

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Понятие об осанке и факторы ее определяющие.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности позвоночника.....	6
1.2. Определение понятия «осанка».....	8
1.3. Факторы, определяющие формирование осанки.....	11
1.4. Классификация нарушений осанки.....	16
1.5. Оценка функционального состояния позвоночного столба.....	21
Глава 2. Профилактика нарушений осанки	27
Глава 3. Методы и средства коррекции осанки.....	29
3.1. Роль средств лечебной физической культуры в коррекции нарушений осанки.....	30
3.2. Основные положения методики ЛФК при нарушениях осанки.....	33
3.3. Методические указания по составлению комплексов корректирующей гимнастики.....	37
3.4. Особенности лечебной гимнастики при различных вариантах нарушений осанки.....	43
3.5. Корректоры осанки.....	45
3.6. Метод коррекции осанки на основе биологической обратной связи...	47
Выводы.....	50
Практические рекомендации.....	52
Литература.....	57
Приложение	61

По данным НИИ гигиены и профилактики [4] по распространенности хронических заболеваний у детей первое место занимают болезни костно-мышечной системы. Статистика такова: у 65-80% детей и подростков различных регионов страны осанка не соответствует норме. 75% всех нарушений осанки приходится на возраст 8-14 лет [26]. По данным Смоленского физкультурного диспансера данная патология выявляется у 25,7% дошкольников [33].

Дефекты в осанке не должны рассматриваться как безобидная, не требующая коррекции деформация позвоночника. Почти всегда – это первый звонок к развитию серьезных повреждений, так как нарушения осанки отмечаются всегда прежде, чем появляются жалобы по поводу того или иного соматического заболевания. Вот почему необходимо своевременно выявлять данную патологию и направлять все усилия на устранение или корректировку возникшего недуга [37].

Правильная осанка важна не только с эстетической точки зрения. Она существенно влияет на физическое развитие, работу внутренних органов, защитные силы организма, работоспособность. Нарушение осанки уменьшает экскурсию грудной клетки и диафрагмы, снижают жизненную емкость легких. Ограничение диапазона колебаний внутригрудного давления отрицательно сказывается на деятельности как дыхательной, так и сердечно-сосудистой систем. Происходит снижение функциональных физиологических резервов, что уменьшает эффективность адаптации реакций организма к меняющимся условиям внешней среды. Слабость мышц живота ведет к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, а так же опущению внутренних органов. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника приводит к нарушениям рессорной функции, что влечет за собой постоянные микротравмы головного мозга во время движения, что отрицательно сказывается на состоянии высшей нервной деятельности, сопровождается повышенной

утомляемостью, головными болями и снижением устойчивости позвоночного столба к различным деформирующим воздействиям [1,18].

В специальной литературе [9,18,24,38] обычно приводится множество причин развития нарушения осанки. Но главное и ключевое звено в цепи этих причин – это недостаток общей и специальной развивающей двигательной активности, а по сути, навязанная обществом гипокинезия. Результаты научных исследований и опыт борьбы цивилизованных стран с распространением неинфекционных заболеваний показывают, что достаточно только уменьшить дефицит движений, обеспечить человека возможностью реализовать заложенный в нем генетический потенциал, заставить качественно работать системы физического воспитания и просвещения, и уже даже это решает большинство проблем [11].

Врачи утверждают, что чем правильнее и красивее осанка, тем лучше растет и развивается ребенок, меньше болеет и лучше учится [32]. Недооценка значения физического воспитания для детей от 0 до 7 лет влечет за собой очень вредные последствия. Ведь именно в этом периоде наиболее интенсивно формируются основные двигательные навыки. В этом возрасте организм обладает наибольшей пластичностью, закладывая начало привычкам и, как будто, незначительным, но часто неисправимым ошибкам.

Лечебная физкультура в комплексном лечении различных заболеваний по праву занимает все большее место, особенно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [13,17,22,34]. Достижения биологии, динамической анатомии, физиологии, биофизики, биомеханики с одной стороны и клинической медицины с другой, позволили подойти к глубокому пониманию терапевтического значения средств ЛФК и теоретически обосновать их применение при различных болезнях, и в частности, при нарушениях осанки.

На базе современных физиологических, биомеханических и клинических концепций созданы теоретические основы ЛФК, систематизированы физические упражнения и определены методические положения к их применению. Таким образом, созданы необходимые предпосылки для

методических разработок частных вопросов в области практического применения лечебной физкультуры при различных заболеваниях, в том числе при патологии опорно-двигательного аппарата.

Цель работы: изучить возможности использования лечебной физической культуры (ЛФК) и ее роль при различных нарушениях осанки у детей.

В соответствии с целью перед работой были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить особенности формирования осанки и выявить факторы, ее определяющие.
2. Детализировать мероприятия по профилактике нарушений осанки.
3. Изучить основные методы коррекции нарушений осанки, определив роль ЛФК.
4. Разработать методические указания по составлению комплекса корректирующей гимнастики с учетом вида нарушения осанки.

Для решения поставленных задач в качестве **метода исследования** был применен анализ научно-методической литературы.