

Осанка

Понятие «осанка»

- ▶ В наиболее общем смысле, осанка - это привычная вертикальная поза или привычное непринужденное вертикальное положение тела человека, сохраняющееся в покое и при движении. Обратим внимание на формулировку «привычное положение тела». Именно привычное. Человек способен принимать любые позы усилием воли или под действием внешних обстоятельств. Однако осанка - это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Каждый человек имеет только одну, присущую ему привычную осанку.

Понятие «осанка»

- ▶ Слово "осанка" происходит от слова «АСАНА», что в переводе с санскрита (одна из ветвей русского языка, имеющего общие корни с языком древних индоевропейских народов) обозначает определенную позу, положение тела (техника асан описана в специальной гимнастике - составной части древнего философского учения йоги - хатха-йоги). В основе хатха-йоги лежит система физических упражнений, состоящих из элементов - асан. Каждая асана есть особое гимнастическое упражнение, которое при правильном выполнении оказывает гармоничное тренирующее воздействие на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы.

Понятие «осанка»

- ▶ Можно выделить пять наиболее существенных аспектов осанки.
- ▶ 1. Осанка - как продукт эволюции человека.
- ▶ 2. Осанка - как показатель физического развития.
- ▶ 3. Осанка - как предмет изучения различных наук
- ▶ 4. Осанка - как показатель физического здоровья
- ▶ 5. Осанка - как показатель психического здоровья

Понятие «осанка»

- ▶ С научной точки зрения, осанка - более емкое и более конкретное понятие. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития. Осанка это привычное положение вертикально расположенного тела человека, обусловленное двигательным стереотипом, скелетным равновесием и мышечным балансом.
- ▶ Осанка определена конституцией человека, его генотипом, т.е. это врожденное свойство человека. Однако осанка способна к совершенствованию в процессе индивидуального развития человека.



