

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

*Учебно-методическое пособие*

Благовещенск

2023

ББК 75.711  
Ф 33

*Рекомендовано*

*учебно-методическим советом университета*

*Рецензенты:*

*И.В. Самсоненко, доцент кафедры физической культуры*

А.М. Корчевский (составитель)

Ф 33 Формирование осанки на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / сост. А.М. Корчевский. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2023. – 30 с.

Осанка – это привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными, чаще всего встречаются у студентов астенического телосложения. Дефекты осанки ухудшают внешний облик человека, способствуют развитию дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

В пособии рассмотрены основные причины нарушения осанки у студентов, способы профилактики. Предложены комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, а также студентам. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации самостоятельных занятий по формированию правильной осанки.

*В авторской редакции*

© Корчевский А.М., составитель

© Амурский государственный университет, 2023

## ВВЕДЕНИЕ

Осанка – умение человека удерживать свое тело в привычном для него положении. Осанка определяется положением таза, изгибами позвоночного столба, положением головы по отношению к туловищу, а также мышечным тонусом. Костный скелет и связочный комплекс представляют пассивный, а мышцы – активный опорно-двигательный аппарат.

Важнейшую роль в формировании осанки играет позвоночник, имеющий физиологические изгибы в сагиттальной плоскости: лордоз в шейном и пояснично-крестцовом отделах и кифоз в грудном отделе. Важную роль играет угол наклона таза, длина и направление оси нижних конечностей, объем движений в суставах, мышечный тонус. На формирование осанки оказывают несомненное влияние и такие факторы, как профессия, социально-бытовые условия, образ жизни, психический статус и др. Главное, что определяет осанку, – степень развития мускулатуры, положение и форма позвоночника. По данным студенческой поликлиники, 23% студентов Амурского государственного университета имеют нарушения осанки, в большинстве случаев – это кифоз (сутулая спина).

Результаты наших исследований показали, что существует необходимость широких лечебных и профилактических мероприятий по борьбе с нарушениями осанки. В этой связи на первый план выдвигаются вопросы изучения причин, вызывающих эти нарушения, обоснование эффективной методики их коррекции и рациональной организации занятий.

Хорошая осанка – это правильное положение тела, когда вы стоите или сидите. Правильное позиционирование включает в себя тренировку удерживать свое тело против гравитации с наименьшим напряжением поддерживающих структур, таких как мышцы и связки. Правильная осанка сохраняет кости и суставы в оптимальном положении и снижает износ поддерживающих структур.

Выравнивание позвоночника до оптимального положения позволяет двигаться без напряжения. Плохая осанка может создавать нагрузку на

сухожилия, мышцы и связки, что приводит к болям в шее и спине. Следует отметить, что улучшение осанки имеет большое значение для облегчения этих симптомов.

Плохая осанка влияет на пищеварение. Сутулость ставит тело в неестественное положение, которое может повлиять на определенные органы брюшной полости. Это мешает правильному пищеварению, увеличивая риск кислотного рефлюкса и запоров. Также длительное сидение с сутулой спиной приводит к возникновению изжоги и при выпрямлении спины происходит облегчение.

Хорошая осанка улучшает работу мышц и суставов. Неправильная осанка создает нагрузку на суставы и может привести к их износу. Это наиболее распространенная причина остеоартрита, формы артрита «изнашивания». Удерживая свое тело в правильном положении, можно уменьшить мышечную усталость и напряжение, а также помочь сохранить суставы здоровыми.

Учеными доказано, что правильная осанка повышает настроение. Мозг и тело имеют двустороннюю связь, а это означает, что настроение может влиять на осанку, и наоборот, осанка может влиять на настроение. Когда человек счастлив, он сидит прямо, а когда подавлен, находится в плохом настроении – он сутулится. Поэтому нужно, когда настроение ухудшилось – изменить позу; встать прямо и сделать глубокий вдох. После этого можно заметить легкое повышение настроения.

Хорошая осанка – один из самых простых и легких способов сохранить здоровье позвоночника. Правильное положение сидя и стоя улучшает кровоток, помогает сохранить здоровье нервов и кровеносных сосудов, поддерживает мышцы, связки и сухожилия. Люди, которые привыкли использовать правильную осанку, реже испытывают связанные с этим боли в спине и шее.

## 1. ПОНЯТИЕ О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника, угла наклона таза, формы грудной клетки. Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночного столба. Нормальная осанка является одним из критериев, который определяет состояние здоровья человека.

При осмотре спереди, относительно фронтальной плоскости, она характеризуется следующими признаками:

- положение головы прямое; плечи, ключицы, реберные дуги, гребни подвздошных костей симметричны; живот плоский, подтянут; нижние конечности прямые (углы тазобедренных и коленных суставов около  $180^\circ$ );

При осмотре сзади:

- контуры плеч и нижние углы лопаток располагаются на одном уровне, а внутренние края – на одинаковом расстоянии от позвоночного столба.

При осмотре сбоку относительно сагиттальной плоскости:

- позвоночный столб имеет умеренные физиологические изгибы (шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы).

Сбоку нормальная осанка характеризуется несколько приподнятой грудной клеткой и подтянутым животом, нижние конечности выпрямлены. Изгиб позвоночного столба умеренно выраженный. Угол наклона таза при нормальной осанке равен  $35-55^\circ$ , в меньшую сторону у мальчиков и мужчин и в большую у девочек и женщин. Линия, условно проведенная через центр тяжести головы, плечевой сустав, большой вертел, головку малоберцовой кости, наружную сторону голеностопного сустава, должна быть непрерывной вертикальной.

На рисунке 1 показана правильная осанка (вид спереди и сзади).

На рисунке 2 – правильная осанка (вид сбоку).

