

Осанка

Упражнения для укрепления мышц
спины

Доклад по физической культуре

Выполнил: ученик 7Б класса Шамиль Хасаншин



Что такое осанка и зачем она нужна

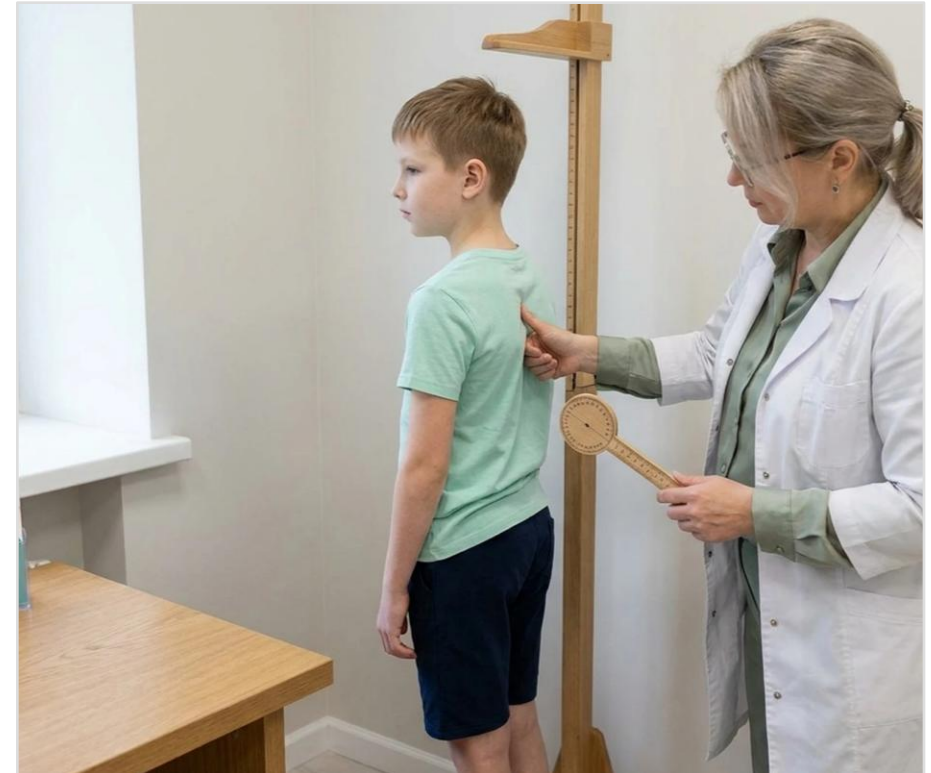
Осанка это привычная поза, которую тело принимает, когда человек стоит, сидит или ходит. Она формируется постепенно, поэтому следить за ней важно уже в школьном возрасте.

Признаки правильной осанки:

- голова держится прямо, подбородок не опущен
- плечи развёрнуты и находятся на одном уровне
- спина ровная, живот слегка подтянут

Почему это важно:

- внутренним органам легче работать
- при ровной спине мы меньше устаём на уроках
- хорошая осанка выглядит аккуратно и уверенно



Почему осанка портится и как себя проверить

Основные причины нарушения осанки:

- долгое сидение с наклоном над тетрадью или телефоном
- ношение рюкзака на одном плече
- малоподвижный образ жизни, из-за которого мышцы спины слабеют
- слишком мягкий матрас и неудобная поза во сне

Как проверить осанку самостоятельно. Нужно встать спиной к стене так, чтобы её касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки, и постоять так одну минуту. Если удержаться легко, осанка в порядке. Если трудно, мышцы спины нужно укреплять.



Упражнения 1-2: планка и отжимания



1. Планка

Как выполняется: упор лёжа на предплечьях и носках, тело вытянуто в прямую линию, живот не провисает. Позиция удерживается 20-30 секунд, делается 3 подхода.

Что укрепляет: мышцы живота, спины и плечевого пояса.



2. Отжимания

Как выполняется: ладони ставятся под плечи, спина остаётся прямой. Корпус опускается почти до пола, затем поднимается. Выполняется 8-10 повторений в 2-3 подхода. Облегчённый вариант: отжимания от парты или скамьи.

