

УДК 613.6.015
ВАК 14.02.01
ГРНТИ 76.33.37
DOI 10.24412/2409-3203-2021-25-193-196

«ХОРОШАЯ ОСАНКА – КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»

Евдокиенко Виктория Вячеславовна

преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин

Голобородько Елизавета Сергеевна

студентка 1 курса группы 104

Северо-Западный филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Российский государственный университет правосудия»

Россия, г. Санкт-Петербург

Аннотация: В наше время у большинства людей есть врожденные или приобретенные заболевания позвоночного столба из-за малоподвижного образа жизни, ожирения, неправильной или неудобной обуви, ношение тяжелой сумки или неправильно подобранного рюкзака с ортопедической спинкой. В данной статье нам стоит разобраться в основных причинах заболевания позвоночника у детей и взрослых.

Ключевые слова: скелет человека, позвоночник, хронические заболевания, гиповитаминоз, гиподинамия, межпозвоночные диски.

«GOOD POSTURE - BEAUTY AND HEALTH FOR LIFE»

Evdokienko Viktoria Viacheslavovna

teacher of the Department of General Education Disciplines

Goloborodko Elizaveta Sergeevna

1st year student of group 104

North-West Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Russian State University of Justice»

Russia, St. Petersburg

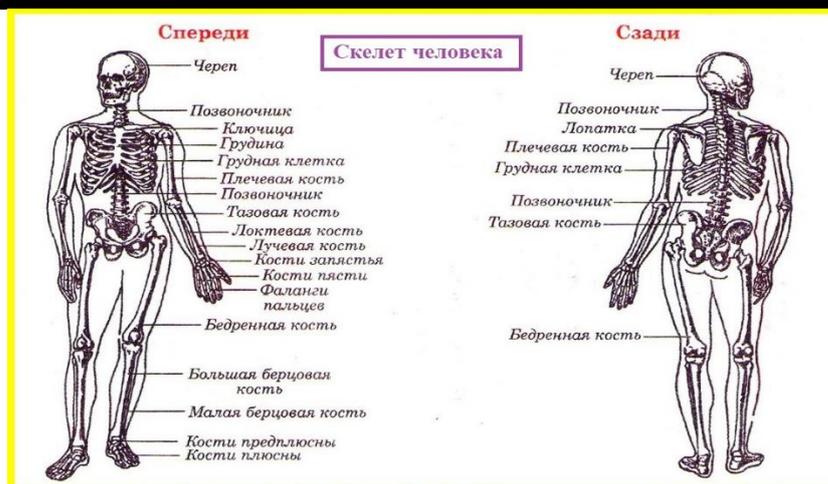
Annotation: Nowadays, most people have congenital or acquired diseases of the spinal column due to a sedentary lifestyle, obesity, incorrect or uncomfortable shoes, carrying a heavy bag or an incorrectly selected backpack with an orthopedic back. In this article, we should understand the main causes of spinal diseases in children and adults.

Key words: human skeleton, spine, chronic diseases, vitamin deficiencies, lack of exercise, the intervertebral discs.

«Осанка выражает состояние души», — любил повторять генерал русской армии Густав Маннергейм. Действительно, в ответ на отрицательные эмоции, рефлекторно, как результат врождённого поведенческого инстинкта, человек принимает так называемую пассивно-оборонительную позу.

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 (зародышевая соединительная ткань). [4]



Интересный факт. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Почти все они объединяются в единое целое с помощью суставов, связок и других соединений. При рождении человеческий скелет состоит из 270 костей, их число в зрелом возрасте, как я сказала уже ранее, снижается до 206. Это происходит вследствие того, что некоторые из них срастаются вместе. Стоит отметить, что преимущественно срастаются кости черепа, таза и позвоночника.

Также стоит отметить, что скелет человека отвечает за двигательные функции, выполняет роль амортизатора, а также защищает спинной мозг и нервные окончания, выходящие из него.

Разберем строение позвоночного столба.



Позвоночник состоит из *позвоночно-двигательных сегментов* (ПДС). ПДС - это анатомическая функциональная единица позвоночника. В состав ПДС входят два смежных позвонка, межпозвоночный диск, корешки спинного мозга, межпозвоночный связочный аппарат, мелкие мышцы. [4]

Межпозвоночные диски играют важную роль в двигательной и амортизационной функциях позвоночника. Диски обеспечивают подвижное соединение позвонков между собой.

Позвоночный столб – основное составляющее осевого скелета, в составе которого 33–34 позвонка, соединенных последовательно. Его разделяют на 5 основных отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Все они напрямую связаны с органами, расположенными внутри.

Изгибы позвоночника

Изгибы позвоночника в отсутствие нагрузки уменьшаются, а при интенсивном движении, поднятии тяжестей увеличиваются. Они помогают амортизировать удары от шагов, прыжков и бега, снижая механическую нагрузку на позвонки и череп, берегут мозг от постоянных мелких сотрясений.

Основной задачей их является амортизация, то есть правильное распределение нагрузок на позвоночник.

1. Осанка - показатель физической культуры и здоровья человека

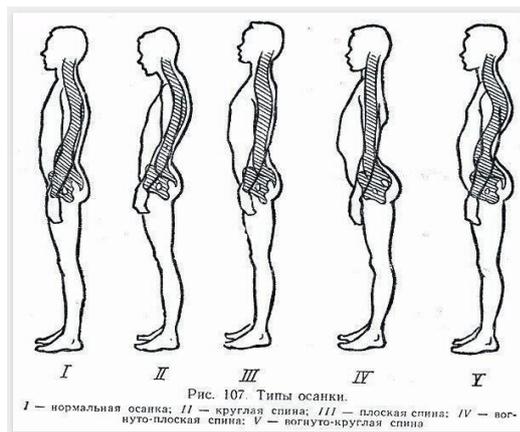
Осанка — это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка — понятие комплексное. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития.

