

максимальное значение ЧСС равно 170 уд/мин.; ♦ при использовании в учебном процессе тренажеров и тренировочных устройств по методу круговой тренировки и по методу стандартно-поточного упражнения обеспечивается высокая моторная плотность учебных занятий (80-85%), это создает условие для повышения интенсивности ЧСС в пределах 150-170 уд/мин.; ♦ внедрение в учебный процесс нетрадиционных и традиционных средств и методов физического воспитания позволяют в более короткие сроки решать вопросы эффективного совершенствования физических качеств и прикладных навыков, необходимых студентам в их трудовой деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бешевли А.П., Репка Л.П. Динамика физического развития студентов при одно- и двухразовых обязательных занятиях в Дон НТУ. В Кн: Тенденции развития массового и олимпийского спорта в вузах: Материалы Междун. науч. практ. – конф. Донецк, 2005. – С. 6-8.
2. Гзовский Б.М., Нельга Н.А., Кряж В.Н. Организация физического воспитания студентов. – Мн.: Высшая школа, 1978. – 96 с.
3. Дворак В.Н. Динамика показателей уровня физического здоровья студенток 1 курса. В кн.: Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VI международной науч. – практ. конф. Гомель, 2005. – С. 177-179.

4. Кудрицкий В.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь. Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания, 2002. – № 6.
5. Маркевич О.П. Изменение показателей физического здоровья студенток основного отделения в процессе обучения в вузе. – В кн.: Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: Материалы междунар. науч. – практ. конф. Брест, 2005. – С. 109-111.
6. Пряткин Н.В. Физическое развитие студентов Минского медицинского института за 1948-1961 гг. (по данным врачебного контроля): Автореф. дис... канд. пед. наук. – Минск, 1965. – 28 с.
7. Скрипко А.Д., Юспа М.Б. Технологии в физической культуре и спорте. – Учебно-метод. пособие: Мн., 2001. – 124 с.
8. Сергейчик Н.А., Ивановская Н.И., Куликова М.Ю. Физическая подготовленность студенток 1-4 курсов специального учебного отделения Гомельского государственного медицинского университета. В кн. – физическая культура студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья: Материалы III Республ. науч.-практ. конф. Минск, 2005. – С. 108-110.
9. Филипенко Л.П., Волчек А.Л. Совершенствование физической подготовленности студентов в период обучения в вузе. В кн. – Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни: Материалы Республ. науч.-практ. конф. Мн., 2004. – С. 63-65.

УДК 796

Осипук Г.М.

ФОРМИРОВАНИЕ И ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Осанка имеет большое значение для здоровья, внешнего вида и работоспособности человека, поэтому правильное формирование ее с самого раннего возраста должно являться одной из важных задач физического воспитания.

Осанка – это, прежде всего, функциональное понятие, т.е. она не связана ни с какими анатомическими изменениями и ее нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В разные периоды жизни человека под влиянием окружающей обстановки – условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями – осанка может изменяться как в лучшую, так и в худшую сторону.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития человека, а также учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Умение правильно держать свое тело не только определяет внешний вид, но имеет большое значение для здоровья.

У людей с хорошей осанкой внутренние органы находятся в правильном положении; сердце, легкие, печень, желудок и кишечник работают в нормальных условиях; движения выполняются свободно, без излишнего напряжения. Таким людям легче работается, они меньше устают и хорошо себя чувствуют.

Человек, который на месте и в ходьбе постоянно держит голову и туловище прямо, а плечи – слегка отведенными назад, обладает правильной осанкой.

