

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XVIII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS
of the XVIII International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023
Астана**

УДК 001+37
ББК 72+74
G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-337-871-8

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001+37
ББК 72+74

ISBN 978-601-337-871-8

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2023**

3. Шедрин Ю.Н. Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис. докт. пед. наук. -СПб., 2013. -49 с.

УДК 615.825

ОСАНКА КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Валиуллина Амина Шарифулловна

av227918@gmail.com

Студент 2 курса кафедры Физической культуры и спорта Факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – Б.Тажигулова

Актуальность данной темы заключается в том, что осанка является ведущим показателем состояния здоровья и гармоничного физического развития и именно правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма.

Цель: выявить факторы и причины влияющие на нарушение осанки у детей, а также пути их решения.

Только правильная осанка может создать наилучшие условия для работы всего организма в целом. В нынешнее время вопрос о формировании и сохранении правильной осанки встречается все чаще. Работать и следить за осанкой стоит уже с 8 лет. Так как это тот возраст, когда у детей начинается фаза активного роста. В этот период происходит процесс формирования правильной осанки.

Осанка - привычная свободная поза человека без движения и при движении, которую он принимает без создания при этом дополнительного напряжения мышц.

Показатель состояния - система количественных и качественных признаков, по которым можно оценить функциональное состояние и прогнозировать его динамику.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. [1]

При равномерной мышечной тяги и взиамотонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, таза и задней поверхности бёдер мы получаем правильную осанку. Ниже подробно разберем эту взаимосвязь.

Факторы влияющие на формирование осанки у детей: наследственность; перенесенные заболевания; бытовые условия; психосоматика; состояние опорно-двигательной системы; слабое физическое развитие и т. д. Все эти факторы играют большую роль в развитии определенных групп мышц, обеспечивающих формирование осанки подростка. В этом процессе принимают участие более трехсот мышц одновременно и, если какая-либо группа мышц ослабляется или наоборот находится в постоянном напряжении вся структура правильной осанки рушится. Этому способствуют вышеперечисленные факторы. [2;3]

А теперь перейдем к чаще всего встречающимся дисфункциям мышц, отвечающим за правильную осанку.

Шейный отдел. Голова подростка удерживается длинными и короткими экстензорами (разгибателями головы) шеи. Ослабление длинных экстензоров и чрезмерное напряжение коротких экстензоров шеи приводит к такой картине: голова подростка вытягивается вперед, увеличивается кифоз в грудном отделе позвоночника.

Данное положение головы и шеи приводит к зажимам сосудов, к нарушению иннервации и плохому кровоснабжению мозга. Если неправильное положение становится привычным, в последствии оно приводит к изменению других отделов позвоночника. Это происходит на фоне неправильного распределения нагрузки на позвоночник.

Грудной отдел. За счет ослабления мышц спины (ромбовидные, трапециевидные, широчайшие и т. д.) плечи выведены вперед и немного припущены, а лопатки отведены от позвоночного столба и всю нагрузку принимают на себя мышцы груди. Все это приводит к изменению изгибов позвоночника и конфигурации верхней части туловища, связки и мышцы спины растягиваются, что не позволяет сделать полноценный глубокий вдох и затрудняет работу груди-брюшной диафрагмы.

Поясничный отдел. Поясничный отдел позвоночника напрямую зависит от положения таза. За счет ослабления мышц брюшного пресса таз наклоняется вперед и увеличивается поясничный лордоз. Это может способствовать опущению органов брюшной полости и болям в поясничном отделе. А наклон таза назад выпрямляет все изгибы позвоночника, что пагубно влияет на распределение нагрузки и состояние спинного и головного мозга. На положение таза, помимо мышц пресса, так же влияют мышцы ягодиц, задней и передней поверхности бёдер.

Признаки неправильной осанки: несимметричность длины и формы конечностей; чрезмерный лордоз и кифоз, изгибы позвоночника во фронтальной плоскости; слабо развитый опорно-двигательный аппарат. Соответственно можно вывести признаки правильной осанки: симметричность всего тела; правильные изгибы позвоночника; равномерно развитый опорно-двигательный аппарат.

Основным решением данных проблем являются правильно подобранные физические упражнения. Упражнения должны быть направлены на укрепление слабых мышц и на расслабление перенапряжённых мышц. При подборе упражнений важно знать биомеханику тела, ведь не так сложно ошибиться и перегрузить и так загруженные мышцы. Любые комплексы упражнений подбираются исключительно индивидуально в зависимости от самой проблемы.

