

РОЛЬ ОСАНКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Евсеева Елизавета Константиновна

студент Кемеровский государственный университет РФ, Кемерово

Тюкалова Светлана Александровна

научный руководитель, старший преподаватель Кемеровский государственный университет РФ, Кемерово

THE ROLE OF AUTOMATIC IN SUPPORTING HUMAN HEALTH

Elizaveta Evseeva

Student Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

Svetlana Tyukalova

Supervisor Senior Lecturer Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

Осанка – одно из важнейших понятий для определения положения тела человека в пространстве, которое он принимает непринужденно, без излишнего мышечного напряжения. Великий русский лексикограф, собиратель фольклора, а к тому же военный врач Владимир Иванович Даль в своём Толковом словаре живого великорусского языка интерпретировал понятие «осанка» как сочетание стройности, величавости, красоты, приводя известную всем поговорку: «Без осанки – конь-корова» [1]. Однако осанка является не только олицетворением эстетической красоты и привлекательности, но основой нашего организма.

В процессе эволюции позвоночник приобрел физиологические изгибы – шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад) [2]. Это обусловлено характерным для человека прямохождением и, как следствием, необходимостью смягчения резких колебаний тела при придвижении (рессорная функция).

Умение сохранять правильное положение тела формируется с момента рождения человека в процессе его жизнедеятельности. В основе этого процесса лежит механизм условнорефлекторных связей. Именно поэтому значительная часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды. С развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч. Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, однако окончательно она формируется к 18-20 годам. Существует так называемый «период риска», связанный с ускорением темпов роста человека, приходящийся, как правило, на возраст с 5-7 лет (у девочек) и 11-12 лет (у мальчиков) и до момента полового созревания. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. Именно в эти два цикла возникает наибольший риск развития сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

Неправильное положение тела в пространстве может стать причиной серьёзных проблем. Дело в том, что позвоночник является хранилищем спинного мозга, который играет роль

связующего звена, передавая им команды от головного мозга к внутренним органам и образуя единую систему.

Неправильная осанка может стать причиной серьезных дисфункций организма, таких как головная боль, повышенная утомляемость, а также расстройство нервной деятельности, стойкие деформации костного скелета и даже нарушение деятельности всех органов и систем организма.

Дело в том, что в случае если один из позвонков отклоняется от допустимых пределов, он сдавливает межпозвоночный диск, кровеносные сосуды, и нервные окончания, нарушая связь между спинным мозгом и соответствующим органом[2]. В виду деформирования скелета, эти серьезные нарушения ведут к неравномерному распределению нагрузки на связки, суставы и мышцы и как следствием, снижением рессорной функции позвоночника, которая в свою очередь приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время движения.

К тому же, это влияет на положение внутренних органов: отклоняясь от правильного положения, они могут зажиматься другими органами и тканями.

К основным причинам искривления осанки можно отнести слабое развитие мышц спины и неправильное расположение тела в разных положениях (при ходьбе, сидении за столом и т.д.), поэтому нарушения осанки зачастую являются именно приобретенными.

Однако существуют и врожденные заболевания, при наличии которых наблюдается неправильная осанка.

Одним из главных факторов выработки хорошей осанки или же её исправления является занятие физической культурой, спортом и другими видами физической активности, направленных преимущественно на пояснично-подвздошные мышцы, а также мышцы спины, брюшного пресса и ягодичной области[3]. Известно, что слабые мышцы плохо удерживают скелет. Именно поэтому необходимы регулярные физические нагрузки и полноценное разнообразное питание, способствующее правильному развитию мускулатуры и скелета.

Большое влияние на формирование осанки оказывают повседневные привычки, такие как манера ходить, стоять, сидеть за обеденным или рабочим столом.

Говоря об умении сохранять правильное положение тела, важно помнить, что человеческий организм работает как единая система, где осанка играет роль её основы. Казалось бы незначительное отклонение позвонков от допустимого положения влечет за собой целую цепочку отклонений и заболеваний.

Список литературы:

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [Электронный ресурс] / В.И. Даль // Библиотека РУНИВЕРС. – Режим доступа: <https://www.runivers.ru/bookreader/book483202/#page/1/mode/1up> свободный. – Загл. с экрана. - (20.12.2018)
2. Коросталев Н.Б. От А до Я. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1987.
3. Справочник по лечебной физкультуре Под ред. М.И. Фонарева. М.: Медицина, 1983.