

УДК 616.7

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСАНКИ И ЕЕ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

**Чуваева Е.А., студентка 1 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии.**

**Научный руководитель –Хохлова С.Н., кандидат биологических
наук, доцент**

Ульяновский ГАУ им. П.А. Столыпина

Ключевые слова: скелет, позвоночник, осанка, физиологические особенности.

Правильная осанка обеспечивает оптимальное функционирование всех систем организма. Она является одним из показателей здоровья позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата.

Введение: Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения.

Цель работы: Изучить физиологические особенности осанки и ее роль в развитии здорового человека

Результаты собственных исследований: Правильная осанка является одной из важных характеристик физического здоровья и привлекательности человека. Она выражает гармоничное развитие его тела и свидетельствует о его общей физической форме. Человек с правильной осанкой имеет легкую и уверенную походку, его плечи немного отведены назад, грудная клетка симметрична и не выпячена (хотя грудь немного выдвинута вперед), живот подтянут, колени не согнуты, а ноги не переразгибаются назад. Осанка формируется в раннем детстве вместе с развитием костей, мышц и связок. Она также

зависит от высшей нервной деятельности и влияния характера человека [1].

Дефекты осанки заключаются в изменении положения туловища, плечевого пояса и таза, головы, вызывающем увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника.

Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Его осматривают в саггитальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях, определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков.

Основные физиологические аспекты осанки включают следующие моменты:

1. Правильная осанка способствует поддержанию равновесия тела, что позволяет человеку легко передвигаться и выполнять различные физические действия [2].

2. Осанка также влияет на работу дыхательной системы. При правильной осанке грудная клетка находится в наиболее выгодном положении для глубокого вдоха, что улучшает вентиляцию легких и способствует насыщению крови кислородом.

3. Осанка оказывает влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Правильное положение позвоночника снижает нагрузку на сердце и способствует нормальному кровообращению.

4. Осанка влияет на состояние нервной системы и может способствовать улучшению координации движений и развитию мышечного тонуса.

При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как переднезаднем направлении (кифоз, лордоз), так и боковые (сколиоз).

Кифоз – это искривление позвоночника в передне-задней (саггитальной плоскости).

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, выраженное боковым искривлением позвоночника с одновременным поворотом и нарушением формы нескольких позвонков.

Анатомо-физиологические особенности при нарушениях

осанки.

Осанка человека, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит устойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Гетерохронность развития костного, связочного, суставного аппарата и мышечной системы является основой неустойчивости осанки. Неумеренность развития уменьшается по мере снижения темпов роста опорно-двигательного аппарата и стабилизируется к окончанию роста человека [4].

Нарушение формы позвоночника может быть вызвано самыми разными причинами: врождённые патологии и другие заболевания с органическим поражением позвонков — опухоли, туберкулёзная инфекция, рахит, заболевания соединительной ткани; травмы позвоночника; неправильное положение тела при сидячей работе; плохие условия на рабочем месте, например, недостаточное освещение; слабое развитие мышц спины, которые служат опорой позвоночника; малоподвижный образ жизни.

Заключение: Правильная осанка позволяет поддерживать в тонусе мышцы и суставы, правильно распределять нагрузку по всему организму. Тем самым способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При хорошей осанке обеспечивается более правильное расположение и состояние внутренних органов, легкие лучше расправляются, дышится легче, к тканям и органам поступает больше кислорода.

Библиографический список:

1. Анатомия скелета. Анатомия человека в схемах и рисунках. Атлас-пособие. Н. В. Крылова, И. А. Искренко. М.: Издательство Российского Университета дружбы народов, 2005. 84 с.
2. Анатомия человека. В двух томах. Т.1 / Под ред. М.Р. Сапина. - 5-е издание, перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. - 640 с

3. Симанова, Н.Г. Учебная практика по анатомии домашних животных // Жеребцов Н.А., Симанова Н.Г., Хохлова С.Н., Фасахутдинова А.Н., Елин В.М./ Методические указания для студентов 1 курса по специальности "Ветеринария" / Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия. Ульяновск, 2004.

4. Симанова, Н.Г. Анатомия домашних животных / Н.Г.Симанова, С.Н.Хохлова, А.Н.Фасахутдинова // Учебно-методический комплекс для студентов очной и заочной форм обучения. Ульяновская ГСХА. 2009. Часть 1. Соматические системы

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF POSTURE AND ITS ROLE IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY PERSON

Chuvaeva E.A.

Key words: *skeleton, spine, posture, physiological characteristics.*

Correct posture ensures optimal functioning of all body systems. It is one of the indicators of health.