Pliopithecus



Proconsul



Dryopithecus



Oreopithecus



Ramapithecus



A. africanus



A. robustus



Advanced
Australopithecus



Homo erectus



Early *Homo sapiens*



Solo man



Rhodesian man



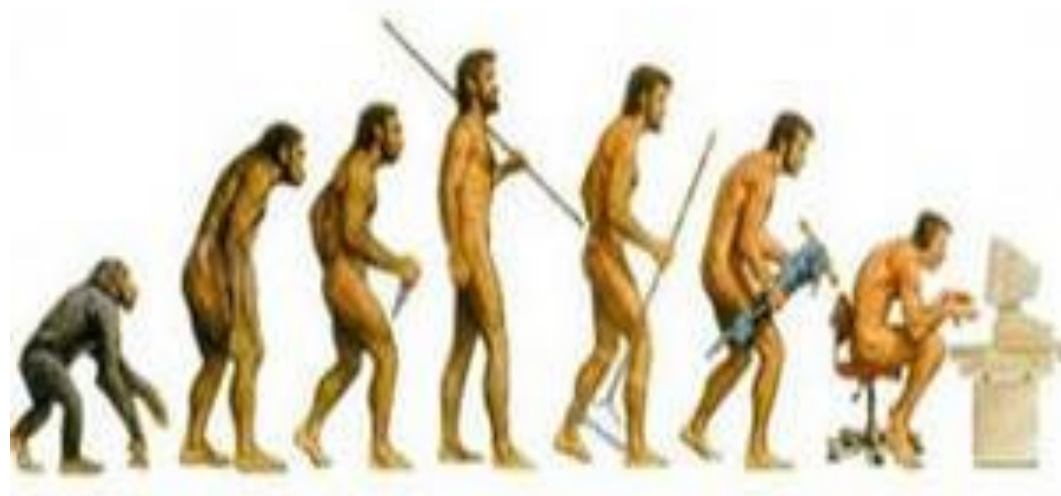
Neanderthal man

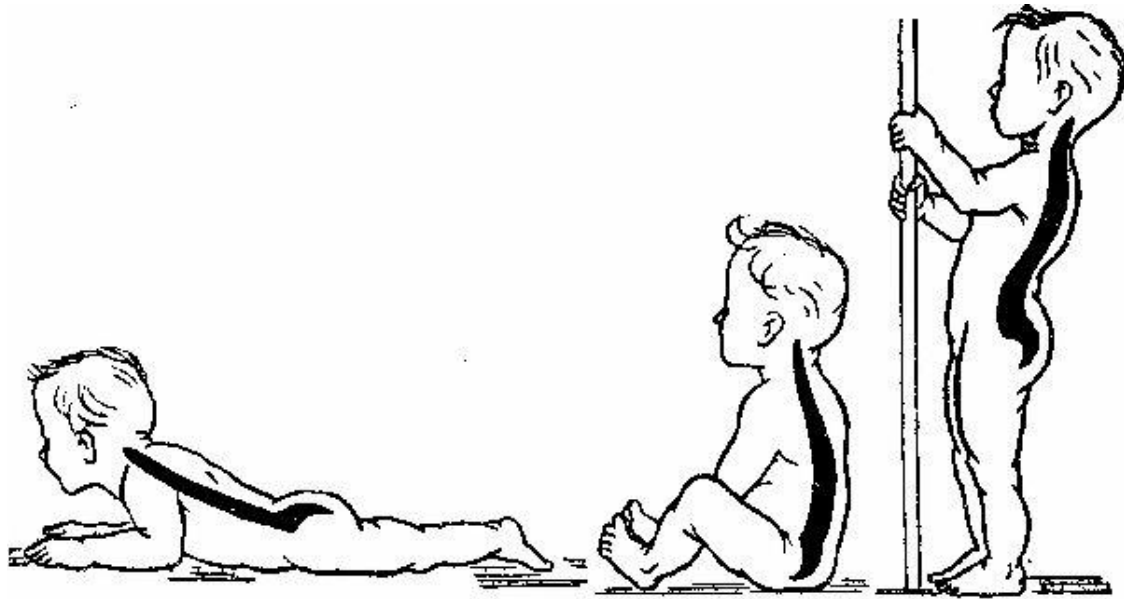


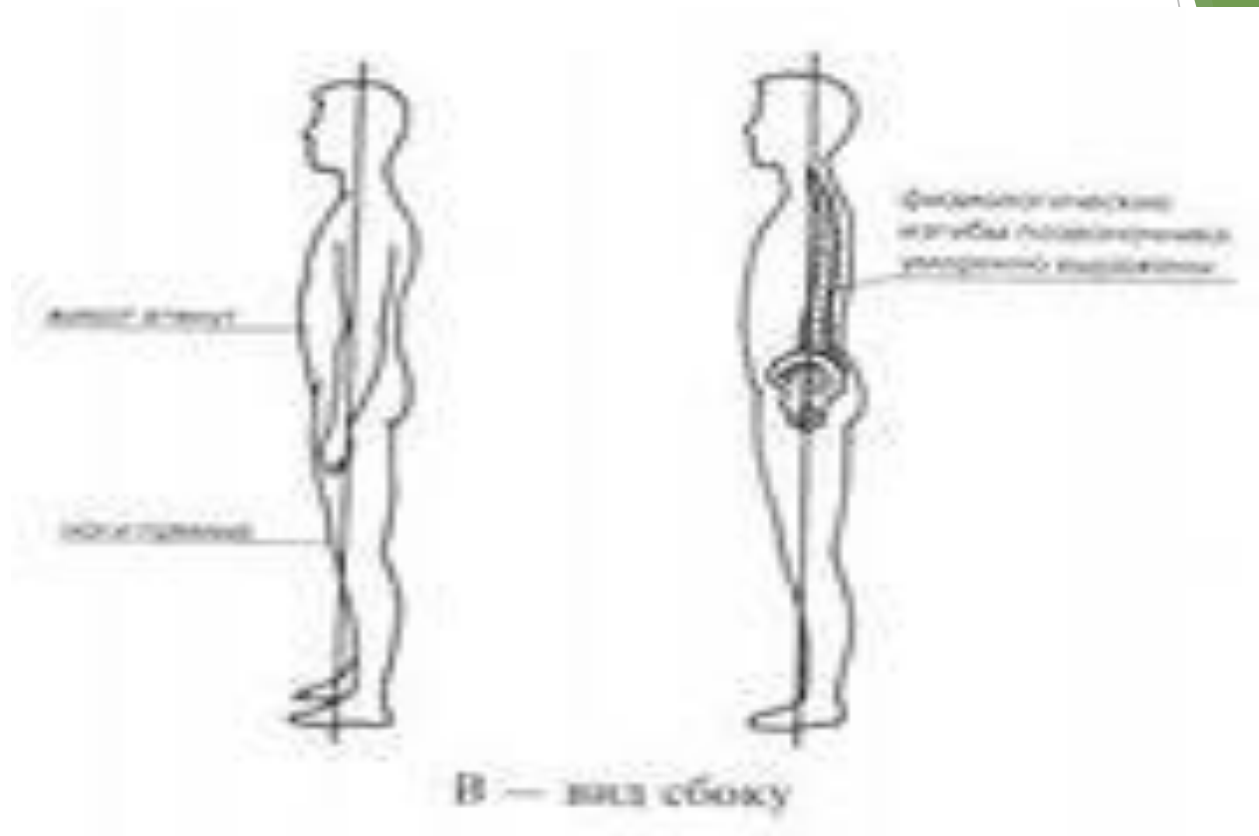