Рис. 1. Правильная осанка (вид спереди и сзади)

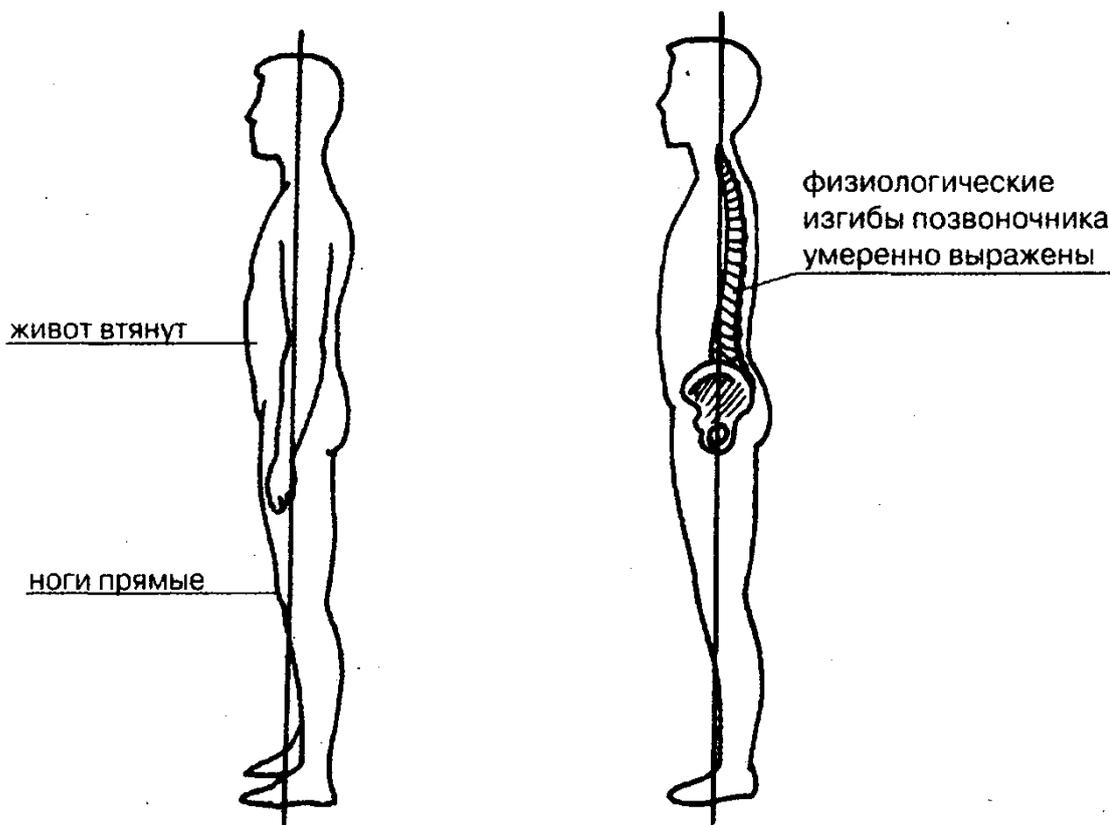
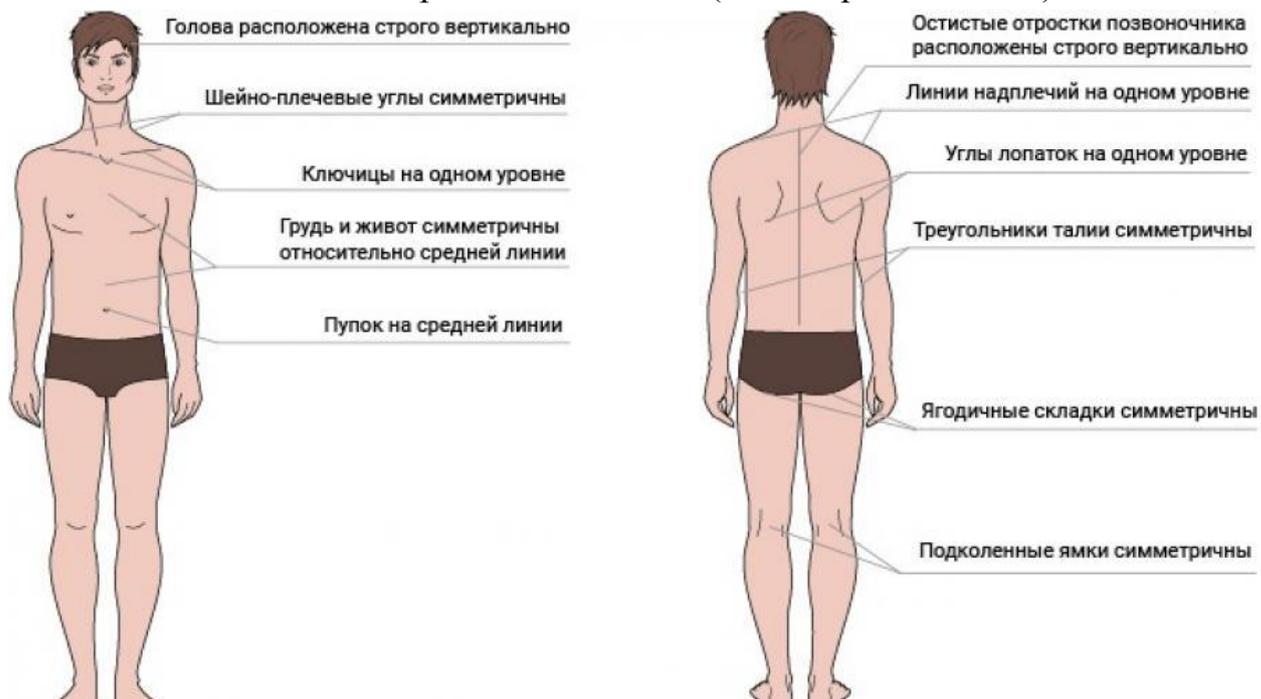


Рис. 2. Правильная осанка (вид сбоку)

## 2. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Отклонение от нормальной осанки называется нарушениями или дефектами осанки. Они связаны с функциональными изменениями опорнодвигательного аппарата, при котором образуются порочные условнорефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Тем не менее, нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становясь спутником многих хронических заболеваний, вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. Нарушение осанки проявляется уже у детей раннего возраста. В школьном возрасте процент детей с нарушением осанки продолжает расти. И в студенческом возрасте достигает своего максимума.

