

• ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

лп.кондакова-варламова е.п.стромская



НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Кандидаты медицинских наук  
Л. П. КОНДАКОВА-ВАРЛАМОВА  
Е. П. СТРОМСКАЯ

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



ИЗДАТЕЛЬСТВО «МЕДИЦИНА»

МОСКВА — 1967

613.5  
К64

**Л. П. Кондакова-Варламова, Е. П. Стромская.**  
М., изд-во «Медицина», 2 л.

В брошюре на многих примерах показывается значение регулярных занятий гимнастикой для сохранения осанки и, следовательно, укрепления здоровья. Авторы рекомендуют ряд гимнастических комплексов. Брошюра рассчитана на школьников средних и старших классов.

5—5  
430—67

КОНДАКОВА-ВАРЛАМОВА ДАРИСА ПАВЛОВНА  
СТРОМСКАЯ ЕЛЕНА ПЛАТОНОВНА

### Правильная осанка

Редактор *М. А. Карлов*

Техн. редактор *Г. А. Гурова*. Корректор *О. П. Зубарева*  
Художественный редактор *Н. А. Гурова*. Обложка художника *В. Г. Германа*

Сдано в набор 6/VI 1967 г. Подписано к печати 24/VIII 1967 г.  
Формат бумаги 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>—0,875 л. (условных 1,47 л.) 1,44 уч.-изд. л.  
Бум. тип. № 2. Тираж 100 000 экз. Т-10850. МН—83

Издательство «Медицина», Москва, Петроверигский пер., 6/8  
Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при  
Совете Министров СССР, Ярославль, ул. Свободы, 97.  
Заказ № 326

Цена 4 коп.

## ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека.

При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

При любой работе, любом виде спорта необходимо уметь держать свое тело. Правильная осанка, сочетающаяся с координированными, слаженными и ловкими движениями, делает человека сильным, красивым.

Что может быть прекраснее балета? Не отрываясь можно любоваться художественной гимнастикой и фигурным катанием. А ведь эту красоту создают не только отточенные движения исполнителей, но и их умение держать свое тело. И при тяжелых видах труда умение правильно держать свое тело помогает человеку быть сильным. Как свободны движения у доменщика и лесоруба, у ткачихи и токаря! А сколько поэтических строк в русской литературе посвящено косарям!

Человек, не умеющий держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Но странное дело — некоторые молодые люди считают именно такую осанку и расхлябанную походку красивыми. А ведь это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затруднена деятельность всех внутренних органов и в первую очередь легких и сердца, сокращен объем дыхательных движений, уменьшена жизненная емкость легких. Это значит, что снижена доставка кислорода к тканям и органам.

Как же формируется осанка? Можно ли предотвратить образование плохой осанки и как это сделать?

На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном всех частей скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища. Он представляет собой стержень, состоящий из отдельных позвонков (рис. 1). Это обеспечивает ему большую подвижность. Наиболее подвижен позвоночник в шейном и поясничном отделах; стоя на месте, можно легко повернуть голову и туловище

в ту или другую сторону. В грудном отделе подвижность позвоночника очень незначительна.

Позвоночник имеет четыре изгиба, из которых два об-

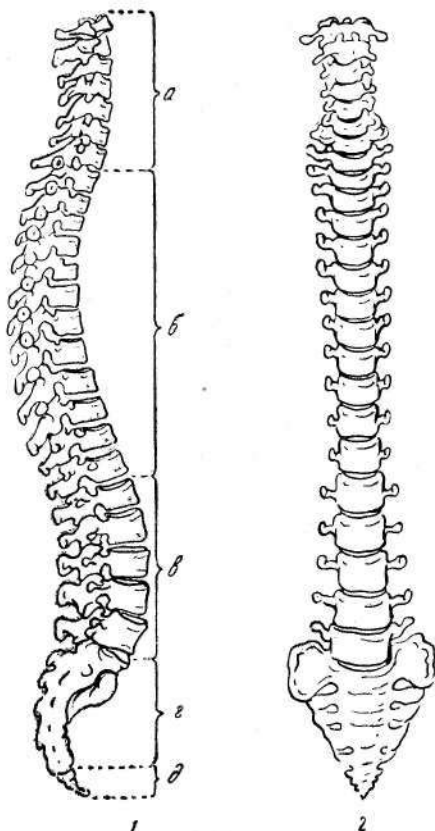


Рис. 1. Позвоночник человека.

1 — вид сбоку; 2 — вид спереди. *а* — 7 шейных позвонков; *б* — 12 грудных позвонков; *в* — 5 поясничных позвонков; *г* — 5 крестцовых позвонков; *д* — копчиковые позвонки.

ращены выпуклостью вперед (шейный и поясничный) и два выпуклостью назад (грудной и крестцовый). Появляются они в раннем детском возрасте в связи с возникновением у ребенка умения держать голову, а затем сидеть и стоять. Окончательно изгибы позвоночника сформировываются к 6—7 годам, а закрепляются — к 18—20 годам.

В раннем детстве позвоночник в основном состоит из хряща, постепенно заменяющегося костной тканью. Верхние и нижние поверхности тел позвонков окостеневают к 15—16 годам, завершается окостенение в более позднем возрасте (после 20 лет). У мальчиков, начиная с 13 лет, позвоночник быстро растет в длину, у девочек

рост позвоночника более медленный. В этом возрасте мальчики обгоняют девочек в росте.

В вертикальном положении позвоночник удерживается с помощью мышц, которые его окружают (мышцы спины, брюшного пресса и др.). Наиболее сильной мышцей, разгибающей и выпрямляющей позвоночник, являет-

ся длинная мышца спины, которая тянется на всем протяжении позвоночного столба от костей черепа до крестца. Эти мышцы образуют естественный «мышечный корсет». Он-то и удерживает позвоночник в вертикальном положении и обеспечивает правильную осанку. Поэтому развитие мускулатуры играет большую роль в формировании правильной осанки. При этом основную роль играет не сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги на позвоночник.

По природе своей строение человеческого тела в основном симметрично. Следовательно, мышцы левой и правой половины тела должны быть развиты одинаково. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то корпус и голова находятся в прямом, красивом положении.

Любопытно отметить, что нередко у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, — у грузчиков, молотобойцев, а также у спортсменов-тяжелоатлетов — штангистов, борцов и т. д. — осанка плохая из-за чрезмерного развития отдельных групп мышц. И наоборот, у спортсменов, занимающихся таким видом спорта, который способствует равномерному развитию всех мышечных групп (гимнасты, легкоатлеты), наблюдается хорошая осанка.

