УДК 37.37.013

Захарова Валентина Васильевна,
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновский Государственный Технический университет
Россия, г. Ульяновск
Акимов Никита Сергеевич,
студент,
2 курс, Радиотехнический факультет УлГТУ
Россия, г. Ульяновск

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ОСАНКИ

Аннотация: *В данной статье рассматривается понятие осанки и методы оценивания её состояния у людей разного возраста. В данной работе собраны и изучены научные работы отечественных и зарубежных исследований. Рассмотрены виды осанок и их особенности.*

Ключевые слова: *физическая культура, осанка, методы, позвоночник, коррекция осанки.*

Abstract: *This article discusses the concept of posture and methods of assessing its condition in people of different ages. This work collects and studies scientific papers from domestic and foreign research. The types of postures and their features are considered.*

Keywords: *physical culture, posture, methods, spine, posture correction.*

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время проблема формирования правильной осанки особо важно для молодого поколения и требует особого внимания.

Целью статьи является проведение анализа такого понятия, как осанка и методы её оценки. Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие задачи:

-собрать и изучить научные работы отечественных и зарубежных исследований;

-рассмотреть методы оценки осанки.

Методы оценки осанки.

Под осанкой понимается поза человека, стоящего с сомкнутыми пятками и разведенными под углом 45–50° носками стоп ног. Формирование осанки происходит в процессе роста и развития человека, а особую роль в этом играют: наследственность, перенесенные заболевания и бытовые условия. Особенности осанки определяются проводимыми измерениями и описанием тела человека. [1]

Для определения правильной осанки учитывается положение головы, плечевого пояса, формы позвоночника, наклон таза и оси нижних конечностей, а вот ее функциональное назначение заключается прежде всего в рессорной функции позвоночного столба, благодаря которой головной мозг в процессе движения не испытывает значительных колебаний. Толчки при движениях направляются снизу-вверх и понижаются в 25–30 раз за счет естественных изгибов позвоночника [2]. Помимо рессорной осанка исполняет ряд других функций: нормализует дыхательные процессы, предупреждает появление близорукости, остеохондроза позвоночника и других заболеваний.

Ведущими факторами, определяющими осанку, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры. Осанка в значительной степени характеризуется рефлекторной активностью функционально связанных между собой мышечных групп, определяющих стабильность позвоночного столба, что определяется следующими факторами:

-длинной и формой конечностей;

-прямым положением головы со слегка приподнятым подбородком;

Углом наклона таза, образующим горизонтальную плоскость и плоскость входа в малый таз(женщины-55 радусов, мужчины-50 градусов);

-положением лопаток;

-степенью развития мускулатуры и физического состояния (дети школьного возвраста-23% массы тела, взрослый -35%).

Все эти факторы могут быть как причинами, так и предполагающими факторами образования тех или иных отклонений в строении организма и характере всей двигательной деятельности. Для этого существуют различные методы оценивания состояния осанки. Можно выделить следующие методы:

– **визуальный**, при котором проверяется высота размещения плечевых линий, нижних углов лопаток, форма просветов, образованных внутренними поверхностями рук и туловища, причем асимметрия лопаток определяется сантиметровой лентой «треугольник»: расстояние от позвоночника с VII до нижнего угла левой лопатки и от позвонка с VII до нижнего угла правой лопатки. При правильно сформированной осанке эти расстояния равны.

– **метод З. П. Ковальковой** позволяет измерить глубину физиологических изгибов позвоночника (шейного и поясничного) в сагиттальной плоскости. Этот метод помогает определить вид осанки, например, правильную, лордическую или выпрямленную.

К обследуемому, стоящему в привычной позе, приставляют антропометр так, чтобы он был в строго вертикальном положении и касался позвоночника в одной точке.

Измеряют:

- Глубину шейного изгиба (шейную точку) — антропометр устанавливают по задней срединной линии так, чтобы он соприкасался с выступающими остистыми отростками грудных позвонков.

- Величину поясничного лордоза — измеряют расстояние от наиболее удалённой точки в поясничном отделе позвоночного столба до переднего края антропометра.

Длину позвоночника определяют как расстояние между верхней точкой позвоночника (наиболее низко прощупываемая костная точка черепа вдоль срединной линии) и его концом (конец копчика).

Для измерений используют деревянную планку (длина 2 м, ширина 5 см, толщина 1 см, цена большого деления — 1 см, малого — 5 мм) или переносной антропометр.

Интерпретация результатов

Полученные цифровые показатели глубины шейной точки и поясничного изгиба сравнивают с данными таблицы для определения видов осанки. Учитывают при этом пол обследуемого и длину позвоночника.

При правильной осанке показатели глубины шейного и поясничного изгибов колеблются в пределах 3–4 см в младшем школьном возрасте.

Некоторые виды осанки и их особенности:

- Правильная осанка — шейный и поясничный изгибы выражены умеренно, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперёд, грудной — назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые. [1]
- Лордическая осанка — увеличивается поясничный изгиб, сглаживается шейный, живот выпячен, верхняя часть туловища несколько откинута назад.
- Выпрямленная осанка — сглаживаются оба изгиба, спина выпрямлена, живот подобран.

– метод компьютерной оптической топографии, представляющий собой графическое описание рельефа поверхности спины в виде изолиний, проводящийся в трех плоскостях (сагиттальной, фронтальной и

горизонтальной), а также позволяет определить вершину сколиотической дуги, сторону выпуклости и оценить степень деформации.

– **метод Васильевой**, при котором оценивание состояния позвоночного столба во фронтальной плоскости можно проводить с помощью усовершенствованного транспортира с удлиненным основанием, в центре которого расположена стрелка-отвес. Основание транспортира располагается на условных горизонтальных линиях-ориентирах границ каждого отдела позвоночного столба. [3]

Суть метода:

- Испытуемый стоит в обычной позе.
- Транспортир прикладывают к позвоночному столбу так, чтобы он был в строго вертикальном положении и касался позвоночного столба в одной точке.
- Измеряют расстояние от основания транспортира до условных линий-ориентиров.

Важно: метод позволяет регистрировать изменения состояния осанки либо в сагиттальной, либо во фронтальной плоскости, для комплексной оценки необходимо применение не менее двух методов.

Выводы: не секрет, что организм человека – обладает сложной структурой и все в нем взаимосвязано. В том числе, неправильная, неестественная поза нашего тела прямо влияет на позвоночник, искривляя его. Это, в свою очередь, нарушает нормальное кровообращение, ведет к смещению внутренних органов, нарушая их естественные функции. Осанка имеет нестабильный характерна всем процессе своего формирования: она может улучшаться или ухудшаться в зависимости от состояния организма, его физической подготовленности и других факторов.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать деформации скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

Использованные источники:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник.-М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.-528с
2. Рубцова Н.О., Рубцов А.В. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания. Учебное пособие для СПО.-М.: Лань, 2025г.-124с
3. Столяров В.И., Передельский А.А. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта. Учебник.- М.: Советский спорт,2015г.-464с