От рождения до глубокой старости человек проходит определённые этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система. Всё это, так или иначе, отражается на осанке.

2. Осанка – показатель психического здоровья человека

С одной стороны, осанка оказывает влияние на психофизиологические показатели, а с другой стороны, состояние психики отражается на осанке. Известный английский исследователь, Чарльз Дарвин (1880) в своей книге «Эмоции людей и животных» первый сформулировал «рефлекс осанки»: «Определённые движения и позы (иногда в значительной степени) способны вызывать соответствующие эмоции. Примите печальную позу, и через некоторое время вы будете грустить. Эмоции побуждают к движению, но и движения вызывают эмоции». [3]

Этиология нарушения осанки, профилактика и методы исправления нарушений



Осанка у взрослых

Как уже говорилось, формирование осанки заканчивается до 20 лет. Но это вовсе не означает, что у взрослого человека не могут развиваться различные нарушения. Существенными факторами риска являются такие:

1. Малоподвижный образ жизни и недостаток спортивных нагрузок;
2. Из первого пункта вытекает следующий фактор, а именно, избыточная масса тела;
3. Пожилой возраст;
4. Болезни позвоночного столба или разного рода травмы.

Как исправить уже нарушенную осанку во взрослом возрасте.

Во взрослом возрасте, после 20 лет, только упражнения и смена образа жизни не будут достаточно эффективными для изменений осанки, поскольку позвоночник уже полностью сформирован. Поэтому существуют следующие методы коррекции осанки:

1. Хирургическое вмешательство;
2. Корсет для коррекции осанки. Также могут помочь ортопедический матрас и подушка;
3. Систематические физические;

Детская осанка и ее особенности

Ребенок рождается с круглой спинкой, в это время осанки в принципе нет – чрезмерно гибкий позвоночник не приспособлен удерживать тело в вертикальном положении. Осанка ребенка формируется за три периода:

- **До 6-7 лет** позвонки активно увеличиваются в размерах, хрящевая ткань постепенно заменяется костной. На этом этапе, поскольку спина еще не окрепла, нарушение осанки у детей встречается довольно часто. Однако и исправить их в этот период наиболее просто.
- **С 6-7 до 14-15 лет.** Постепенно развиваются окостенения, позвоночник становится более упругим и сформированным.
- **С 14-15 до 20 лет.** Происходит полное формирование скелета.

Критическими периодами для сохранения детской осанки являются годы активного роста тела. Первый такой период приходится на 6-7 лет. Второй – у девочек на 10-11 лет, а у мальчиков на 12-14 лет. В это время активизируются гормоны (в частности, соматотропин), которые вытягивают кости в длину. Часто за ростом скелета мышцы просто не успевают, поэтому в это время позвоночник крайне уязвим и склонен к искривлениям.[1]

В повседневной жизни люди часто обращают недостаточно внимания на осанку. Если кто-то носит тяжелый рюкзак, особенно на одном плече, таскает большие набитые сумки и сидит скривившись, этим он наносит большой и часто непоправимый вред своему позвоночнику. [2]

Если основывать свои суждения на ситуацию, происходящую на данный момент во всем мире, то можно сделать следующий вывод: в условиях дистанционного обучения и в целом удаленной работы, люди стали все меньше уделять внимания состоянию своего позвоночника. Долгое нахождение в одной позе, сидение на неудобных стульях негативно влияют на осанку в целом. Особенно отрицательно может сказаться пандемия новой коронавирусной инфекции на неокрепший детский организм, когда учащимся необходимо находиться дома и подолгу не отходить от компьютера. Дети сутулятся, осанка портится, дома нет возможности пройтись и прогуляться некоторое время.

Позвоночник теряет свою эластичность, межпозвоночные диски стираются, соответственно человек «теряет» рост. Например, боковое искривление позвоночника ведет к деформации грудной клетки, от чего возникают проблемы с дыханием.

Поэтому мы считаем, что за своим здоровьем и здоровьем своего позвоночника нужно следить всегда, ведь это не только красиво, но и важно для полного функционирования внутренних органов человеческого организма. Необходимы долгие прогулки на улице после занятий, посещение различных спортивных секций, небольшие разминки во время перерывов между занятиями и уроками.

«Человек, хорошо владеющий своим телом, умело управляющий своими мышцами, как правило, красиво ходит, осанка его характеризуется собранностью, стойкостью и в то же время раскованностью. Такой человек высоко, красиво и прямо держит голову, плечи у него умеренно развернуты, туловище занимает вертикальное положение». [3]

Список литературы:

1. Коровкин М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М.А.Коровкин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
2. Леон П.Л., Мартинес Э. Иллюстрированная энциклопедия «Большой подарок для девочек», М.: Астрель, 2010. – 319с.
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников (пособие для учителей и школьных врачей) / И.Д.Ловейко. - М.: Просвещение, 1970. - 95 с.
4. Мацкеплишвили Т.Я. Нарушение осанки и искривление позвоночника у детей / Т.Я.Мацкеплишвили. - М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 1999. - 64 с.