Итак, наиболее частой причиной нарушений осанки является либо слабость мышц туловища, либо неравномерность их развития. А у детей школьного возраста в силу возрастных особенностей мышцы туловища развиты еще недостаточно, у них отсутствует крепкий естественный «мышечный корсет». При неблагоприятных условиях, о которых речь пойдет ниже, это становится причиной нарушения осанки. К тому же в школьном возрасте развитие скелета еще не завершено, позвоночник гибок и податлив. Первоначально возникающее нарушение осанки может перейти в искривление позвоночника.

Нарушения осанки и искривления позвоночника довольно широко распространены среди школьников. Наибольшее количество нарушений осанки, сопровождающихся изменениями в позвоночнике, наблюдается в возрасте 11—15 лет, т. е. в период усиленного роста.

Во время врачебных осмотров в школах выявляется от 20 до 40% учащихся с дефектами осанки. Это очень высокий процент. А ведь это нарушение можно предотвратить, если вы сами активно поможете врачу и педагогу.

## ВИДЫ ОСАНКИ

Поначалу изменение осанки сопровождается только слабостью мускулатуры, поддерживающей позвоночник, ее асимметричным развитием. Позвоночник еще не изменен. В этих ранних стадиях нарушение осанки может обнаружить только опытный глаз врача. Ни родители, ни одноклассники этого не замечают. На этой стадии усилением воли, напрягая мускулатуру спины, можно принять правильную позу, на уроках физкультуры по стойке «смирно» стоять так, как стоят все. Но если неправильную позу принимать все чаще и чаще и она становится привычной, возникают изменения позвоночника, и он начинает искривляться. И все-таки в начале этого процесса можно избежать дальнейшей беды. А беда не за горами.

Под влиянием постоянной неправильной позы все больше искривляется позвоночник, а время идет, вы взрослеете. В позвоночном столбе, как положено, хрящевая ткань заменяется костной, он становится более прочным и менее податливым, но увы — он искривлен! Вот теперь уже поздно что-либо делать. Во всяком случае сам себе не поможешь, поможет только хирург. И когда станешь взрослым, горько будешь сожалеть, что так невнимателен был к своему здоровью в школьные годы. Позвоночник может быть искривлен как в переднем и заднем направлении (лордоз и кифоз), так и в боковом (сколиоз).

Искривления в переднем и заднем направлении сопровождаются, как правило, усилением соответствующих изгибов позвоночника. При боковых искривлениях позвоночник отклоняется от средней линии тела и при рассматривании сзади представляет собой не прямую, а искривленную линию (рис. 2).

Проявления сколиоза такие: одно плечо выше другого, лопатки находятся на разных уровнях, одна рука кажется ниже другой. При далеко зашедшей стадии сколиоза с одной стороны грудной клетки образуется так называемый «реберный горб». Такой ребенок вызывает острое чувство жалости и глубокую досаду, что упущено время.

Какие же различают виды осанки и чем они отличаются один от другого?

**Нормальная осанка** характеризуется умеренной выраженностью изгибов позвоночника. При нормальной осан-

ке голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут, ноги выпрямлены. И мальчик, и девочка, имеющие нормальную осанку, выглядят подтянутыми и стройными. Им свойственно умение держать свое тело и при ходьбе, и при сидении, во время любого занятия и отдыха. Движения их естественны и грациозны (рис. 3).

**Выпрямленная осанка** характеризуется малой выраженностью изгибов позвоночника. При выпрямленной осанке вместимость грудной клетки и подвижность ребер снижены. Отмечается склонность к образованию боковых искривлений позвоночника. Внешне такой человек выглядит чопорным и неуклюжим. Про такого говорят, что он «аршин проглотил»<sup>1</sup>. Выпрямленная осанка встречается относительно редко (рис. 4).

**Сутуловатая осанка.** При этом виде осанки шейная кривизна позвоночника увеличена, поясничная — сглажена, голова опущена, плечи тоже опущены и несколько сведены кпереди. Ноги часто полусогнуты в коленных суставах, руки безвольно висят вдоль туловища. Сутуловатая осанка типична для старческого возраста, потому молодого человека, имеющего такую осанку, издали можно принять за старика (рис. 5).

**Кифотическая осанка** характеризуется усилением шейной и поясничной кривизны. При этой осанке спина круглая. Создаются неблагоприятные условия для работы легких и сердца (рис. 6).

**Лордотическая осанка.** При лордотической осанке резко выражена изогнутость в поясничном отделе позвоночника. При этом виде осанки живот выпячен вперед. Отмечается слабость мышц передней стенки живота. Такая осанка чаще встречается у школьников младших классов, но иногда сохраняется на всю жизнь. Создается впечатление, что человек верхнюю часть туловища откинул назад, а живот выпятил вперед (рис. 7).

## ВОСПИТАНИЕ НОРМАЛЬНОЙ ОСАНКИ

Правильная осанка зависит от нас самих, от того, как сам человек держит голову и туловище в то время, когда он сидит, стоит, ходит. Последите за собой, как это получается у вас. Основной причиной нарушения осанки и об-

<sup>1</sup> Аршин — русская мера длины, применявшаяся до введения метрической системы, равная 0,711 м. Обычно это была деревянная или металлическая прямая рейка, которой отмеряли ткань и пр.





Рис. 2. Сколиоз.



Рис. 3. Нормальная осанка.



Рис. 4. Выпрямленная осанка.



Рис. 5. Сутуловатая осанка.



Рис. 6. Кифотическая осанка.



Рис. 7. Лордотическая осанка.

разования сколиоза является так называемая привычная форма. Название это произошло потому, что значительную роль в образовании дефектов осанки играет привычка горбиться, косо держать плечи и таз, неправильно сидеть за партой или столом, спать в неправильной позе и т. п. Навык движения или определенного положения

тела в то время, когда человек стоит, должен, с одной стороны, вызывать минимум затраты сил и не способствовать возникновению утомления, с другой — вызывать эстетическое удовлетворение у людей, смотрящих на вас со стороны.

В большой степени осанка зависит от привычки прямо держать голову и корпус тела при условии, что плечи слегка опущены и отведены назад. Для сравнения своей осанки мальчикам следует присмотреться к воспитанникам суворовских и нахимовских училищ, обратить внимание, как красива их выправка. Девочкам не мешает обратить внимание на своих сверстниц — учащихся балетных школ. Присмотритесь, и вы увидите, что ни среди первых, ни среди вторых никогда не встречаются ребята, стоящие с опущенной головой, согнутой спиной, сидящие неправильно. Глядя на них, вы сможете ясно представить, какие у вас могут быть подтянутые фигуры, как красиво вы будете выглядеть в любом месте, в любом обществе, будь то общество ваших ровесников или взрослых людей. Первое время придется тщательно следить за собой. В дальнейшем выработается привычка правильной осанки и уже не нужно будет постоянно наблюдать за своим поведением, все будет делаться само собой правильно.