В настоящее время различают следующие нарушения осанки в **сагиттальной плоскости**, при которых происходит изменение правильных соотношений физиологических изгибов позвоночника (рис. 3).

С увеличением физиологических изгибов позвоночника:

- кифоз (сутулость);
- круглая спина;
- лордоз;
- кругло-вогнутая спина.

С уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

- плоская спина;
- плоско-вогнутая спина.

Сутулость характеризуется увеличением грудного кифоза в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза.

Круглая спина характеризуется увеличением грудного кифоза на всем протяжении грудного отдела позвоночника. При этом наблюдается увеличение физиологического изгиба грудного отдела позвоночника в сагиттальной плоскости, уменьшение изгибов шейного и поясничного отделов вперед.

Плоская спина характеризуется сглаживанием всех физиологических изгибов: уменьшение физиологического кифоза и даже его перемещение (кифоз в поясничном отделе). Недостаточный наклон таза вперед, спина производит впечатление доски.

Вогнутая спина (лордоз) характеризуется усилением лордоза в поясничной области.

Кругловогнутая спина – увеличением грудного кифоза и поясничного лордоза. Физиологические изгибы в сагиттальной плоскости возрастают. Голова, шея плечи наклонены вперед, наблюдается значительное выпячивание живота.

Нарушения осанки во **фронтальной плоскости**. Этот тип нарушения осанки представлен сколиотической осанкой: смещение в виде дуги остистых отростков в сторону от средней линии спины, нарушение симметрии частей тела и конечностей относительно позвоночника, наклоны головы в сторону, асимметрия треугольников талии, расположение сосков на разной высоте, асимметрия тонуса и силы мышц в левой и правой половине туловища. Такой тип нарушения осанки, как сколиотическая, иногда сложно отличить от ранних проявлений сколиоза. Главное отличие сколиоза от сколиотической осанки – это наличие ротации позвонков при сколиозе.

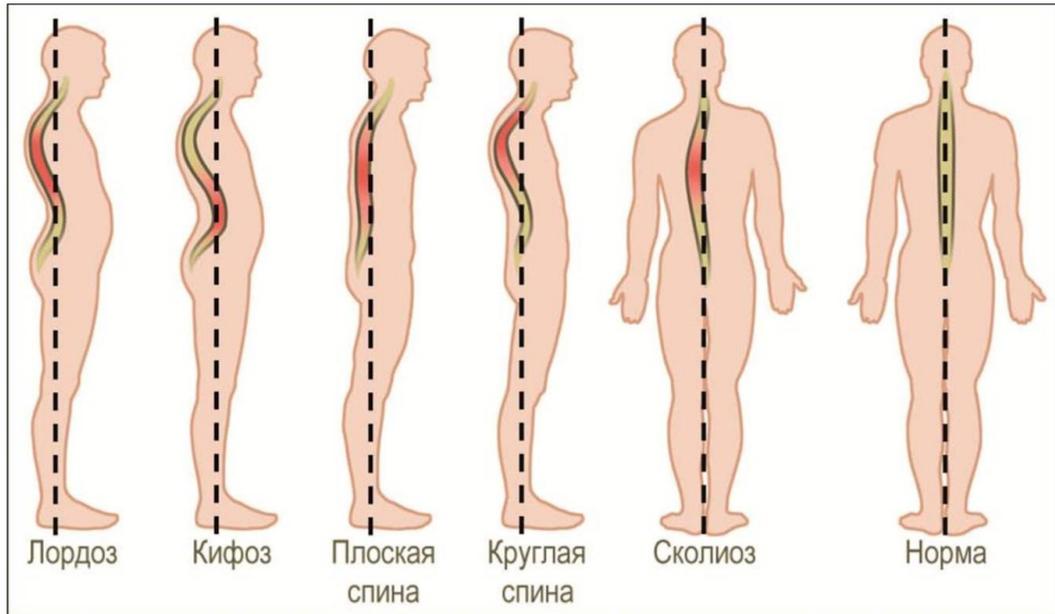


Рис. 3. Виды нарушения осанки

### **3. ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ**

Важнейший фактор образа жизни, влияющий на осанку, – это длительное нахождение людей в сидячем положении при учебе, работе или другой деятельности. Массовое школьное образование и грамотность населения явились несомненными достижениями человечества в 19-20 веках, однако не способствовали сохранению правильной осанки у большинства людей. У детей позвоночный столб не имеет физиологических изгибов. С их появлением в 6-8 летнем возрасте начинается формирование осанки, которое продолжается весь период роста человека до 18-21 года. Получается, что весь период формирования осанки растущий организм человека подвергается усиленным нагрузкам, способным вызвать отклонения в этом процессе. В дальнейшем, в течение жизни осанка претерпевает изменения, связанные с особенностями позы при работе или иных занятиях, требующих длительного времени и способствующих закреплению стереотипной позы или перенапряжению.

Что же способствует нарушению осанки.

- Неправильный выбор столешницы, стула, отсутствие опоры для рук.

Существуют следующие рекомендации. В первую очередь нужно проверить, как расположен монитор. Экран должен находиться на уровне глаз. Тогда не придется постоянно наклонять голову. Рекомендованное расстояние до монитора – не менее полуметра. Нужно отрегулировать стул так, чтобы руки можно было полностью положить на стол. Сидя на стуле, бедра должны быть параллельны полу, а стопы – стоять на полу. В идеале при работе за компьютером затылок опирается на спинку стула. У спинки стула должен быть изгиб, повторяющий изгиб позвоночника. Если его нет, поможет специальная ортопедическая подушка. Изделие стабилизирует правильный изгиб поясницы и разгружает позвоночник. При здоровой осанке этот изгиб должен быть минимальным. С ортопедической подушкой проще научиться удерживать тело в нужном положении. У стола тоже должна быть подходящая высота. Если высота правильная, при опускании локтей на стол, плечи не

будут опускаться или подниматься, а спина не будет отрываться от спинки стула.

- Неудобное расположение книг, тетрадей и документов за столом.
- Недостаточная освещённость во время работы за столом.
- Неправильное направление падения света. Свет от лампы должен падать слева для правши и справа – для левши. Так на рабочую поверхность не будут попадать лишние тени.

