

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/nauchnaya-statya/404948>

**Тип работы:** Научная статья

**Предмет:** Медицина

-

Осанка – привычный способ человека сохранять вертикальное положение тела, обеспечивающий общую позу, полезную для жизни.

Правильная осанка положительно влияет на жизнь людей и значительно облегчает жизнь. Человеку с правильной осанкой легче подготовиться к работе, так как нагрузка на мышцы и суставы распределяется равномерно. Правильная осанка также влияет на внешний вид человека – подтянутый животик, прямые плечи и легкая походка непременно позволят человеку чувствовать себя увереннее.

Неправильная осанка негативно влияет на внутренние органы человека, в частности на органы брюшной полости. Нарушается работа дыхательной и нервной систем [1].

Люди не рождаются с правильной осанкой. Осанка формируется в возрасте от 6 до 8 лет и продолжается с 17-18 лет. Чаще всего молодые люди поступают в университет с дефектами осанки.

Причины появления дефектов осанки у подростков разнообразны: они могут появиться из-за несоответствия стола и стула росту, неудобной одежды, длительного нахождения тела в неправильном положении или вследствие различных травм.

Выделяют два основных типа нарушений осанки:

- 1) в сагиттальной плоскости;
- 2) во фронтальной плоскости.

Для профилактики дефектов осанки применяют различные средства лечебной физической культуры – лечебную гимнастику, закаливающие процедуры, лечебное плавание и массаж. Применимы также упражнения с использованием дополнительных предметов (резин, корсетов, гантелей, опор, скамеек и т. д.). Упражнения с ортопедическим мячом помогают развивать опорно-двигательный аппарат и укреплять мышечный корсет.

При круглой спине необходимо соблюдать рациональный режим статистических нагрузок на позвоночник, а также назначать массаж. Соответствующие физические упражнения включают в себя наклоны тела для укрепления мышц спины.

К физическим упражнениям следует добавить дыхательную гимнастику для нормализации работы органов дыхания. С этой целью рекомендуются прогулки на свежем воздухе.

Для профилактики нарушений осанки очень важны физические упражнения – это работа над своим телом, но не менее важно искоренение вредных привычек у учащихся – это работа над собой. Избавиться от кривизны при выполнении письменной работы очень сложно, а без дополнительного курса лечебной физкультуры сделать это практически невозможно. Поэтому параллельно с физическими упражнениями следует следить и за собой: старайтесь сидеть прямо, не наклоняя голову вперед, чтобы не напрягать

Список использованных источников

1. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология: восстановление тонуса и функций скелетных мышц. - Москва : Эксмо, 2020. - 304 с.
2. Майерс, Т. В. Анатомические поезда [Текст] : [миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения : 16+] / Томас В. Майерс ; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зиминой]. - 3-е изд. - Москва : Эксмо, 2018. - XIII, 302, с.
3. Солодовник, Е. М. Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПЕТРГУ, подходы к коррекции и профилактике / Е. М. Солодовник, Л. А. Неповинных. — Текст : непосредственный // International Journal of Humanities and Natural Sciences. — Петрозаводск : , 2019. — С. 97-100.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/nauchnaya-statya/404948>