Cro-magnon man

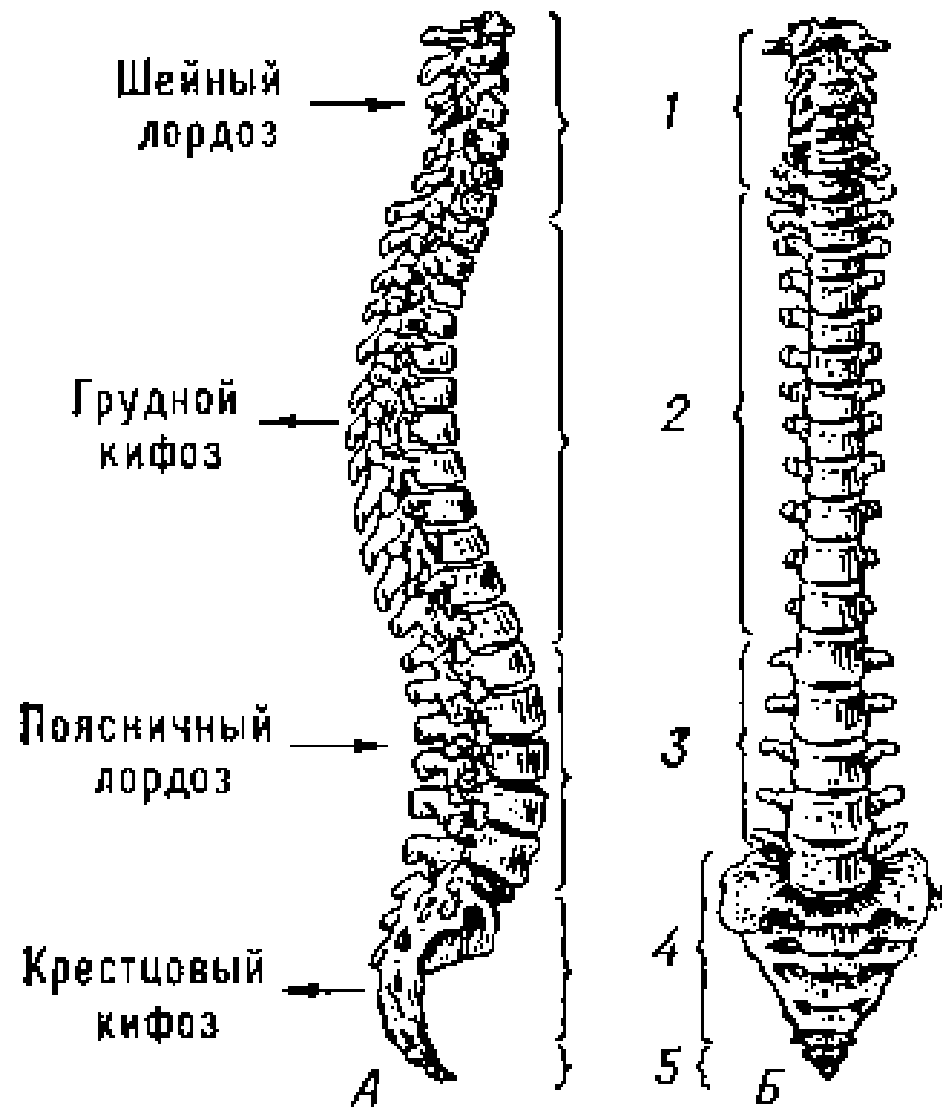


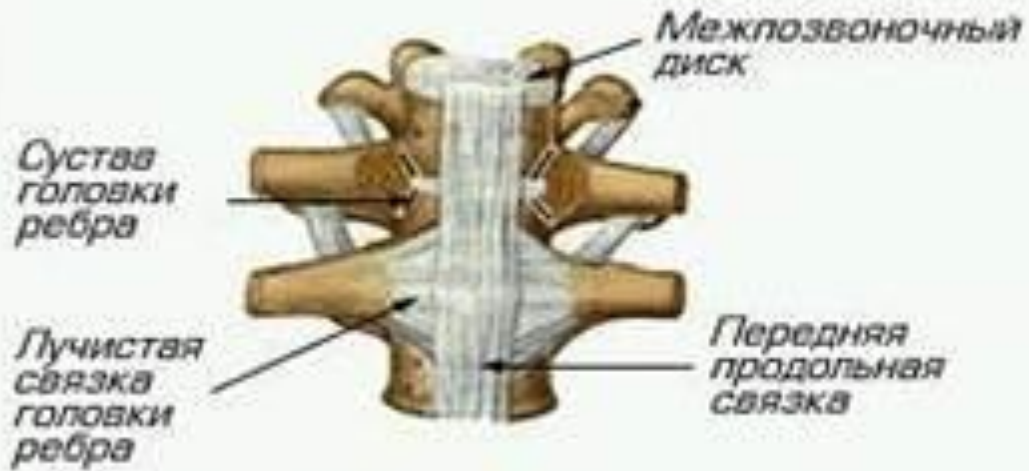
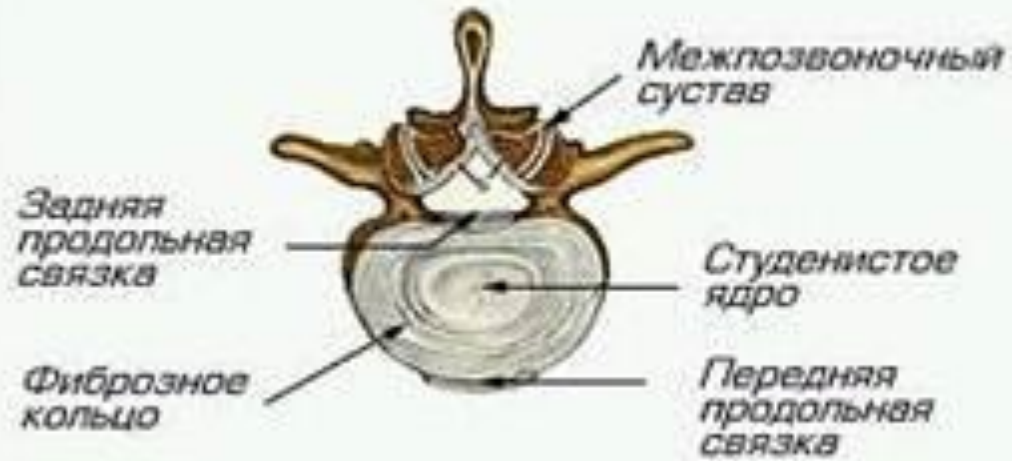
Modern man