- Отсутствие контроля за остротой собственного зрения. Не реже одного раза в год необходимо проверять зрение у окулиста. Развивающаяся близорукость так же может влиять на осанку – студент наклоняется к учебникам и тетрадям, чтобы увидеть написанное и сгибает спину.

- Отсутствие перерывов во время работы за столом и, как следствие, непрерывное физическое напряжение.

- Ношение сумки, рюкзака или портфеля только на одном плече или только в одной руке без периодического переноса тяжести на другое плечо или руку.

- Ношение лишних предметов, создающих ненужную нагрузку.

- Психологические процессы и эмоциональное состояние человека. С отрицательными эмоциями связана так называемая пассивно-оборонительная поза. Она характеризуется приподнятыми и сведенными вперед плечами, опущенной и выдвинутой вперед головой, сутулой спиной. Человек принимает ее рефлекторно, как результат врождённого поведенческого инстинкта, и если психологическое состояние человека в период формирования осанки достаточно часто плохое, такая поза может стать привычной и закрепиться в виде осанки. Поэтому выявление психологических проблем у студентов, поддержание контакта родителей и других взрослых со студентами, благоприятный психологический микроклимат в семьях и коллективах, гуманизация общественных отношений и психологическая помощь способствуют формированию правильной осанки у молодежи.

- Неправильно подобранная обувь и наличие патологии стопы. Влияние на осанку оказывает, в первую очередь, высота каблука. Обувь на высоком (более 6 см) каблуке способствует нарушению осанки в случае, если мышцы тела недостаточно тренированы. Из-за недостаточной силы мышц бедра, голени, ягодиц и спины часть женщин, чтобы удержать равновесие в обуви на высоком каблуке, вынуждены ходить с небольшим наклоном туловища вперед, сведенными вперед плечами, не до конца разгибая ноги в коленях. Особенно это заметно при быстрой ходьбе. Если такой стереотип сформируется в студенческом возрасте, осанка также может нарушиться. Поэтому ношение обуви на высоком каблуке должно быть дозированным и при ношении такой обуви требуется внимание к поддержанию правильной осанки. Наличие плоскостопия и косолапости также отрицательно сказывается на осанке, поэтому при выявлении этих нарушений необходимо пользоваться супинаторами, ортопедической обувью или вкладышами.

- Различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата.

#### **4. ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ**

Значительные нарушения осанки с течением времени приводят к заболеваниям позвоночника. Мышечный дисбаланс, возникающий вследствие патологического кифоза или лордоза, вызывает дегенеративные изменения в позвоночнике, приводящие к болям в разных его отделах. Боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки.

При прямой, без физиологических изгибов, спине позвоночник не выполняет своих амортизирующих функций, что ведет к возникновению протрузий диска и впоследствии развитию межпозвонковых грыж.

Нарушенная осанка, в частности круглая спина, не дает легким при вдохе полностью расширяться и в них поступает меньше воздуха. Так называемая жизненная емкость легких зависит и от положения головы. Когда она сильно наклонена, емкость легких уменьшается на треть. А это означает, что в организм поступает недостаточно кислорода – возникает кислородное голодание всех органов. В первую очередь это отражается на работе головного мозга, но затрагивает также и сердечно-сосудистую, и дыхательную системы.

При нарушении баланса мышц суставы изнашиваются сильнее, что ведет к дегенеративным изменениям – артрозу. К тому же при неравномерном распределении нагрузки на мускулы возникает риск получить травму при физической работе, занятиях спортом.

Внутренние органы связаны со спинным мозгом, нервными волокнами, благодаря чему они и функционируют. При нарушениях осанки, смещении позвонков, возникновении позвоночных грыж эти связи также нарушаются. Отсюда и появляются боли и расстройства в самых разных органах, начиная от головных болей и заканчивая геморроем и бесплодием.

## **5. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ**

Пожалуй, самым главным советом станет максимум движения и физической активности в течение дня. Также желательно посетить ортопеда и по его рекомендации пройти курс массажа, физиопроцедуры, записаться на приём к мануальному терапевту и нормализовать режим сна и питания.

Привести осанку в норму поможет выполнение простых рекомендаций:

1. Приобретите ортопедическую подушку и жёсткий матрас
2. Много ходите пешком
3. Купите эргономичное рабочее кресло или стул
4. Носите ортопедическую обувь
5. Посещайте бассейн
6. Купите корсет

Существуют виды спорта, которые способствуют формированию правильной осанки. Это занятия спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой, фигурным катанием, бальными танцами и т.п. Занятия футболом, лыжным спортом способствуют не только общему укреплению организма, но и симметричному развитию мышц туловища и конечностей. Такое же действие оказывают занятия баскетболом и ручным мячом. Плавание оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки, особенно такими способами, как брасс, кроль на спине. Этот вид спорта способствует общему укреплению организма, симметричному и гармоничному развитию всех мышц тела, снимает нагрузку на позвоночник в условиях водной среды.

Крайне важным является выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

### **Комплекс 1**

Этот комплекс упражнений для осанки замёт около 15 минут. Для выполнения понадобится только коврик.

1. Наклон таза лёжа. Это упражнение используется для снятия боли в спине, помогает укрепить мышцы пресса и исправить чрезмерный прогиб в

пояснице. Лягте на пол на спину, согните колени и поставьте стопы на пол. Наклоните таз, прижимая поясницу к полу. Представьте, что тянете лобковую кость к пупку — эта мысль поможет вам понять, какое движение нужно сделать. При правильном выполнении ягодицы немного приподнимутся над поверхностью, а просвет между поясницей и полом полностью исчезнет. Посчитайте про себя до пяти, расслабьтесь и повторите 10 раз.

2. Поза ребёнка. Это упражнение растягивает мышцы плеч и спины, помогает расслабиться и снять напряжение. Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад, лягте животом на колени и вытяните руки вперёд. Положите лоб на коврик и расслабьтесь. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник. Выполнить упражнение в течение 30 сек.

