровительное)

Бег (оздоровительный)

Конный спорт

Лыжи

Бег на коньках

Стретчинг представляет собой набор упражнений, которые направлены на улучшение гибкости и увеличение подвижности суставов. Это включает в себя специализированные упражнения для растяжения мышц.

Пилатес представляет собой безопасную систему тренировок с минимальным воздействием, направленную на растяжку и укрепление основных групп мышц, включая более мелкие и слабые.

Фитнес-йога направлена на улучшение гибкости, укрепление мышц спины и коррекцию осанки. Основная часть тренировки проводится в состоянии статической нагрузки.



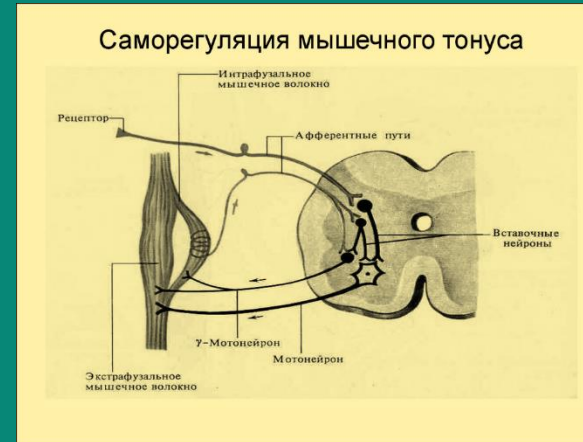
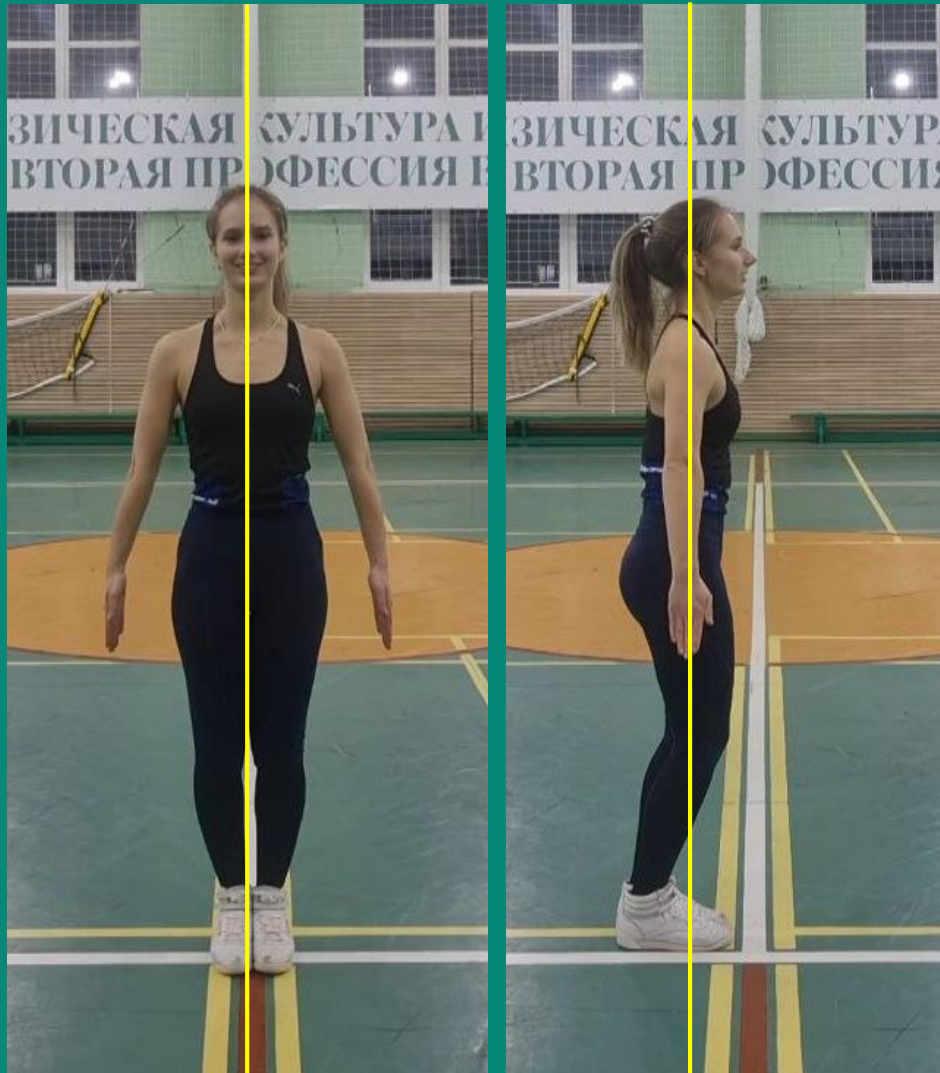
Специфика формирования осанки на примере фитнес-аэробики



