

Бабаназарова Арзув, Малышев Роман Александрович

Бабаназарова Арзув; студентка Северного Арктического Федерального Университета;

Малышев Роман Александрович; доцент *кафедры физической культуры*

ПРИЧИНЫ И КЛАССИФИКАЦИИ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация: в статье рассматриваются разновидности деформаций осанки, приводятся в пример основные рекомендации, помогающие в устранении недуга. Настоящее исследование содержит в себе анализ как самого понятия «осанка» и его природы, так и патологий осанки.

Ключевые слова: осанка, патологии осанки, лечебная физкультура, комплекс упражнений, сколиоз.

Causes and classifications of spinal curvature

Babanazaarova A., Malysev R.A.

Annotation: the article discusses the types of deformations of posture, provides an example of the main recommendations that help in the elimination of the disease. This study contains an analysis of both the concept of "posture" and its nature, as well as the pathologies of posture.

Keywords: posture, postural pathology, physical therapy, a set of exercises, scoliosis.

Введение. Вопрос нарушения осанки является актуальным в наше время. По последним статистическим данным, основной возрастной группой, у которой были выявлены объективные проблемы и заболевания опорно-двигательного аппарата, является молодое поколение в возрасте от 13 до 17 лет.

Проанализируем природу понятия «осанка». Итак, осанкой называется свободное положение человека, находящегося в вертикальной позе. На формирование любого типа осанки влияет целый ряд определённых условий: ключевым фактором является степень развития костной системы человека, условия жизнедеятельности отдельного индивида, характерные особенности его повседневной жизни и нарушения деятельности, а также последствия перенесенных ранее болезней в раннем детстве и др. [1, 5-6 с.].

Стоит отметить, что все вышеперечисленные параметры развития неправильной осанки могут выступать в качестве как ключевых факторов неправильного дальнейшего развития организма, так и второстепенными причинами появления обозначенной выше проблемы.

Важно знать, что правильная осанка формирует предрасполагающие условия для нормального функционирования организма и при этом постоянное поддержание тела в вертикальном положении позволяет ему затрачивать меньше энергии. Если рассматривать правильную осанку с физиологической точки зрения, то мы можем заметить, что она

приобретается в процессе развития каждого человека по-разному [1, 8-9 с.]. Чем отличается правильная осанка от явных отклонений и как это проявляется у людей с точки зрения внешнего фактора? На этот вопрос можно ответить следующим образом.

Правильная осанка человека может характеризоваться положением тела: подтянутостью, то есть тем, как человек держит корпус тела прямо независимо от рода его занятий, старается разворачивать плечи и подбирать свой живот, если он есть, и держать ноги в разогнутом положении. Можно отметить некоторые последствия неправильной осанки, которая формируется ещё с детства: нарушение линии костного скелета, ухудшение зрения у детей, а одно из самых губительных последствий — уменьшение объема легочной ткани [3, 11 с.].

Именно поэтому в контексте данной статьи будут рассмотрены патологии осанки и подобраны соответствующие оздоровительные комплексы при данном дефекте.

Ответим на следующий вопрос: «почему так важна правильная осанка?» Она у человека обеспечивает нормальный рост и развитие костей, а также правильную работу внутренних органов. Таким образом, правильная осанка не только формирует здоровый позвоночник, но и придает уверенности человеку, улучшает мышление, дыхание, пищеварение, а также помогает мышцам и суставам человека не перенапрягаться.

Мы выяснили, что осанка — это привычная поза человека, которая формируется с раннего детства. Деформация осанки происходит по следующим причинам [2, 77-78 с.]:

- принятие неправильного положения за столом (сгорбленная спина);
- неверное или неудобное положение тела в процессе той или иной деятельности;
- слабое развитие мышц спины;
- врожденные заболевания внутренних органов, либо опорно-двигательного аппарата;
- занятие каким-либо видом спорта в одностороннем положении.

Искривление позвоночника несет за собой губительные последствия для внутренней жизнедеятельности организма. Приведем в качестве примера основные расстройства внутренних органов: в первую очередь страдает сердечно-сосудистая и дыхательная системы, вместе с этим происходит постепенное уменьшение общей емкости легких, после чего появляется головные боли, физическое истощение организма (так как на фоне перечисленных выше проблем происходит замедление обмена веществ и снижение аппетита). Все эти негативные последствия для некогда здорового человеческого организма приводят к развитию более тяжелых последствий и в конечном итоге гибели организма. Проблемы, связанные со слабостью мышц живота, напрямую влияют на кишечник и приводят к нарушению перистальтики, а также желчевыводящих путей [1, 19 с.].