Однако если вы хотите выглядеть красиво, если у вас есть желание быть полностью здоровым, то, конечно, на первых порах, пока не выработается эта привычка к правильным позам, вам придется приложить соответствующие усилия и строго следить за своими движениями.

### КАК СЛЕДУЕТ СТОЯТЬ

Привычка правильно стоять вырабатывается не сразу. У некоторых ребят имеется очень некрасивая и неправильная привычка стоять, широко расставив ноги, опустив голову и ссутулив спину так, что сбоку она выглядит согнутой частью колеса. Особенно некрасиво в позе при широко расставленных ногах или выдвинутой вперед одной ноге выглядят девочки. Часто они, просматривая журналы с фасонами платьев, видят такую позу, изображенную на картинках, и подражают ей. К сожалению, девочки не знают, что в журналах мод рисуют различные позы для того, чтобы выигрышно показать линию платья в том или ином положении тела. Художники стараются обратить наше внимание на какую-нибудь деталь платья. Когда в жизни принимают такие позы, вырабатывается

очень некрасивая и просто неправильная постановка тела. Чтобы стоя выглядеть красиво, чтобы в это время не затруднялось дыхание и сердце работало нормально, следует голову держать слегка откинутой назад и отвести плечи кзади. Сделать это надо так, чтобы лопатки сдвинулись к позвоночнику, позвоночник был выпрямленным. Первое время вы должны чувствовать его напряжение. При правильной позе стопы должны быть близко поставлены друг к другу, колени выпрямлены.

У девочки может выработаться неправильная осанка, если она рано наденет туфли на высоких каблуках. Это происходит потому, что в возрасте 14—15 лет еще недостаточно развиты мышцы, костная ткань не полностью заменила хрящевую. При ношении в таком возрасте туфель на высоких каблуках может образоваться ряд дефектов осанки, так как происходит смещение центра тяжести тела. В этом случае либо образуется сутулость за счет того, что с перемещением центра тяжести позвоночник изгибается кзади, либо появляется лордотическая осанка—прогиб позвоночника вперед в поясничной части. Такая девушка всю жизнь будет ходить животом вперед. Кроме того, ношение туфель на высоких каблуках до 16—17 лет часто вызывает плоскостопие.

В этом случае значительно ограничивается объем движений в суставах, и походка становится неуклюжей. Нередко при ходьбе, особенно длительной, появляются боли в ногах. При наличии плоскостопия начинают болеть ноги и спина, если долго стоять или ходить. Быстро появляется усталость. Кроме того, при раннем ношении туфель на высоких каблуках наблюдается нарушение правильного расположения внутренних органов, нарушается обмен веществ и довольно часто возникает излишнее отложение жира. Таким образом, фигура девочки будет испорчена.

### КАК НАДО ХОДИТЬ

Во время ходьбы тело должно быть в таком же положении, в каком вы правильно стояли. Наступать следует с носка на пятку, а затем переносить всю тяжесть тела на полную ступню выдвинутой вперед ноги. Не следует при ходьбе широко размахивать руками, широко разводить носки в стороны, горбиться, раскачиваться. Такая ходьба увеличивает работу мышц и вызывает быстрое утомление. Слишком «энергичная» походка, кроме того, что она очень

неэкономна для организма, еще и некрасива. Она вызывает впечатление этакой разухабистости. Очень некрасива и так называемая «морская» походка. У моряков она полностью оправдана. Человек во время качки судна широко расставляет ноги. Он должен перенести центр тяжести в сторону, противоположную крену корабля. Такая походка у «сухопутного» человека ничем не оправдана, требует большой затраты энергии и производит впечатление расхлябанности. Еще хуже выглядит «старческая» походка — на полусогнутых ногах.

### ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ — ТОЖЕ ВАЖНО

Во время письма правильно сидеть — это значит держать голову слегка наклоненной вперед. При этом расстояние от тетради до головы должно быть достаточно большим — 35—40 см. Плечи должны находиться на одном уровне, а оба локтя — лежать на крышке стола. Стул необходимо ставить так, чтобы его край заходил за крышку стола на 2—4 см. Обе стопы должны стоять на полу так, чтобы голени были расположены под прямым углом к бедрам. При такой посадке тело имеет достаточно точек и площадей опоры, не наступает утомления от длительного сидения и не возникает никаких искривлений позвоночника. Во время чтения посадка может быть более вольной в том отношении, что при желании стопы могут быть выдвинуты вперед и увеличена опора на спинку стула, можно несколько откинуться назад, но тоже только при условии, что край стула заходит за крышку стола. Это последнее правило должно соблюдаться всегда, сидишь ли ты во время занятий за партой или за столом во время еды. Только такое взаимное расположение стола и стула позволяет не сутулиться, хорошо видеть то, что пишется или рассматривается на столе. Следует помнить, что для правильной посадки стол и стул должны быть подобраны по росту. Правильно подобранная мебель дает возможность опираться стопами на пол и позволяет прямо сидящему человеку положить оба предплечья на крышку стола.

При несоответствующих размерах стола и стула условия для правильной посадки не создаются. Разберем, какие могут быть неприятности, когда стол и стул не подходят друг другу или к вашему росту и что в подобных случаях может произойти. Если вы сидите на высоком стуле за нормальным столом, стопы не являются точками

опоры и, провисая, нарушают общее кровообращение. Это приводит к более раннему наступлению утомления. Для того чтобы правильно манипулировать на столе, вы должны низко наклонить голову над книгой или тетрадь. При этом увеличиваются шейный и грудной изгибы. Не следует забывать, что за столом приходится сидеть продолжительное время, и при такой посадке образуется круглая спина — сутуловатая или кифотическая осанка.

Кроме того, длительное рассматривание предметов на слишком близком расстоянии может явиться причиной близорукости. Подобная посадка может быть и в том случае, если стул нормальной высоты, а стол низок. В подобных случаях необходимо соответственно подпилить ножки стула. Если же стул и стол соответствуют друг другу и можно обеспечить правильное положение головы и туловища, но провисают стопы, следует обязательно подставлять под ноги скамеечку соответствующей высоты.

Возможен и другой вариант — когда стул нормальный, а стол высок. В этом случае нельзя правильно сидеть, так как невозможно положить оба предплечья на крышку стола. Более активные во время письма правая

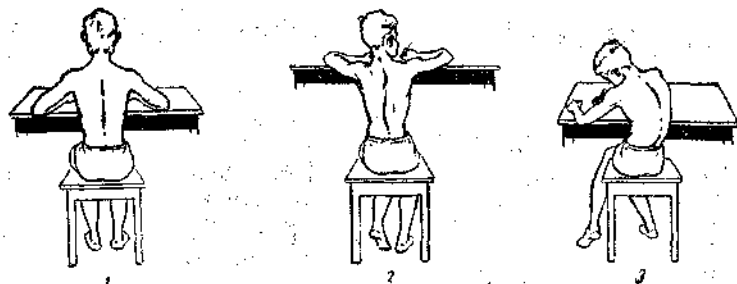


Рис. 8. Посадка за столом.