Плохая осанка может привести к ряду неблагоприятных изменений в организме и к ухудшению здоровья человека. В результате неправильного держания тела, особенно в детском возрасте, грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток отходят от позвоночника и начинают торчать, спина горбится, живот выпячивается вперед. Если не принимать никаких мер для исправления осанки, начинает ис-

кривляться позвоночник, может возникнуть боковой его изгиб (сколиоз) или значительная сутулость (круглая спина), и, наконец, это может явиться одной из причин образования горба. Все это, конечно, сильно вредит здоровью, так как затрудняет работу сердца и легких, дыхание становится поверхностным, неглубоким, уменьшается подвижность грудной клетки, понижается жизненная емкость легких, убывают сила и выносливость, ухудшается самочувствие. Анатомо-физиологические разновидности осанки и отклонения ее от нормы определяются не только внешними признаками, но и функциональными особенностями организма человека, зависящими от сложного взаимодействия его с окружающей средой.

По внешнему виду осанка характеризуется формой позвоночника и грудной клетки, взаимным расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног. С физиологической стороны осанка – это своеобразный навык, т.е. определенное сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного держания тела.

Изменения осанки с возрастом происходят в связи с улучшением или ухудшением работы опорно-двигательного аппарата (нервно-мышечной системы и скелета), управляемой центральной нервной системой – корой головного мозга.

Основным костным стержнем является позвоночник, фундаментом для него служит таз, поэтому осанка во многом зависит от их положения. Она определяется в основном натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб и таз. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то туловище и голова занимают прямое, красивое положение. Привычное положение плечевого пояса, рук и ног, также зависящее от степени развития и тонуса (напряжения) их му-

Осипук Галина Михайловна, преподаватель каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

скулатуры, оказывает большое влияние на осанку.

Таким образом. Основную роль в формировании осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги.

Причины нарушений правильной осанки обычно делят на две основные группы: врожденные недостатки опорно-двигательного аппарата и приобретенные дефекты.

Врожденными недостатками чаще всего являются: неправильное развитие позвонков – расщепление их остистых отростков, клиновидная форма некоторых из них, сращение их тел; увеличение или уменьшение количества позвонков; недоразвитие ребер или увеличение числа их, например наличие поясничных ребер, сращение их.

Врожденные дефекты составляют, по данным большинства авторов, всего лишь 5-10% и требуют обязательной консультации с врачом-ортопедом для выбора соответствующего метода лечения.

Наиболее распространенной причиной приобретенных нарушений осанки непатологического характера является слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса (мышц, окружающих брюшную полость), причем решающую роль здесь играет неравномерное распределение “мышечной тяги”. Отсутствие достаточно крепкого естественного “мышечного корсета” служит предрасполагающим моментом для появления различных недостатков в осанке.

В ряде случаев преобладающее развитие могут получить мышцы одной стороны тела, например при длительном ношении тяжести только в одной руке. Тогда мышечная тяга этой половины тела ведет к искривлению его в сторону.

Всякое усиление естественных изгибов позвоночника вперед или назад, если оно не связано с деформациями костной ткани позвонков или стойким нарушением их взаимного расположения, не рассматривая как болезненное. То же самое относится и к боковым изгибам позвоночника. По мнению многих авторов [1,2,3], вообще почти не бывает идеально прямых позвоночника, так как естественное преобладающее развитие правой руки обычно ведет к небольшой асимметрии в работе, а, следовательно, и к неравномерному развитию мышц правой и левой половин тела.

Небольшие отклонения от правильного положения частей тела (позвочника, таза, головы, плечевого пояса, рук и ног), о которых мы уже говорили, носят чисто функциональный, а не патологический характер и поэтому поддаются исправлению в результате своевременного устранения вредных привычек и применения ряда физических упражнений.

Однако такие нарушения осанки при неблагоприятных условиях и отсутствии надлежащих мер для их устранения могут принимать стойкий характер, вести к деформациям костей скелета, особенно позвоночника, и даже постепенно переходить в болезненную форму.

К приобретенным дефектам опорно-двигательного аппарата, отрицательно влияющим на осанку, также относятся деформации, вызванные перенесенными заболеваниями (рахитом, полиомиелитом, детским спастическим параличом, гнойным плевритом) и различными травмами (повреждениями тела). В этих случаях для восстановления нормальной осанки требуется специальное лечение.

