Автор: Дмитрий Эрденко
12.04.2013 13:36 - Обновлено 02.05.2013 11:52

Дмитрий Эрденко, эксперт-преподаватель Учебного центра FPA, специалист по физической реабилитации, аспирант РГУФК

В последнее время проблема нарушений осанки среди занимающихся фитнесом приобретает особую форму. Это связано с тем, что все больше и больше клубов позиционируют свои услуги не только как оздоровительные, но и реабилитационно-коррекционные. И если раньше главной задачей фитнес-инструктора было не ухудшить состояние позвоночника, то теперь клиентам обещают исправить осанку. Возможно, это вызвано тем, что численность таких клиентов продолжает увеличиваться. В перечне средств, которые фитнес-клубы предлагают в качестве основных в коррекции нарушений осанки, лидирующее место занимают силовые упражнения на тренажерах, с отягощениями, с использованием веса собственного тела. Однако не все специалисты в области коррекции нарушений осанки разделяют взгляды своих коллег на эту проблему.

Анализ литературы, посвященной проблеме нарушения осанки, показывает, что, несмотря на существование различных гипотез возникновения нарушений осанки, большинство авторов сходятся во мнении, что слабость мышечного корсета обуславливает появление и прогрессию нарушений осанки (Агайари А. 2006, Гасеми Б. 2004, Люйк Л.В. 1994, Каптелин А.Ф. 1969 и др.), определяя таким образом направленность коррекционных средств в пользу силовых упражнений, с целью укрепления мышечного корсета. Однако в последнее время появляются данные о том, что нарушения осанки - это группа совершенно разнородных по этиологии, патогенезу и прогнозу состояний опорно-двигательного аппарата, имеющих общее проявления - искривление позвоночника различной степени. Авторы считают, что формирование деформации нужно рассматривать как следствие процесса, направленного на сохранение равновесия туловища, как вторичный механизм, который провоцируется включением ряд других, в том числе и механизмом регуляции позы человека (Аксенова А.М. 2007, Кашуба В.А 2003, Слугин В.И. 2005, Голдырев А.Ю. 2000 и др.). С точки зрения биомеханики, процесс формирования нарушений осанки это результат взаимодействия факторов, нарушающих вертикальное положение позвоночника, и приспособительных реакций, направленных на сохранение вертикальной позы не только в конкретном деформированном регионе, но и во всей скелетно-нейро-мышечной системе (Шитиков Т.А. 2005, Беленький В.Е., Попова Н.Ю.,1998, Руцкий А.В., Шанько Г.Г.,1998). Такой взгляд обоснован тем, что существенным фактором, влияющим на осанку человека, являются силы гравитации и дезориентация различных частей тела в пространстве относительно этих сил. При этом значительная роль среди такого рода факторов принадлежит положению таза.

Такой подход в корне меняет взгляды на методику коррекции осанки, так как основными в коррекции осанки он видит средства, устраняющие неправильное расположение различных частей тела в пространстве и формирующие навык рациональной позы и осанки человека, но не в увеличении силовых показателей мышц.

Вывод о том, что основную роль в формировании осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное и правильное распределение мышечной тяги, также подтверждает ряд публикаций. Так, например, Киричек С.И. (2000) в методических рекомендациях, утвержденных научно-методическим советом Минского Государственного Медицинского Института, отмечал, что в возрасте 16-18 лет осанка в значительной степени зависит от положения позвоночника. По его мнению, в результате влияния различных условий быта, учебы, работы и т. д. может развиться преобладание силы отдельных мышечных групп, что приводит к неправильной постановке тела. Развитие могут получить мышцы одной половины тела (правша, левша), что может привести к искривлению торса в одну сторону. Он отметил, что сила мышц не является основой осанки, а неравномерное развитие мышечной системы способствует появлению деформаций и нарушению осанки.