Что укрепляет: мышцы рук, груди и спины.

Упражнения 3-4: лодочка и кошечка



3. Лодочка

Как выполняется: человек ложится на живот, руки вытягиваются вперёд. Одновременно поднимаются руки, грудь и ноги, положение удерживается 5-10 секунд, затем тело опускается. Повторяется 8-10 раз.

Что укрепляет: мышцы вдоль позвоночника.

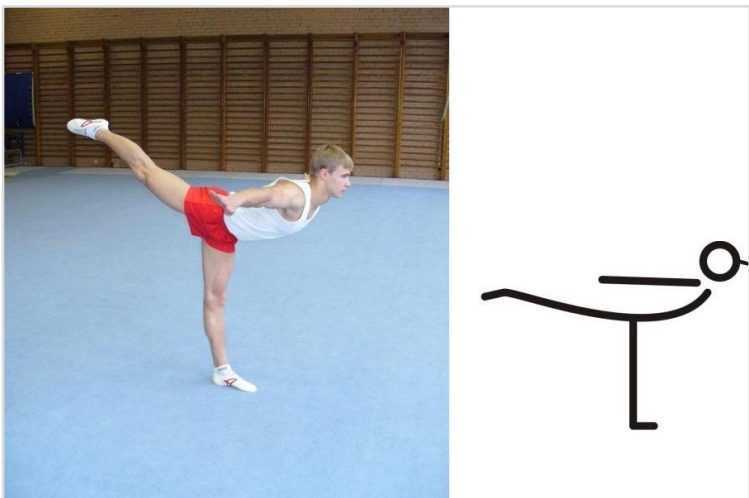


4. Кошечка

Как выполняется: исходное положение стоя на четвереньках. На вдохе спина плавно прогибается вниз, голова поднимается; на выдохе спина округляется вверх. Выполняется 10-12 плавных повторений.

Что укрепляет: гибкость позвоночника и мышцы спины.

Упражнения 5-6: ласточка и мостик



5. Ласточка

Как выполняется: стоя на одной ноге, корпус наклоняется вперёд, вторая нога отводится назад, руки разводятся в стороны или вытягиваются вперёд. Равновесие удерживается 10-15 секунд на каждую ногу, 3-4 повторения.

Что укрепляет: мышцы спины, ног и чувство равновесия.



6. Мостик

Как выполняется: лёжа на спине, стопы и ладони упираются в пол, корпус плавно поднимается вверх до полного прогиба. Положение удерживается 5-10 секунд, 3-5 повторений. Упражнение выполняется только после разминки.

Что укрепляет: гибкость позвоночника, мышцы спины и рук.

Упражнение 7: вис на турнике. Как заниматься



7. Вис на турнике

Как выполняется: нужно взяться за перекладину хватом сверху и висеть спокойно, полностью расслабив тело, 20-40 секунд. Выполняется 3-4 подхода с небольшим отдыхом.

Что укрепляет: в висе позвоночник вытягивается и разгружается после сидения за партой, а мышцы рук и спины напрягаются и становятся крепче.

Рекомендации по занятиям:

- тренироваться достаточно 3-4 раза в неделю по 10-15 минут
- перед упражнениями обязательно проводится разминка
- нагрузка увеличивается постепенно, без рывков
- все движения выполняются плавно, дыхание не задерживается
- при боли в спине занятия прекращаются, нужно обратиться к врачу

Шесть правил красивой осанки

- ✓ За партой важно сидеть ровно, прижав спину к спинке; обе стопы стоят на полу.
- ✓ Рюкзак носится на двух лямках, а не на одном плече.
- ✓ Каждые 30-40 минут сидения нужно вставать и разминаться.
- ✓ Упражнения для спины выполняются регулярно, 3-4 раза в неделю.
- ✓ Полезно больше двигаться: плавание, лыжи и прогулки укрепляют спину.
- ✓ Спать лучше на ровном и довольно жёстком матрасе.



Кстати: плавание считается одним из лучших видов спорта для спины. В воде позвоночник разгружается, а мышцы продолжают работать.