1 — правильная посадка за соответствующим столом и стулом; 2 — посадка за высоким столом; 3 — посадка за низким столом.

рука и правое предплечье обязательно будут располагаться на крышке стола, а левые будут провисать, при этом поднимается правое плечо. При длительной работе в такой позе образуется правосторонний сколиоз. В подобных случаях необходимо класть на сиденье стула брусок, увеличивающий высоту сиденья. Если стол слишком высок, подпиливают его ножки (рис. 8).

Нарушается осанка и при недостаточном освещении, так как это заставляет при чтении и письме низко наклоняться над книгой и тетрадью.

Так же важно правильно сидеть во время еды. Все тело за столом должно располагаться так же, как и при письме, локти не должны лежать на крышке стола, часть предплечья и кисти лежат на столе.

Очень неуважительной по отношению к соседям является посадка, часто наблюдаемая в городском транспорте, когда школьник или школьница сидят, широко расставив ноги или вытянув их вперед. В обоих случаях они мешают рядом сидящим или проходящим людям, кроме того, подобная посадка очень некрасива.

### РАЗВИВАЙ ЛЕВУЮ ПОЛОВИНУ ТЕЛА

Выработка правильной осанки непосредственно зависит от распределения тяжести, которую нам зачастую приходится носить. Представьте себе, что вы ежедневно носите в одной и той же руке портфель. Этот, может быть, даже и не тяжелый груз влияет на вашу осанку. Прежде всего меняется походка, так как одна и та же рука всегда занята, и ее размах значительно меньше, чем у второй руки. Если к тому же портфель достаточно тяжел, мышцы несущей руки находятся в постоянном напряжении и начинают тянуть позвоночник в одну сторону. Образуется сколиоз. Внешне это выглядит так: плечо становится несколько опущенным, опускается также лопатка. Рука, постоянно носящая тяжесть, становится длиннее. То же может образоваться при привычке носить ведро с водой и все другие тяжести в одной руке. Чтобы избежать этого, следует правильно распределять тяжесть в обеих руках. До 5-го класса и мальчики, и девочки должны обязательно носить ранцы. Ранец удобен тем, что он совершенно освобождает руки. Давление его на плечи и верхнюю часть грудного отдела позвоночника выпрямляет спину, отводит плечи кзади и помогает выработать правильную осанку. В более старшем возрасте, когда уже можно носить портфель, все же необходимо перекладывать его из одной руки в другую. Любая тяжесть должна быть равномерно распределена между обеими руками. В тех случаях, когда нельзя организовать два свертка, два ведра и т. п., при переноске тяжести следует менять руки — нести ее то в правой, то в левой руке попеременно.

Исправляются нарушения осанки физическими упражнениями и спортом, но только при правильном занятии ими. При распашной гребле и гребле на кануз, если периодически не пересаживаться с правого весла на левое и наоборот, образуются сколиозы. Стоящий всегда на одном и том же боку гребец резко изгибает поясничный отдел позвоночника в сторону, противоположную той, с которой он гребет, а грудной отдел изгибается в сторону, на которой располагается весло. В результате у гребцов правого весла образуется левосторонний сколиоз, а у гребцов левого весла — правосторонний (рис. 9).

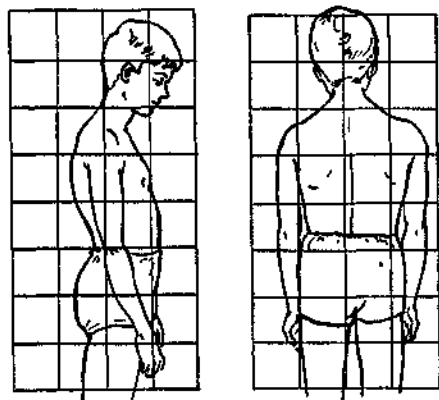


Рис. 9. Неправильная осанка у гребца Р. Круглая спина. Крыловидные лопатки расположены не на одном уровне. Греблей занимается 3 года, пренебрегая упражнениями общей физической подготовки.

При занятии велосипедным спортом, если не используются никакие другие упражнения, через некоторое время после энергичных тренировок вначале окружающие, а затем и вы сами заметите появление сутуловатости. Это происходит потому, что за рулем велосипеда человек сидит с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой. При занятии только боксом поднимаются плечи, корпус несколько нагибается вперед, в результате чего образуется сутулая осанка.

Такие примеры можно привести по ряду видов спорта. Однако мы знаем, что большинство спортсменов развито пропорционально и не имеет дефектов осанки. Достигается это тем, что ни один спортсмен не тренируется по одному виду спорта без использования общеукрепляющих упражнений. При этом необходимо использовать те упражнения, которые нейтрализуют влияние основных движений данного вида спорта. Например, если вы зани-

маетесь велосипедным спортом, необходимы движения, распрямляющие позвоночник, — упражнения на шведской стенке, упражнения с палкой и т. д.

Случается так, что во время медицинского осмотра, когда врач говорит учащемуся, что он сутулый и ему необходимо заняться исправлением осанки, то в ответ слышит возмущенное: «Доктор, я занимаюсь спортом, а вы мне говорите такое!» Иногда можно иметь сильную, хорошо развитую мускулатуру, но при ее неравномерном развитии также наблюдается нарушение осанки.

Даже привычка спать на одном и том же боку, особенно если постель мягкая, а подушка высокая, может вызвать образование сколиоза. А если вы привыкли спать, свернувшись «калачиком», такое положение может вызвать кифотическую осанку. Нарушение осанки вызывает также чтение лежа. При чтении на спине образуется сутулость, при чтении на животе — лордотическая осанка.

### **КАК МОЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ НАРУШЕНИЙ И ИСПРАВИТЬ НАРУШЕННУЮ ОСАНКУ**

Самым первым условием в исправлении осанки и, главное, в предохранении себя от этого порока является необходимость проявления силы воли в борьбе с вредными привычками. К таким привычкам относятся прежде всего неправильная посадка при письме, чтении, во время свободных занятий, затем ходьба с низко опущенной головой и плечами (сутулясь), ношение школьной сумки или портфеля до 5-го класса вместо ранца и, кроме того, ношение тяжелых предметов всегда в одной и той же руке, стояние с опорой на одну ногу, ходьба на слегка согнутых ногах (старческая походка), чтение лежа и т. д.

Вторым неизменным условием как для общего укрепления организма и предупреждения дефектов осанки, так и для ее исправления являются физические упражнения. Специально подобранные гимнастические упражнения оказывают влияние на позвоночник, грудную клетку и укрепляют мышечную систему (рис. 10, 11, 12, 13).