3. Наклон вперёд. Упражнение снимает напряжение со спины, растягивает заднюю часть бедра и ягодицы. Встаньте прямо, поставьте ноги вместе. Наклонитесь вперёд, сохраняя поясницу в нейтральном положении. Как только она начинает округляться, останавливайтесь. В зависимости от того, как низко получилось наклониться, поставьте руки на пол по обе стороны от ног, положите их сверху на стопы или голени. Если сильно тянет под коленями, можете чуть согнуть их. Проведите в положении 30 секунд.

4. «Кошка-корова». Это упражнение растягивает мышцы спины и увеличивает подвижность позвоночника. Встаньте на четвереньки. Со вдохом округлите спину, как испуганная кошка, прижмите подбородок к груди и руками толкайте пол от себя. Затем с выдохом прогните спину, разворачивая плечи наружу. Старайтесь больше прогибаться в грудном отделе позвоночника, почувствуйте место между лопатками. Чередуйте положения на протяжении 30 секунд.

5. Раскрытие груди. Упражнение растягивает грудные мышцы и передние дельты, часто укороченные и жёсткие у людей с сутулой спиной и выведенными вперёд плечами. Встаньте прямо, втяните колени, напрягите пресс и наклоните таз назад – потяните лобковую кость к пупку. Расправьте и опустите плечи, сведите руки за спиной и сцепите пальцы в замок. Плавно и

осторожно поднимите прямые руки за спиной, пока не почувствуете дискомфорт. Не делайте через боль, чтобы не травмироваться. Зафиксируйте положение на 1–2 секунды, опустите руки обратно и повторите ещё пять раз.

6. Высокая планка. Это движение укрепит мышцы корпуса, которые отвечают за поддержание хорошей осанки и чувство равновесия. Встаньте в упор лёжа, поставьте запястья под плечами, вытяните тело в одну линию от макушки до пяток. Втяните живот и напрягите ягодицы, чтобы удерживать поясницу нейтральной. Взгляд направьте в пол перед собой. Удерживайте планку 30 секунд. Если у вас болят запястья, опустите предплечья на пол и делайте планку на локтях.

7. Боковая планка. Это упражнение отлично нагружает прямые и косые мышцы живота, прокачивает спину. Если у вас сколиоз, попробуйте делать боковую планку только на одну сторону – это помогает уменьшить искривление. Лягте на бок, положите ноги друг на друга, запястье поставьте рядом с плечом. Оторвите таз от пола и вытяните тело в одну линию от стоп до макушки. Вторую руку вытяните вверх, взгляд направьте в стену перед собой. Следите, чтобы всё тело находилось в одной плоскости, без наклона плеч вперёд или отведения таза назад. Напрягайте пресс и ягодицы, не давайте тазу опускаться к полу. Проведите в позе 30–60 секунд. Если у вас сколиоз и выше правое плечо, делайте боковую планку только на правой руке. Если искривления нет, выполняйте движение на обе стороны.

8. Собака мордой вниз. Упражнение разгружает спину, растягивает мышцы на задней стороне бедра и плечи. Встаньте в упор лёжа, поставьте запястья на ширине плеч и прижмите ладони к полу. Подайте таз вверх и выпрямите спину от копчика до шеи. Держите поясницу нейтральной, если она округляется – чуть согните колени и оторвите пятки от пола. Старайтесь прогнуться в грудном отделе позвоночника, разворачивайте плечи в стороны, не отрывая ладоней от пола. Проведите в позе 30–60 секунд.

9. Поза стола. Это упражнение растягивает грудные мышцы и переднюю часть плеч, укрепляет ягодицы и заднюю сторону бедра. Сядьте на пол,

поставьте руки позади тела, ноги согните в коленях. Поднимите таз так, чтобы тело от плеч до коленей вытянулось в прямую линию. Не запрокидывайте голову, смотрите в потолок. Удерживайте положение 30 секунд, напрягая ягодицы, чтобы таз не опускался.

10. Поза голубя. Это движение раскрывает бёдра и растягивает подвздошно-поясничные мышцы, часто укороченные у тех, кто много времени проводит сидя. Встаньте на четвереньки, согните одно колено и вынесите его вперёд. Положите бедро на пол между руками, вторую ногу выпрямите назад. Разверните таз таким образом, чтобы обе косточки смотрели вперёд. Со вдохом вытяните спину вверх, расправьте плечи и посмотрите в потолок. Если в этой позе впереди лежащее бедро отрывается от пола, подложите под него свёрнутое в несколько раз одеяло. Затем с прямой спиной наклонитесь вперёд, положите живот на бедро и опустите лоб на коврик. Можете подложить под голову блок или свёрнутое одеяло, чтобы было удобнее. Проведите в положении 30 секунд и повторите с другой ноги.

11. Вращение грудного отдела позвоночника. В анализе научных работ, посвящённом влиянию грудного отдела позвоночника на боль в шее, предположили, что плохая осанка при работе за компьютером может стать причиной жёсткости верхней части спины. Это, в свою очередь, увеличивает грудной кифоз (сутулость), заставляет вытягивать шею вперёд и может обернуться проблемами с шейным отделом позвоночника. Упражнение на мобильность грудного отдела поможет вернуть гибкость спине и предотвратить боль. Лягте на пол на левый бок, правую ногу согните в колене и положите на какое-нибудь возвышение, например на свёрнутое одеяло. Руки вытяните перед телом и соедините. Поднимите правую руку вверх и разверните корпус грудью в потолок. Стремитесь положить правую руку на пол справа от тела, но при этом не меняйте положение бёдер. Ваше колено не должно отрываться от одеяла на протяжении всего упражнения. Выполните по 10 медленных контролируемых движений с каждой стороны.

12. Ягодичный мостик и подъём лопаток. Это упражнение укрепляет ягодичные мышцы и бёдра, а также растягивает грудь и прокачивает спину. Лягте на пол, согните колени и поставьте стопы на пол. Руки разведите по сторонам, согните в локтях и направьте кистями в потолок. Оторвите таз от пола, изо всех сил сжимая ягодицы. Поднимите бёдра так высоко, как сможете, зафиксируйте на секунду и верните на пол. Затем, опираясь на локти, поднимите грудь к потолку, прогибаясь в грудном отделе. Замрите в позе на пару секунд и опуститесь на пол. Повторяйте связку движений на протяжении 30 секунд.