Нужно помнить, что здоровая спина у человека отмечается выносливостью и гибкостью, а у людей с неправильной осанкой проявляются выраженные внешние деформации спины, которые сопровождаются развитием патологий. Разберем основные благоприятные факторы, влияющие на здоровое развитие осанки:

- общая сила мышц; сформированная форма позвоночника;
- угол тазового наклона;
- правильно сформированная форма позвоночника [4, 17-18 с.].

Разберем одну из разновидностей деформаций позвоночника – кифоз. Под кифозом подразумевается искривление позвоночника кзади, которое возникает из определенного болезненного процесса. Форма круглой спины формируется чаще всего из-за неправильного положения осанки в процессе движения или неправильной позы сна. На сегодняшний день ученые выделили ряд признаков, влияющих на формирование кифоза: сутулость, впавшая грудная клетка или же свисающий живот.

Отметим тот факт, что растянутые мышцы и связки спины из-за ее слабости не обеспечивают достаточного разгибания позвоночника, что влияет на глубину вдоха/выдоха, объем легочной ткани.

Одним из негативных последствий круглой спины является то, что запущенный кифоз оказывает воздействие на процессы формирования и развития внутренних органов, в большей степени он влияет на органы дыхания. Именно поэтому данную проблему необходимо решить, как можно раньше с помощью ЛФК и профилактических средств [4, 102-103 с.]. Другим типом искривления позвоночника является кругло-вогнутая спина. Этот вид нарушения характеризуется следующими негативными последствиями для человеческого организма:

- увеличивается число физиологических изгибов;
- образуется сутулость в верхней части туловища;
- сдавленная грудная клетка.

Разберем основные отличия приведенных выше разновидностей нарушения осанки. Основные отличительные признаки проявляются в нижней части туловища, где формируется выраженная кривизна поясницы и выпяченный живот, который характеризуется опущением или смещением органов брюшной полости [2, 30 с.].

Рассмотрим следующий тип нарушения осанки — плоская спина. Третий тип нарушения осанки сопровождается сглаживанием физиологических изгибов позвоночника человека. Учеными отмечено, что глубокое западение поясничного лордоза находится на уровне III поясничного позвонка, а на уровне XII грудного позвонка четко заметен переход поясничного лордоза в грудной кифоз с вершиной его на VI позвонке [2, 32-33 с.].

Примечательно, что при таком типе искривления позвоночника нижняя часть позвоночного отдела является плоской и только с III позвонка начинает проявляться лордоз, который простирается до VIII грудного позвонка, после чего начинает постепенно проявляться кифоз.

Основываясь на представленных выше типах нарушения осанки следует выделить основные профилактические средства для устранения данных дефектов. Основным является физическое воспитание ребенка с раннего детства: физические упражнения, спорт, свежий воздух, развивающие игры, а также корригирующая гимнастика для детей.

Заключение. Подводя итог своей работы следует отметить следующее. Осанка — это не просто привычная поза человека, складывающаяся в процессе жизнедеятельности, но и положение тела, которое сопровождается физиологическими изгибами позвоночника человека. Правильное положение тела влияет на развитие жизненно важных органов дыхательной системы, скелета. Важно отметить, что прежде всего нарушение осанки проявляется в ходьбе и внешнем виде человека.

Внешний вид влияет на его самооценку и уверенность в себе, ведь сутулившийся человек, с опущенными плечами и свисающим животом будет восприниматься окружающими некрасивым и неуверенным в себе. Чтобы выглядеть и быть здоровым и красивым нужно поддерживать правильную осанку, следить за своим положением тела, выполнять предложенный выше комплекс упражнений.

Список литературы

- 1) Васильева Т.Д. Лечебная физическая культура при сколиозах: Метод. разработ. для студентов ин-тов физ. культуры и методистов / Васильева Т.Д.; ГЦОЛИФК. М., 1998. 21 с.
- 2) Гимнастика: Учебно-методическое пособие для вузов / Под ред. Э.А. Куду и Л.О. Яансон. -М.: Высшая школа, 1978. 174 с.
- 3) Дубровский В.И., Спортивная медицина, М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАСОВ,1998, 12 с.
- 4) Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; Под ред. С.Н. Попова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 416 с.