Необходимо отметить, что обычно длительное пребывание за письменным столом и рабочих на производстве не является основной причиной ухудшения осанки. Изменения ее чаще возникают в раннем детском возрасте и только резче выявляются в школе, на производстве и дома под влиянием неблагоприятных условий (неподходящей мебели, нарушений правильного режима труда и т. п.).

Большую роль в образовании неправильной осанки играют плохие привычки, часто возникающие с самого раннего детского возраста, например, привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, таз при этом принимает косое положение, и позвоночник всегда бывает изогнут в одну сторону; неправильная походка: с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны; привычка носить тяжести в одной и той же руке.

Особенно сильно ухудшает осанку вредная привычка неправильно сидеть за столом во время письма и чтения: низко

склоненная голова, согнутая спина, неровное положение плеч и локтей, висащие в воздухе или поджатые под стул ноги – все это искривляет позвоночник, сжимает грудную клетку, сдавливает брюшную полость, перекашивает плечевой пояс, создает и закрепляет неравномерную мышечную “тягу” вокруг позвоночного столба.

Ведет к нарушению осанки также и привычка читать лежа на боку.

Весьма отрицательно действует на осанку неправильное положение тела во время сна: постоянное лежание на одном боку, сгибание спины “калачиком”, сильно подтянутые к животу ноги, поднятое положение головы из-за чрезмерно высокой подушки, “проваливание” туловища в слишком мягкий матрац.

Огромное значение для здоровья, формирования и закрепления у них правильной осанки имеет строгое соблюдение гигиенического режима с включением в него систематических занятий физическими упражнениями, закаливания свежим воздухом, водой и солнечными лучами.

Для воспитания хорошей осанки, прежде всего, надо выработать привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередуя опорную ногу, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперед или раскачивания его в стороны. Нужно стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, причём грудь должна быть слегка выставлена вперед, а живот несколько подтянут.

При ношении предметов необходимо всегда чередовать руки для того, чтобы избежать одностороннего наклона туловища.

Очень полезны занятия художественной гимнастикой, воспитывающей ритмичность и выразительность движений. В этом виде гимнастики всегда исключительное внимание обращается на умение правильно и красиво держаться.

Большое значение для развития опорно-двигательного аппарата и формирования хорошей осанки имеет акробатика. Этот вид спорта требует умения держать свое тело и в совершенстве владеть движениями.

Одним из наиболее полезных видов спорта является плавание. Оно прекрасно развивает все мышцы тела, делает движения четкими, ритмичными. Пловцы, по сравнению с другими спортсменами, имеют наиболее пропорциональные формы тела.

Для укрепления позвоночника и мускулатуры туловища, хорошего развития грудной клетки и общего оздоровления организма нужно широко использовать лыжный спорт и греблю.

Хорошо способствуют правильному формированию осанки волейбол и баскетбол. При занятиях спортивными играми значительно повышается подвижность позвоночника, совершенствуется координация движений и хорошо укрепляются мышцы туловища, а все это является необходимым условием для удержания тела в прямом положении.

Формирование осанки в основном происходит в детские годы. Однако даже у взрослых ее нельзя рассматривать как нечто постоянное и неизменное. Под влиянием окружающей среды – бытовых условий, особенностей труда и т. п. – осанка до некоторой степени может изменяться.

Нарушения осанки у взрослых бывают менее значительны и обычно не приносят большого вреда, так как организм после 18 – 20 лет уже делается более устойчивым по отношению к неблагоприятным влияниям: нервно-мышечная система менее уязвима и скелет мало поддается деформациям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аршовская Э., Розанова В. Физиология и физкультура. – М.: Знание, 1990.
2. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. – М., 1972.
3. Сборник научных трудов. Проблемы физиологии и спорта. – М.: ВНИИФК, 1982.
4. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. – С.-П.: Знание, 1991.