13. «Птица-собака». Упражнение укрепляет мышцы спины и ягодицы, прокачивает чувство баланса. Встаньте на четвереньки, одновременно поднимите правую ногу и левую руку. Старайтесь при этом удерживать корпус так же ровно, как если бы на полу стояли все четыре конечности. Зафиксируйте положение на секунду, сжимая ягодицы, а затем вернитесь в исходное положение и повторите с другой стороны. Выполняйте на протяжении 30 секунд, чередуя стороны через раз.

14. Подъём рук с тягой на животе. Движение прокачивает мышцы спины, от силы которых зависит ваша способность удерживать прямое положение и не сутулиться. Лягте на живот, вытяните руки вперёд, выпрямите ноги. Оторвите грудь от пола, стараясь поднять корпус как можно выше, а затем согните руки в локтях и потяните их назад, как будто подтягиваете к лицу тяжёлый предмет. Важно не просто сгибать руки, а тянуть их к себе с усилием и при этом не опускать грудь на пол. Зафиксируйте крайнее положение на пару секунд, не ослабляя напряжения в мышцах спины, а затем вытяните руки вперёд и повторите ещё раз. Работайте на протяжении 30 секунд.

15. Глубокий выпад на одном колене. Это движение растягивает мышцы-сгибатели бедра. Сделайте глубокий выпад вперёд правой ногой, левое колено опустите на пол. Подайте таз вперёд, увеличивая растяжку, выпрямите спину и расправьте плечи. Можете немного покачиваться вперёд и

назад, углубляя растяжку, но делайте это плавно. Проведите в позе 30 секунд и повторите с другой ноги.

Эти упражнения необходимо выполнять не менее 5 раз в неделю. Следует отметить, чтобы осанка изменилась в лучшую сторону, тело должно привыкнуть к новому положению. А для этого необходимы регулярные тренировки. Например, можно сделать комплекс утром в качестве зарядки, а потом повторить его вечером после рабочего дня. Через несколько недель регулярных занятий вы перестанете страдать от боли в пояснице и шее, будете чаще замечать, что сутулитесь или стоите, сильно прогнувшись в пояснице. Сделайте эти упражнения для осанки частью своей жизни, и ваше тело начнёт меняться в лучшую сторону. После тренировок нужно подумать и о восстановлении организма. Часто осанка изменяется из-за усталости – общей или конкретно спины. Утомленные мышцы не способны поддерживать суставы в здоровых позициях долгое время, тем более на этот процесс нужно будет еще тратить энергию контроля.

### **Комплекс 2**

1. Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 сек. Запомнить его и, стараясь не нарушить, сделать шаг вперёд, затем назад.

2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

3. Стоя у стены, вытянуть руки вперёд. Поднять прямую ногу вперёд, не теряя касания со стеной.

4. Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполняя наклоны вправо и влево

5. Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперёд. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.

6. Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперёд, присесть и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.

### Комплекс 3

Вы можете снизить вред от сидячего образа жизни, периодически делая небольшую разминку и растяжку прямо за рабочим столом. Эти несложные упражнения помогут вам растянуть жёсткие мышцы и предотвратить ухудшение осанки.

1. Поза кошки-коровы на стуле. Прижмите стопы к полу, положите ладони на колени. На вдохе опустите плечи и выгните спину дугой, сведите лопатки, удлините шею. Грудь раскрыта, взгляд направлен вверх. На выдохе выведите плечи вперёд и округлите спину, втяните живот, голову опустите вниз, приблизив подбородок к груди. Выполните упражнение пять раз.

2. Вытягивание с поднятыми руками. Встаньте прямо, руки свободно висят по бокам, стопы плотно прижаты к полу. С глубоким вдохом поднимите руки над головой и соедините ладони. Сконцентрируйтесь на растяжке локтей и плеч. Если позволяет растяжка плеч, осторожно прогнитесь назад в грудном отделе. Чтобы защитить поясницу от прогиба, напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на два-три дыхательных цикла и вернитесь в исходное положение.

3. Поза голубя на столе. Встаньте перед столом, столешница должна располагаться ниже бёдер. Поднимите одну ногу и положите голень на столешницу. Колено смотрит в сторону, голень параллельна краю стола. Руками опирайтесь о стол, положив их по обе стороны от ноги. Мягко подайтесь вперёд, растягивая ногу. Дышите ровно и глубоко. Сделайте пять-восемь дыхательных циклов и повторите с другой ноги.

4. Наклон с прямой спиной. Отойдите от стола, чтобы не задеть головой столешницу. Со вдохом поднимите руки, соедините ладони (поза вытягивания с поднятыми руками). С выдохом опуститесь вниз, удерживая спину прямой. Поставьте руки на голени, отведите плечи назад. Удерживайте эту позу в течение пяти-восьми дыхательных циклов, стараясь опустить корпус ниже, не сгибая при этом спину.

5. Наклон с руками на полу. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам. Наклонитесь и коснитесь руками пола. Если можете, поставьте ладони на пол, при этом не сгибайте колени. Глубоко дышите, расслабьте шею и позвольте голове свободно свисать. Если ладони свободно лежат на полу, можете усложнить упражнение. Попробуйте чередовать плоскую и круглую спину в процессе дыхания. На вдохе старайтесь выпрямить спину, на выдохе снова округляйте её. Выполните упражнение пять раз. Если руки пока не достают до пола, просто удерживайте позу в течение пяти-восьми дыхательных циклов.

6. Наклон вбок. Встаньте прямо, ноги вместе, руки соедините над головой. Со вдохом вытяните всё тело до кончиков пальцев. С выдохом наклоните корпус влево, а затем со вдохом вернитесь в исходное положение. Повторите движение в другую сторону. Выполните по три наклона в каждую сторону. Это движение особенно пригодится, если вы работаете за стоячим столом. За несколько часов работы мышцы спины могут устать, а наклоны вбок помогут снять напряжение и продолжать работу.