Помните, чтобы вырасти красивым и сильным, день свой вы должны начинать с утренней зарядки! Она вызывает чувство бодрости, помогает значительно лучше усваивать то, что преподают в школе, развивает мускулатуру, а следовательно, силу и ловкость, содействует формированию правильной осанки. Все ее положительные качества



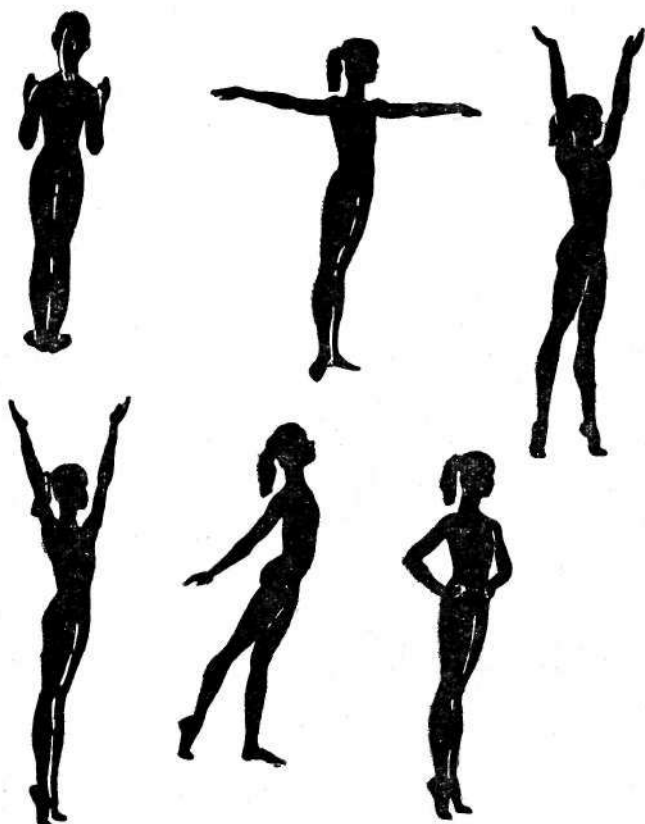


Рис. 10. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

еще больше увеличиваются, если после утренней гимнастики принять душ или обтереться влажным полотенцем. Большое значение имеют также физкультминутки, проводимые в школе. Во время приготовления уроков такие физкультминутки следует проводить через каждые 30 минут — 1 час занятий (рис. 14).

Наконец, большое значение в предупреждении нарушений осанки имеет урок физкультуры. Некоторые школьники пренебрежительно относятся к занятиям физкультурой, нерегулярно посещают их, либо присутствуют, но упражнения делают без усилий, лишь бы отбыть время. Такие ребята не представляют себе, какую

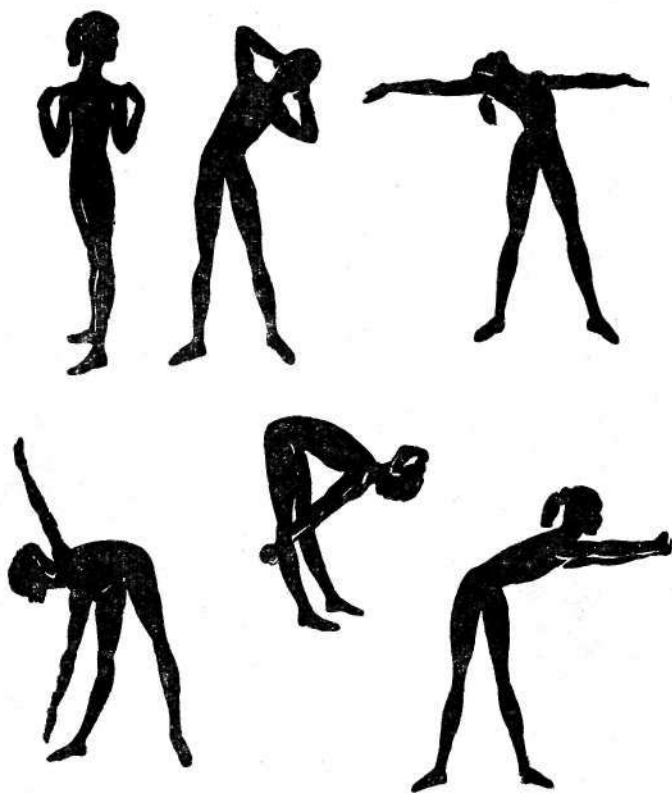
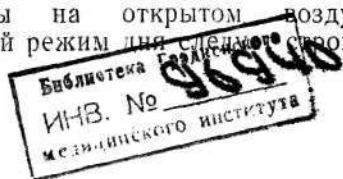


Рис. 11. Упражнения для мышц туловища.

пользу их организму приносят уроки физкультуры. Ведь все упражнения направлены на то, чтобы развить в вас ловкость, силу, умение, развить вашу мышечную систему и предохранить вас от нарушения осанки, а если таковая имеется, то исправить ее!

Хорошим средством, предохраняющим от нарушения осанки, являются занятия в гимнастических и легкоатлетических секциях, спортивные игры в волейбол и баскетбол, занятия плаванием, греблей, конькобежным и лыжным спортом. Хорошим средством являются занятия в хореографических кружках. Большое значение в предупреждении нарушений осанки имеют прогулки и главным образом подвижные игры на открытом воздухе (рис. 15, 16). И вообще свой режим дня следует строить



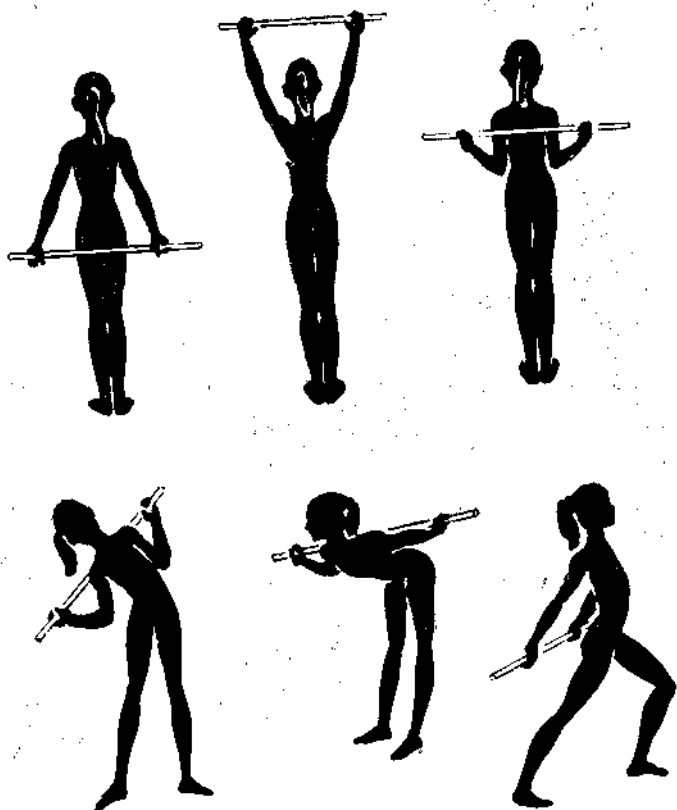


Рис. 12. Упражнения с гимнастической палкой.