Роль формирования навыка рациональной осанки в общей структуре методик коррекции нарушений осанки отмечали все ведущие специалисты в этой области (Каптелин А.Ф.,1969, Добровольский В.К., 1977, Фонарев М.И., 1983, Ловейко И.Д., 1988, Козырева 1998., и др.), однако о первостепенности упражнений, направленных на решение этой задачи, и увеличении объемов их использования в занятиях, вопрос встает только сейчас, когда методы исследования позволяют более точно оценить факторы, влияющие на возникновение и развитие нарушений осанки.
Стоит отметить, за рубежом уже давно пришли к выводу о том, что нарушения осанки необходимо корректировать специальными техниками, направленными на формирование стереотипа рациональной осанки и переносе его на повседневную деятельность, что является более необходимым, чем умение принимать правильное положение во время занятия. Самой распространенной методикой коррекции осанки у зарубежных специалистов является техника, разработанная в начале XX Матиасом Александером. Она предназначена для исправления привычных поз тела и близка по направленности к различным техникам актерского мастерства. Матиас Александер был молодым преуспевающим актером в Сиднее до тех пор, пока не почувствовал, что теряет голос. Его карьера оказалась под угрозой. Он стал наблюдать за собой в зеркало во время мелодекламации, пытаясь найти причину нарушения в работе своего речевого аппарата, и обнаружил некоторые своеобразные движения шеи и головы. Со временем он убедился, что неверное положение головы и шеи "навязывает" неверную осанку всему телу. Из-за излишнего напряжения этих групп мышц человек привыкает ко многим неестественным движениям: его позвоночник испытывает ненужные нагрузки, когда он садится, встает, разговаривает или даже отдыхает. А в результате плохая осанка неизбежно приводит к болезням. Так был открыт "принцип Александера", определяющий, что в основе всех нарушений осанки лежит неправильное положение головы и шеи. Он писал: "Пытаясь улучшить функции моего органа речи и прибегая при этом к различным методам, я обнаружил, что определенное положение головы и шеи по отношению к туловищу... осуществляет первичный контроль над организмом в целом" (У. Барлоу 1995).
Начальным этапом в методе М. Александера является исправление двигательных стереотипов и снятие «мышечных зажимов», для чего используется мышечное расслабление на фоне пассивных движений (осуществляемых с помощью инструктора), исправляющее дефекты осанки и дисгармонии распределения тонуса мышц. Достигнутое таким образом правильное положение отдельных частей тела, свободное

от мышечного напряжения, закрепляется с помощью запоминания соответствующих этому положению ощущений и переносится на движение.

А что же восток? Несмотря на слабую научную базу средств, применяемых на востоке в качестве оздоровительных систем, они успешно решают проблему осанки, так как в их основе также лежит формирование навыка осанки, а не силовой тренинг мышц спины. Самым распространенным видом гимнастики в Китае является Тайцзицюань (Тайчи), которая представляет собой целый ряд взаимосвязанных комплексов психофизической тренировки, созданных на основе сочетания сложно координированных движений и дыхательных упражнений, на фоне физической и психической релаксации, при глубокой и устойчивой концентрации внимания. Это одна из наиболее популярных и очень широко распространенных в Китае сегодня школ традиционного китайского искусства "цюаньшу" ("кулачное искусство", "борьба и кулачный бой"), составная часть "ушу" ("искусство единоборства", "воинское искусство").

При выполнении движений Тайчи, занимающиеся должны держать голову прямо, не опускать, не запрокидывать, не наклонять в сторону. Требование, предъявляемое в гимнастике Тайчи к положению головы, называется "усилие, направленное вверх", то есть голова макушкой тянется вверх.

Основным требованием к положению туловища является сохранение правильной осанки. Спина прямая, грудь развернута, нельзя прогибаться и отводить таз назад, ягодицы и живот подобраны. Правильное положение туловища сохраняется без чрезмерного напряжения мышц. Поясница должна быть выпрямленной и расслабленной.

Передвижения могут быть различными по размерам и степени сложности, но общее требование отражено в образе: "поступь уверенная, как у кошки". То есть шаг должен сохранять правильность, уверенность и плавность.

Другими словами, при выполнении упражнений восточной гимнастики Тайчи положение всего тела и в особенности таза, спины и головы, должно соответствовать определенным требованиям, которые одинаковы с требованиями, предъявляемыми к рациональной осанке.

Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние занятий Тайчи на осанку (Эрденко Д.В. 2008, Chan W.W.2000, Tse S.K.1992).

Таким образом становится очевидным, что коррекция осанки требует не только точной диагностики причин возникновения проблемы, но специальных знаний от методиста или персонального тренера в области коррекционной гимнастики и реабилитации, что, к сожалению, в большинстве случаев отсутствует в фитнес-клубах.

Тем не менее, несмотря на существование разноречивых мнений о роли силовых упражнений в коррекции осанки, их значение нельзя недооценивать. Это обусловлено тем, что общее состояние мышечного корсета, безусловно, играет важную роль