7. Скручивание орла. Сядьте прямо. Правую стопу поставьте на пол, левую ногу положите на правое колено, а левую стопу заведите за правую голень. Вытяните обе руки перед собой, держа их на уровне плеч. Локоть левой руки положите на сгиб правой руки, перекрутите предплечья и соедините ладони. Старайтесь опустить плечи и поднять локти переплетённых рук. Удерживайте положение в течение пяти дыхательных циклов, затем поменяйте ноги и руки и повторите.

8. Скручивание сидя. Сядьте прямо, стопы стоят на полу, носки направлены вперёд. Вы сидите на сидельных костях, таз находится в нейтральном положении, позвоночник вытягивается вверх. Медленно и осторожно поверните корпус вправо, левая рука лежит на колене, правая – на подлокотнике или на спинке кресла. Дышите спокойно, задержитесь в этой позе на пять-восемь дыхательных циклов. Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

9. Растяжка плеч стоя. Отойдите от стола на два шага, наклонитесь вперёд с прямой спиной и положите руки на стол. Старайтесь наклониться как можно ниже, чтобы хорошо растянуть плечи. Проведите в этой позе восемь дыхательных циклов. Можете стоять статично или слегка покачиваться, углубляя растяжку.

10. Поза стула. Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно висят по бокам от тела. Со вдохом поднимите прямые руки вверх, ладони обращены друг к другу. С выдохом перенесите вес на пятки и присядьте, как будто хотите сесть на стул. Опускайтесь до параллели бёдер с полом или чуть выше. Угол в колене — 45–90 градусов. Спину держите прямо, плечи опустите. Удерживайте позу в течение восьми дыхательных циклов.

11. Растяжка бёдер стоя. Встаньте напротив рабочего стола, прижмите стопы к полу. Согните колено правой ноги, поднимите голень и возьмитесь правой рукой за носок или щиколотку. Если боитесь упасть, придерживайтесь левой рукой за стол или стену. Подкрутите таз, втяните живот. Растяжение должно ощущаться в передней части бедра. Задержите позу на пять-восемь дыхательных циклов и повторите с другой ноги.

#### **Комплекс 4**

1. Исходное положение (далее И.П) стоя. Принять правильную осанку путем касания стены или гимнастической стенки ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

2. И.п. стоя. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.

3. И.п. лёжа. В корригированном положении туловища прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

## Комплекс 5

И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног прямое

1 – поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища, вернуться в и. п.

2 – сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги приподнять разогнутые в коленных суставах – «рыбка».

3 – приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».

## Комплекс 6

Асимметричные корригирующие упражнения ЛФК при сколиозе

- И. п. стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечи с поворотом вовнутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.

- И. п. лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

- Стоя на четвереньках выдох- вытянуть руку на стороне вогнутости грудного сколиоза, ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза, вдох принять исходное положение.

Комплекс основных упражнений повторяют ежедневно, темп выполнения упражнений медленный, рекомендуется непродолжительная задержка движения в крайнем положении. После лечебной гимнастики полезен отдых в положении лежа на боку на валике в течение 15-20 минут.

## Комплекс 7

Комплекс упражнений при кифозе

### 1. Подъем разведенных рук

**Как выполнять:** Исходная позиция первого упражнения от сколиоза из комплекса для спины – лежа на животе. Разведите руки в стороны, выпрямив

их. Ноги вместе, не напрягайте шею, подбородок в паре сантиметров от пола. Можно опустить подбородок на коврик. Из этого положения выполните подъем разведенных рук, сводя лопатки вместе. Задержитесь в этой позе пару секунд и вернитесь в начальное положение. 10-15 повторений.

## **2. Подъем корпуса с руками за головой**

**Как выполнять:** Это отличное упражнение от остеохондроза грудного отдела позвоночника выполняется из положения лежа на животе. Занесите руки за голову, локти смотрят в противоположные стороны. Далее выполните подъем корпуса, стараясь оторвать грудь от пола. Не прогибайтесь чрезмерно в поясничном отделе, основная нагрузка должна приходиться на среднюю часть спины. Удерживайте корпус в такой позиции пару секунд, после вернитесь в стартовое положение. Важно следить, чтобы шея во время выполнения не перенапрягалась. 10-15 повторений.

## **3. Подъем прямой ноги вверх**

**Как выполнять:** Следующее упражнение из гимнастики для спины также выполняется из положения лежа на животе. Руки разместите рядом с корпусом, голова опирается на подбородок. Вытяните ноги. Проследите, чтобы носочки находились в натянутой позиции. Одной ногой начните плавно выполнять подъем. Задержитесь в верхней точке на несколько секунд, после мягко опустите ногу. Почувствуйте приятное напряжение в пояснице. Выполняйте целый подход на одну ногу. В следующем подходе повторите на другую сторону, чтобы были задействованы мышцы обеих сторон в равной степени. 10-15 повторений на каждую ногу.

## **4. Подъем согнутых ног к животу**

**Как выполнять:** Данное упражнение из комплекса упражнений от кифоза и сколиоза выполняется в позиции лежа на спине. Лягте ровно, руки разместите рядом с корпусом “по швам”, ладонями развернув к полу. Голова смотрит прямо, не поворачивайте ее во время тренировки. Согнутые ноги поставьте на пол. Затем медленно выполните подтягивание ног к груди,

напрягая живот. Задержитесь в этом положении на пару секунд. Прижимать ноги к груди не нужно. **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

### **5. Мостик**

**Как выполнять:** Стартовая позиция данного упражнения схожа с предыдущей – лягте на спину, руки разместите рядом с телом, направив ладонями к полу, голова смотрит вперед. Ноги требуется опереть на полную стопу и согнуть в коленях. Из этого положения выполняйте плавный подъем таза наверх до образования прямой линии из бедер и вашего корпуса. Задержитесь на несколько секунд и опустите корпус вниз. Не поворачивайте голову и не отрывайте стопы от пола. 10-15 повторений.