таким образом, чтобы после всяких умственных занятий обязательно следовали физические упражнения или игры.

В тех случаях, когда нарушение осанки уже возникло, кроме утренней зарядки, физкультминуток, уроков физического воспитания и подвижных игр, спорта следует заниматься специальными упражнениями (рис. 17, 18, 19, 20). Для их выполнения нужно сделать наколенник и налокотник для ползания, мягкое кольцо (бублик) для упражнений в балансировании с ношением предметов на голове. Прежде чем приступить к ежедневному выполнению этих упражнений, следует посоветоваться со школь-

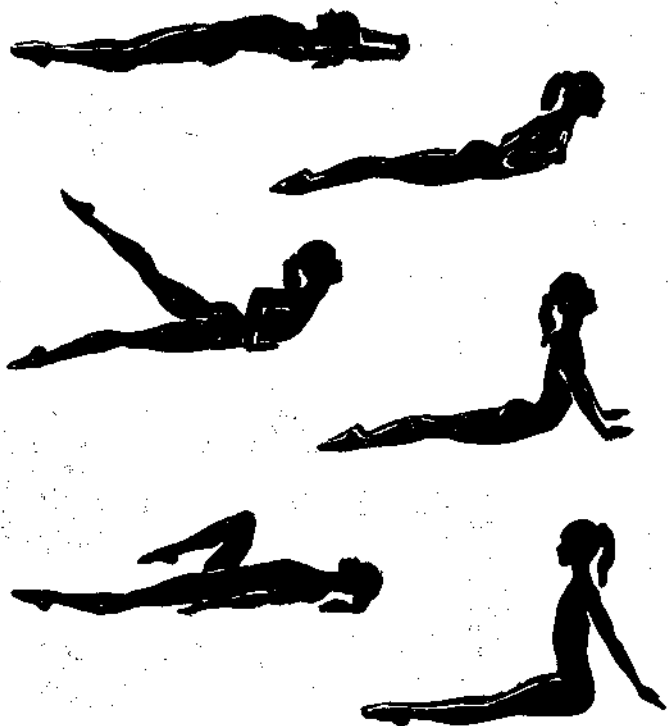


Рис. 13. Упражнения для мышц спины и конечностей.

ным врачом, чтобы точно знать, какое нарушение осанки вы имеете и какое время следует заниматься каждым упражнением. При выполнении этих упражнений необходимо всегда помнить и выполнять ряд правил.

1. Во время каждого упражнения надо правильно и глубоко дышать, ни в коем случае не задерживать дыхание. Вдох производится при всяком расширении грудной клетки, выдох — при ее сокращении. Например, упражнение: руки в стороны — вдох, в исходное положение — выдох; наклон туловища в сторону — выдох, туловище в исходное положение, прямо — вдох и т. п.

2. Каждое упражнение вначале выполняют 3—4 раза, постепенно увеличивая нагрузку через каждые 10—12 дней ежедневных занятий.

3. После 1—2 упражнений надо обязательно выполнить дыхательное упражнение; либо руки в сторону —



Рис. 14. Физкультминутка.

вдох, опустить — выдох, либо руки вверх — вдох, опустить — выдох.

4. Во время занятий любыми физическими упражнениями в комнате должен быть свежий воздух, а одежда



Рис. 15. Зимние спортивные развлечения.



Рис. 16. Летние спортивные развлечения.

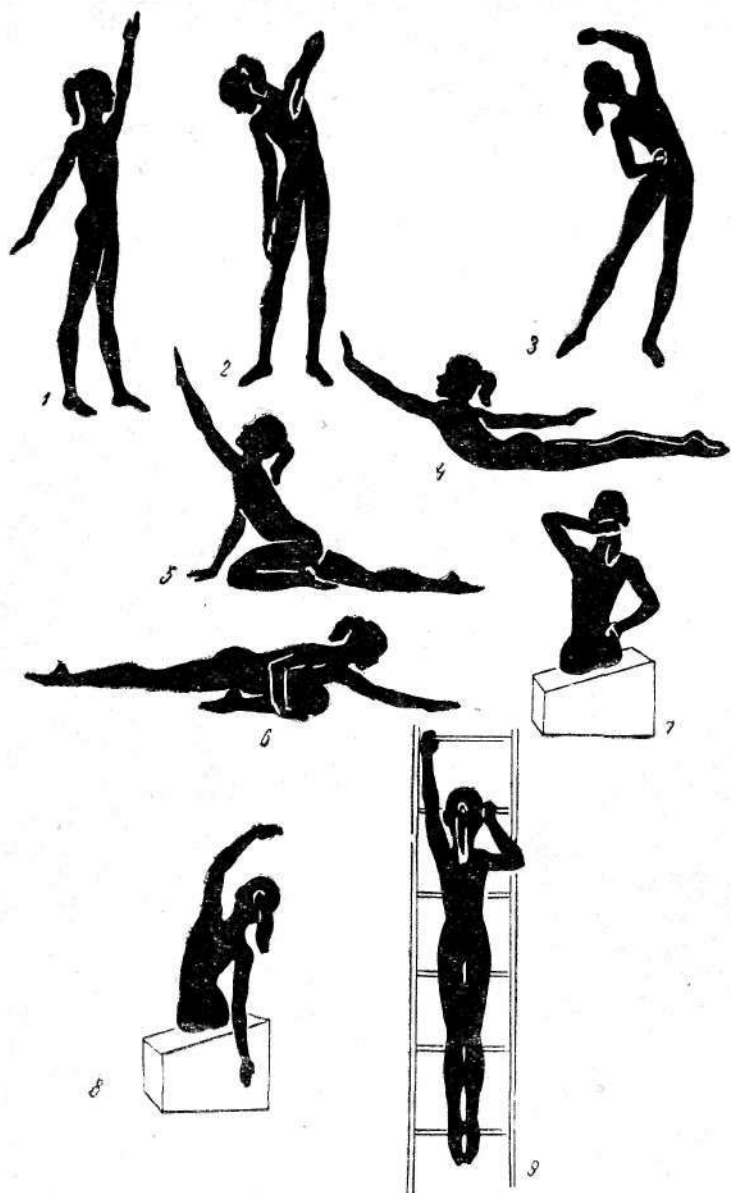


Рис. 17. Упражнения при правостороннем сколиозе.