Чемпионы мира и Европы по фитнес-аэробике команда «Scarlet Roses», тренеры: Крамина С.В., Шимонин А.И.

Осанка в фитнес-аэробике является базовым требованием специфики

Специфика формирования осанки на примере фитнес-аэробики



Исходное положение

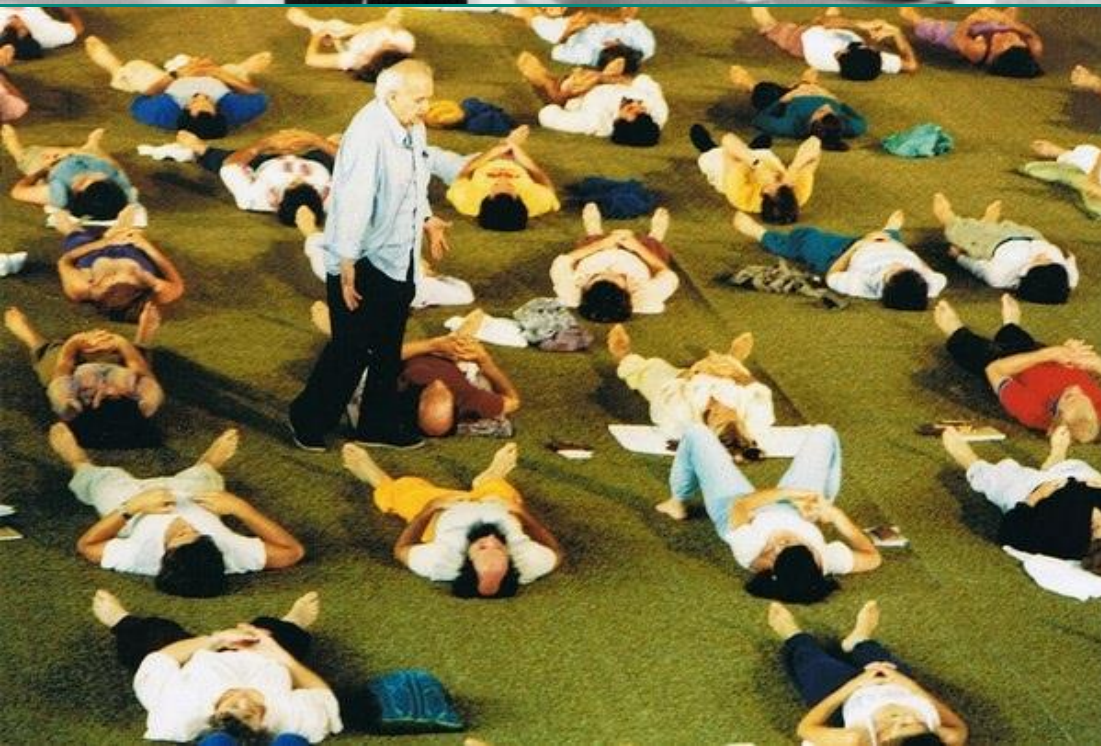
1. Голова – затылок не выходит за пятки, макушка тянется наверх.
2. Плечи – неподвижны.
3. Лопатки – зажаты, «не ходят» вперёд-назад.
4. Диафрагма – приподнята и закрыта (балетная).
5. Живот – втянут, пресс напряжён.
6. Локти – зафиксированы, «не ходят» вперёд-назад.
7. Тазовые кости – на одном уровне (вертикальном и горизонтальном).
8. Ягодицы – зажаты, не выходят за линию проекции ЦТ.
9. Колени – максимально прижаты друг к другу, чуть согнуты.
10. Стопы – на одном уровне, вместе, ЦТ на передней трети стоп.