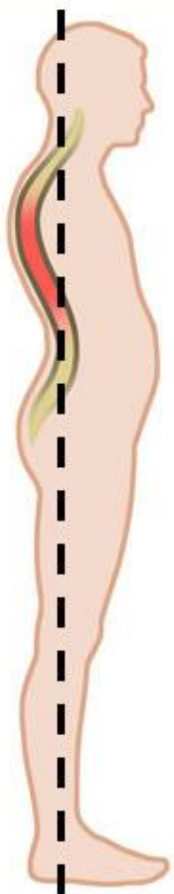




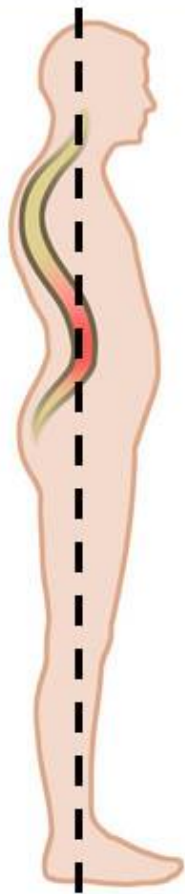




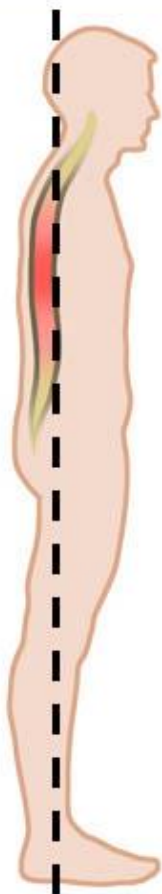




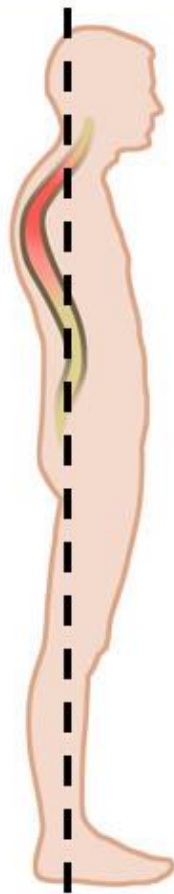
Лордоз



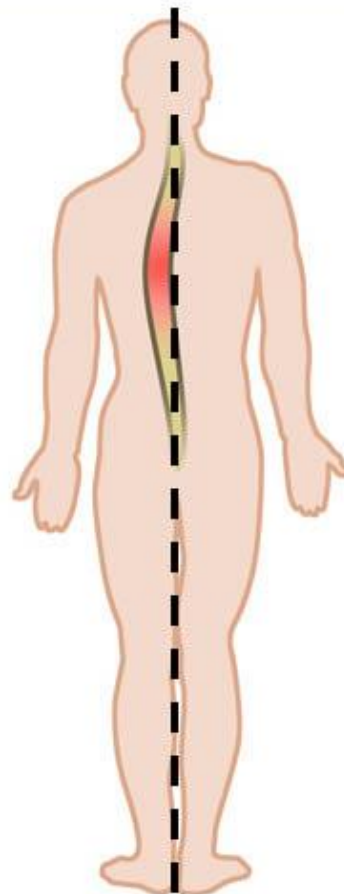
Кифоз



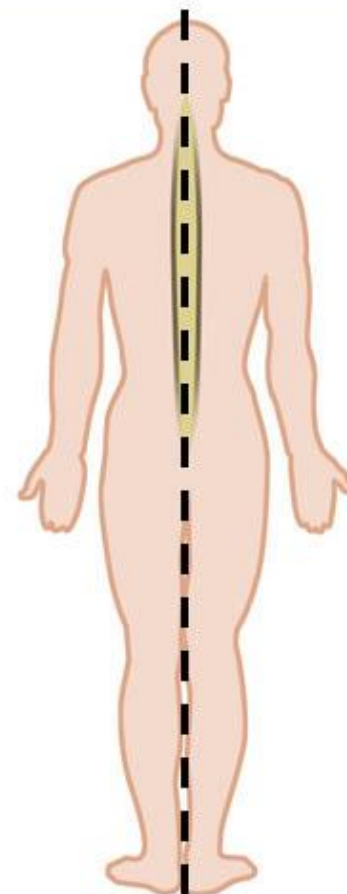
Плоская
спина



Круглая
спина



Сколиоз



Норма

Скелетна структура людини





Признаки сколиоза

Перекошены
плечи

Искривлён
позвоночник

Перекошен
таз



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