1 — поднимание левой руки вверх с отведением другой назад; 2 — «насос» вправо; 3 — пружинящие наклоны вправо; 4 — прогибание спины лежа; 5 — прогибание спины на четвереньках; 6 — ползание с вытягиванием левой руки вперед и подтягиванием одновременно ноги; 7 — поднимание левой руки за голову на косом сиденье; 8 — наклоны вправо на косом сиденье; 9 — асимметричный вис.



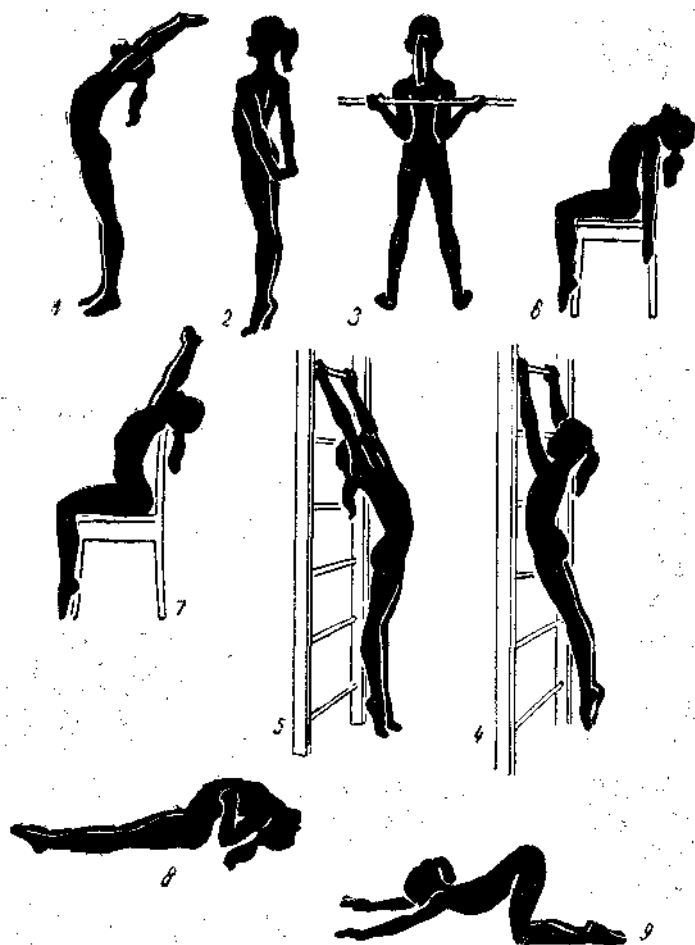


Рис. 18. Упражнения при кифозе.

1 — прогибание спины; 2 — выпрямление сцепленных рук назад;  
 3 — отведение палки за лопатки; 4 — напряженное прогибание спи-  
 ны; 5 — вис; 6 — прогибание спины сидя; 7 — потягивание сидя;  
 8 — прогибание спины с упором на локти; 9 — скольжение.

должна быть облегченная — лучше всего трусы, майка, тапочки.

5. При упражнениях в балансировании вес мячей и других предметов нужно последовательно увеличивать в соответствии с увеличением вашего возраста и степени тренированности, начиная с 1—2 кг и кончая 3—4 кг в

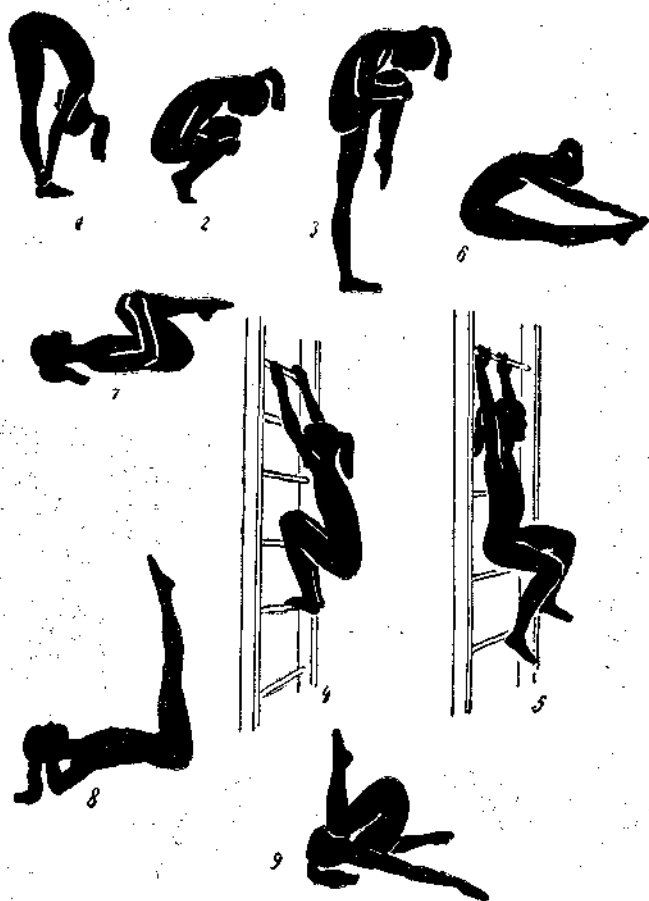


Рис. 19. Упражнения при лордозе.

1 — наклон с притягиванием бедер к груди; 2 — «комочек»; 3 — притягивание бедра к животу; 4 — приседание на лестнице; 5 — велосипедист; 6 — доставание носков; 7 — сгибание ног; 8 — угол; 9 — «комочек» лежа.

возрасте до 12—13 лет. Мальчикам старших возрастов вес предметов надо увеличивать до 6—8 кг. Нагрузка девочек должна быть меньше на 1—1,5 кг, чем мальчиков соответствующего возраста. Ношение груза на голове нужно чередовать с кратковременными (по 15—20 секунд) паузами для отдыха (рис. 21).