Специфика формирования осанки на примере фитнес-аэробики

Метод Фельденкрайза

Применительно к фитнес-аэробике можно использовать принципы Фельденкрайза с целью формирования правильной осанки. Автор предлагает ряд упражнений, позволяющих достичь естественной, правильной осанки без излишних мышечных напряжений.

Основная проблема в выполнении движений, не только спортивных элементов, заключается в непонимании действий. Человек как правило плохо понимает, что он конкретно делает. Мы совершаем большинство действий не задумываясь, по шаблону. Сформированный ранее двигательный стереотип не позволяет разобраться в сути движения.



1

2

3



Центр тяжести (ЦТ) в проекции передней трети стопы, диафрагма «закрыта», мышечный контроль всего тела, макушка тянется вверх, лопатки и ягодицы зажаты, колени вместе.

Спортсмен 1

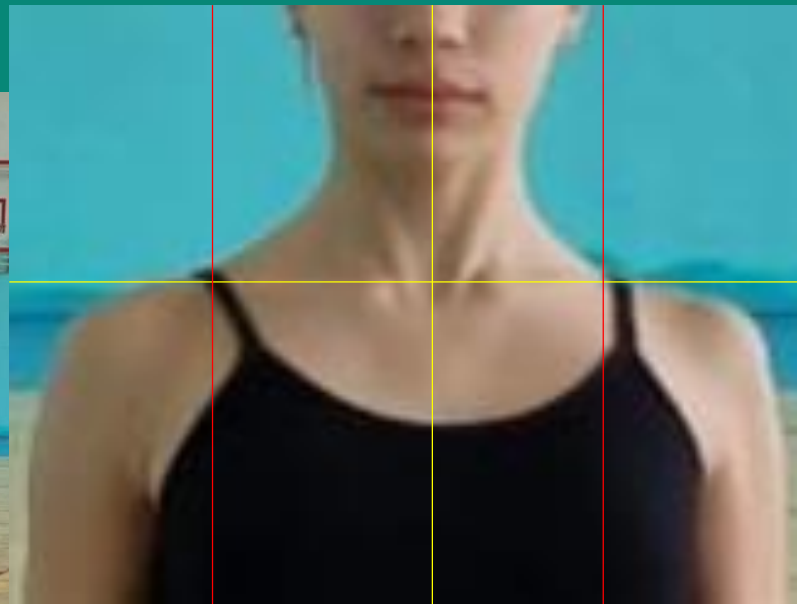
Осанка



до



после



❑ Асимметрия верхнего плечевого пояса, мышцы правой стороны тела более развиты



до



после

✓ Есть чувство, что спортсмен «макушкой тянется вверх»

Список литературы



1. Биомеханические аспекты индивидуального ортезирования у спортсменов различных спортивных специализаций / О.С. Васильев, А.Б. Яворский, А.Ю. Вагин, А.А. Шипилов, С.П. Левушкин // Экстремальная деятельность. – 2017. - №1 (42). – С. 24-29.
2. Бомпа Т., Бушдичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Васильев О.С., Левушкин С.П., Сонькин В.Д., Выходец И.Т., Левков В.Ю. Методические рекомендации по практическому применению комплекса методик ранней диагностики, реабилитации, медико-биологическому сопровождению и профилактике состояний, связанных «болезнями роста» у юных спортсменов. Методические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2019 – 78 с.
4. Двойников С.И. с соавт. Проведение профилактических мероприятий. ГЭОТАР-Медиа. - 2015. – С. 92-113.
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - Москва: Спорт, 2016. - 461 с.
6. Правила вида спорта «фитнес-аэробика», Москва – 26.01.2022 г.
7. Технологии профилактики нарушений осанки и заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов на занятиях по физической культуре : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: В. В. Пулина [и др.] ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2024. – 116 с.

При составлении презентации использовались материалы, разработанные Горбанёвой Е.П, Шимониным А.И., Краминой С.В.



Спасибо за внимание!