Предлагаю вам ознакомиться с упражнениями, которые помогут укрепить вашу спину и улучшить мобильность позвоночника, лопаток и таза. Упражнения достаточно простые и не требуют дополнительного инвентаря, их с лёгкостью можно выполнить дома. Перед началом выполнения упражнений рекомендуется предварительно размять суставы и разогреть мышцы и связки. [4]

Упражнение 1. «Кошка». Исходное положение: Упор стоя на коленях. Проследите, чтобы ладони находились ровно под плечами, а колени под тазобедренным суставом и создавали угол 90 градусов. Движение: на вдох максимально округлите спину, опустив голову к груди; на выдох медленно прогните спину, разворачивая плечи наружу. Старайтесь больше прогибаться в грудном отделе позвоночника, сводите и разводите лопатки, не отрывать от пола кисти рук и колени. Выполнять: 15 раз. Это упражнение растягивает мышцы спины и улучшает мобильность позвоночника.

Упражнение 2. «Наклон таза лежа». Исходное положение: лежа на спине, колени согнуты по прямому углом, стопы прижаты к полу. Движение: на выдох наклоните таз, прижимая поясницу к полу (представьте, что тянете лобковую кость к пупку); на вдох вернуться в исходное положение. Выполняйте движение подконтрольно, медленно. Выполнять: 15 раз. Это упражнение хорошо помогает снять напряжение с поясницы и укрепить мышцы пресса.

Упражнение 3. «Ангел». Исходное положение: сидя на полу у стены; копчик, лопатки, плечи, руки, затылок прижаты к стене; руки согнуты в локтях, удерживаем в плечевом и в локтевом суставе 90 градусов. Движение: максимально сводим лопатки друг к другу локти и кисти рук прижаты в стене; удерживаем эту позицию 10 секунд; затем медленно ведем руки вверх выпрямляя их; медленно возвращаемся в исходное положение. Не отрываем локти, кисти рук, плечи, затылок и копчик от стены. Выполняем упражнение медленно и подконтрольно. Выполнять: 6 раз. Это упражнение помогает улучшить мобильность лопаток, растянуть глубокие мышцы спины.

Упражнение 4. «Пловец». Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх. Движение: на выдох поднимите противоположные руку и ногу максимально вверх,

прижимая живот, грудь и таз к полу; на вдох вернитесь в исходное положение. Руки и ноги держим прямыми; голову не поднимаем. Выполнять: по 10 раз на каждую сторону. Это упражнение поможет укрепить мышцы спины, рук и ног.

Упражнение 5. «Собака мордой вниз» Исходное положение: упор лежа. Движение: поднимайте таз вверх, создавая прямую линию от копчика до кистей рук. Старайтесь выпрямить ноги и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Выполнять: 30–40 секунд. Это упражнение разгружает спину, растягивает мышцы задней поверхности бедра и плечи.

Упражнение 6. «Вращение грудного отдела позвоночника». Исходное положение: лежа на левом боку; правая нога согнутая в колене и в тазобедренном суставе, под прямым углом, лежит на полу; прямые руки лежат перед собой. Движение: разворачивая тело, поднимите правую руку вверх, стремясь положить ее на пол справа от тела; после возвращаемся в исходное положение. Колено согнутой ноги и противоположенная рука не должны отрываться от пола; не менять положение тазобедренного сустава; упражнение выполнять медленно. Выполнять: по 8 раз на каждую сторону. Упражнение на мобильность грудного отдела поможет вернуть гибкость спине и растяжение грудных мышц.

Упражнение 7. «Тяга лежа на животе». Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх. Движение: на выдох поднимаем плечи и согнутые руки в локтях тянем максимально назад; на вдох вернуться в исходное положение. Взгляд направлен прямо; ноги прижаты к полу. Выполнять: 15 раз. Это упражнение поможет прокачать мышцы спины, от которых зависит ваша способность удерживать прямое положение и не сутулиться.

Упражнение 8. «Поза ребенка». Исходное положение: упор стоя на коленях. Движение: отводим таз максимально назад; ложем живот на колени. Руки держим прямыми; стараемся полностью расслабиться; тянемся грудью к полу. Выполняем: 1 минуту. Это упражнение поможет растянуть мышцы плеч, спины и расслабиться, снять напряжение. [5]

И в заключении можно с уверенностью сказать о том, что осанка является основным показателем состояния здоровья школьника. И, казалось бы, даже небольшие нарушения могут привести к деформации опорно-двигательного аппарата, что в последствии приведёт к более серьезным дисфункциям. К таким как: износ суставов; смещение костей; нарушение в развитии внутренних органов и все это следствие не устраненных вовремя деформаций опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, формирование правильной осанки должно являться главной задачей родителей и преподавательского состава.

Список использованных источников

1. Буц Любовь Марковна. «Для вас, девочки!» - Москва: Физкультура и спорт, 1975.
2. Корсаков В.Н. Факторы определяющие формирование осанки и опорно-двигательного аппарата у подростков в возрасте 12-15 лет занимающихся каратэ киокусинкай (статья) Современные проблемы науки и образования. – 2017. - № 2; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26198>
3. <https://www.falto.ru/article/article16.html>
4. Некрасов Валентин Петрович. «Всегда в хорошем настроении» : (методы психорегуляции) - Москва : Физкультура и спорт, 1986.
5. <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-osanki/>