Довольно часто нарушение осанки и наличие сколиоза сопровождаются уплощением стопы. Большое значение в

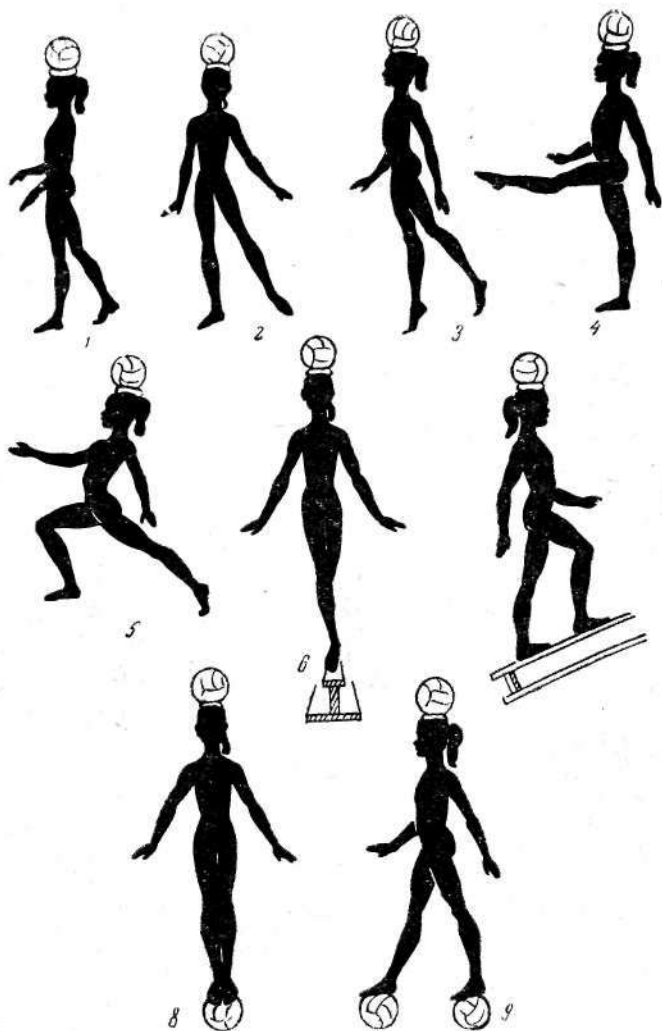


Рис. 20. Упражнения в балансировании.

1 — ходьба; 2 — ходьба боком; 3 — ходьба на носках; 4 — ходьба с подниманием ног; 5 — ходьба выпадами; 6 — ходьба по рейке; 7 — ходьба по наклонной скамейке; 8 — сохранение равновесия на мяче; 9 — ходьба по набивным мячам.

предупреждении плоскостопия имеет подбор обуви. Размер ее должен соответствовать форме стопы: обувь не должна быть тесной или слишком просторной, не следует

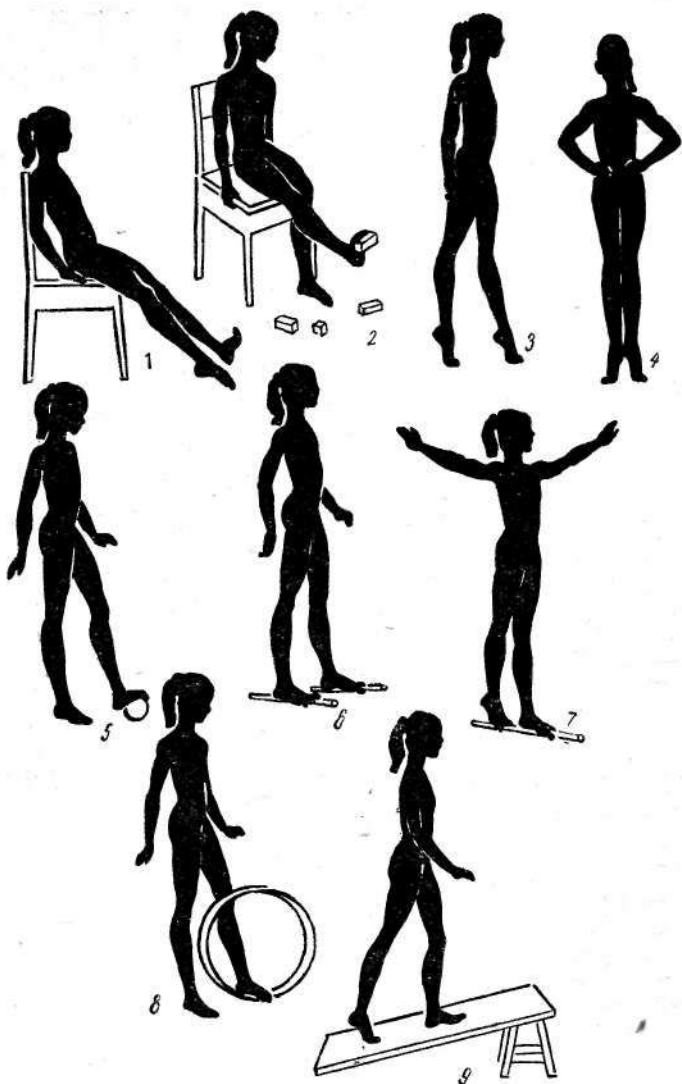


Рис. 21. Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

1 — попеременное сгибание и разгибание стоп; 2 — захват, поднимание и перекладывание палочек и кубиков пальцами ног; 3 — ходьба на носках; 4 — подскоки на носках; 5 — катание малого мяча стопой; 6 — ходьба на палках — имитация движения на носках; 7 — ходьба по гимнастической палке; 8 — катание обруча пальцами ноги; 9 — ходьба по наклонной плоскости на носках.

носить обувь с узким носком, высота каблука не должна превышать 2—3 см. Большое значение в профилактике плоскостопия имеют привычка ежедневно мыть ноги прохладной водой и обязательное хождение босиком в теплое время года. Особенно важно ходить летом босиком, так как стопа в это время значительно укрепляется, особенно когда вы ходите по песку или в лесу, где встречаются всевозможные кочки, шишки и т. п., заставляющие не только наступать на полную стопу, но и сжимать ее. Почему-то многие ребята боятся ходить босиком, а ведь пройтись по траве или песку босиком — это большое удовольствие, и польза ногам от этого колоссальная! Кроме этого, соответствующие гимнастические упражнения могут помешать развитию плоскостопия, избавить от уже имеющегося уплощения стопы или во всяком случае значительно облегчить его. Представленные упражнения делают босиком или в носках по одному, а лучше по два раза в день в течение 10—20 минут. Утром эти упражнения можно включать в утреннюю гимнастику, а днем проводить специально. Главными являются упражнения для пальцев ног и всей стопы, но они обязательно должны чередоваться с дыхательными и общеразвивающими упражнениями для ног, рук и корпуса.

В связи с тем, что примерно треть своей жизни мы проводим во сне, очень важно научиться принимать правильное положение во время сна. Наиболее полезно положение на спине; сон на боку можно допустить при условии поворотов с одного бока на другой. Недопустимо положение на боку «калачиком» при согнутом туловище и бедрах, подтянутых к животу.

Чтобы правильно организовать сон, необходимо соблюдать следующие условия. Матрац должен быть плоским и не очень мягким, а подушка — такой высоты, чтобы при положении на боку голова находилась на уровне плеча. Комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветренной, в теплое время года окно или форточку на ночь закрывать не следует.

Ребята! Ваше наблюдение за своей осанкой, занятие спортом и спортивными играми, использование свежего воздуха, солнечных лучей и воды помогут вам стать стройными, красивыми и здоровыми.