### **6. Подъем корпуса с прямыми руками**

**Как выполнять:** Возвращаемся в положение лежа на животе. Руки и ноги выпрямлены. Вытяните руки вперед и выполните подъем корпуса, отрывая грудь от пола и оставляя бедра на полу. Задержитесь в поднятом положении на несколько секунд. Далее вернитесь в стартовое положение. Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а шея не была излишне напряжена. Не отрывайте ноги от пола. **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

### **7. Бабочка**

**Как выполнять:** В группу упражнений от сколиоза и кифоза входит упражнение “Бабочка”. Из положения лежа на животе поднимите корпус над полом, удерживая нижнюю часть живота на полу. Вытяните руки вперед, выпрямив их. Из этого положения выполните сведение рук, приближая руки друг к другу за спиной. Во время выполнения упражнения не опускайте корпус, сохраняйте руки в прямом положении. Не напрягайте шейный отдел. Выполняйте упражнение медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. 10-15 повторений.

### **8. Подъем согнутой ноги вверх**

**Как выполнять:** Для выполнения этого эффективного упражнения от кифоза и сколиоза оставайтесь в положении лежа на животе. Руки

расположите рядом с корпусом ладонями вверх, голова лежит на полу, опираясь на подбородок. Согните одну ногу под углом в 90 градусов и из этого положения выполняйте в медленном темпе подъем ноги на максимально удобную для вас высоту. Задержитесь в верхнем положении на пару секунд и опустите ногу. 10-15 повторений на каждую ногу.

### **9. Подъем корпуса с согнутыми руками**

**Как выполнять:** Следующее упражнение от кифоза и сколиоза также выполняется лежа на животе. Руки согните в локте и расположите их вдоль тела. Не заносите их за голову. Медленно поднимите корпус на максимально удобную для вас высоту, удерживая руки согнутыми на уровне плеч. Сводите лопатки. Проследите, чтобы бедра оставались на полу и шея не была излишне напряжена. Задержитесь в этой позиции на пару секунд и мягко опуститесь на пол. 10-15 повторений.

### **10. Пловец**

**Как выполнять:** И в заключении еще одно очень полезное упражнение от сколиоза и кифоза. Оставайтесь лежать на животе. Стартовая позиция предполагает вытянутые вперед руки ладонями вниз и вытянутые ноги. Выполните одновременный подъем правой руки и левой ноги вверх. Удерживайте пару секунд и затем опуститесь в исходное положение. Затем поднимите другую пару конечностей в противоход. 10-15 повторений на каждую сторону.

Лечебная физкультура при кифозе не должна занимать более 40 минут в день. При этом идеально, если занятия проходят не чаще двух-трех раз в неделю. Все упражнения ЛФК при кифозе выполняются с ровным и выпрямленным, насколько это возможно, позвоночником.

Перед каждым занятием нужно сделать небольшую разминку, задача которой – разогреть мышцы. Если этого не сделать, можно заработать растяжение или защемление нервных окончаний – тогда об упражнениях при кифозе позвоночника придется забыть на некоторое время.

Усиление физической нагрузки происходит постепенно, от занятия к занятию. Выражается это не только в количестве подходов (повторе каждого цикла упражнений), но и в скорости их выполнения. Для подготовленных пациентов с хорошими физическими данными оптимальный вариант тренировок – несколько подходов в каждом упражнении, которое выполняется 20–25 раз подряд. Между подходами рекомендуется делать небольшой перерыв и восстанавливать силы с помощью дыхательной гимнастики.

Достаточно эффективными считаются упражнения на кифоз с утяжелением, когда используются гантели. Однако в вопросе поднятия тяжестей есть свои ограничения. Упражнения при кифозе позвоночника у взрослых мужчин выполняются с утяжелением не более 5 кг, у женщин — не более 3 кг.

## **Комплекс 8**

### **Комплекс упражнений при лордозе**

При лордозе нужно делать следующие упражнения.

- наклоны из положения стоя. Ноги находятся на ширине плеч. Руками нужно пытаться достать до стоп. Сгибать колени не рекомендуется.
- Стоя у стены, приближать к ней поясницу. Лопатки и ягодицы при этом должны прикасаться к стене. Повторять от 7 до 10 раз.
- Приседать. Ноги разведены на ширину плеч, пятки плотно прижаты. Присед делается назад и вниз, как если бы вы садились на стул. Количество повторов – до 15.
- Лежа на полу, полностью расслабить мышцы и постараться приблизить поясницу к полу без ощущения напряжения.
- Висеть на перекладине. Это упражнение помогает вытянуть позвоночник. Вис можно делать до 10 минут, наращивая время от 3-х минут в день.
- упражнения на пресс. Мышцы пресса снижают нагрузку на позвоночник и стабилизируют его положение.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Нарушение осанки – проблема современных студентов, которая поддается лечению и профилактике благодаря физической подготовке и зависит только от личного стремления человека.

Правильная осанка позволяет поддерживать в тонусе мышцы и суставы, правильно распределять нагрузку по всему организму. Тем самым способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Каждый студент должен заботиться о своей осанке.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белозерова Л.И., Клестов В.В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности //Тез. докл. IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2002, - Ростов-на-Дону, 2002. - С.129.
2. Васильева Т.Д. Лечебная физическая культура при сколиозах: Метод. разраб. для студентов ин-тов физ. культуры и методистов / Васильева Т.Д.; ГЦОЛИФК. - М., 1998. - 21 с.
3. Калб Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции //Вестник новых медицинских технологий. - Тула, 2001. -№4, -С.62-64.
4. Копылов Ю.А. Беречь осанку смолоду //Физическая культура в школе. 1998, № 2, с. 16-17.
5. Кучма В.Р., Сарнадский В.Н., Стихин Н.В., Чепрасов В.В. Современные проблемы диагностики, коррекции, реабилитации, и профилактики отклонений осанки детей и подростков // Актуальные вопросы организации санаторно-курортной помощи детям и подросткам //Материалы научно-практической конференции. Москва, 21-24 мая 2001г. -С.89-91.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ПОНЯТИЕ О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ .....	5
2. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ .....	7
3. ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ .....	10
4. ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ.	13
5. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ...	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	29