

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

Чичерин Игорь Александрович

*студент, кафедра юриспруденции,
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова
филиал Российской таможенной академии,
РФ, г. Санкт-Петербург*

Научный руководитель: Дудус Александр Николаевич
*Канд. пед. наук., доц., Санкт-Петербургский имени В.Б.
Бобкова
филиал Российской таможенной академии,
РФ, г. Санкт-Петербург*

PREVENTION OF CONSUMPTION OF ALCOHOLIC BEVERAGES, SMOKING, DRUGS, PSYCHOTROPIC SUBSTANCES, ETC.

Chicherin Igor Alexandrovich

*student, Department of Law,
The Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after
Vladimir Bobkov,
Russian Federation, St. Petersburg*

Scientific supervisor: Dudus Alexandr Nikolaevich

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, The
Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after Vladimir
Bobkov branch of the Russian Customs Academy,*

Russian Federation, St. Petersburg

АННОТАЦИЯ

В статье изучаются современные методы оценки коррекции осанки и телосложения в контексте их диагностической точности и практической эффективности.

Рассматриваются подходы к выявлению нарушений опорно-двигательного аппарата, анализируются инструменты визуальной, инструментальной и функциональной диагностики, а также критерии объективной оценки динамики изменений. Особое внимание уделяется взаимосвязи морфологических особенностей телосложения и функционального состояния мышечного аппарата, определяющих выбор

коррекционных мероприятий. Обосновывается необходимость комплексного подхода, сочетающего биомеханический анализ, оценку мышечного баланса и количественные показатели физического развития. Показано, что интеграция различных методов диагностики позволяет повысить достоверность оценки результатов коррекции и обеспечить индивидуализацию профилактических и реабилитационных программ.

ABSTRACT

The article examines contemporary methods for assessing posture and body composition correction in the context of their diagnostic accuracy and practical effectiveness. Approaches to identifying musculoskeletal disorders are analyzed, including visual, instrumental, and functional diagnostic tools, as well as criteria for objectively evaluating dynamic changes. Particular attention is given to the relationship between morphological characteristics of body build and the functional state of the muscular system, which determines the selection of corrective measures. The necessity of an integrated approach combining biomechanical analysis, muscle balance assessment, and quantitative indicators of physical development is substantiated. It is demonstrated that the integration of various diagnostic methods increases the reliability of evaluating correction outcomes and ensures the individualization of preventive and rehabilitation programs.

Ключевые слова: Осанка; телосложение; биомеханический анализ; функциональная оценка; методы коррекции; диагностика нарушений; мышечный баланс.

Keywords: Posture; body composition; biomechanical analysis; functional assessment; correction methods; disorder diagnostics; muscle balance.

Формирование правильной осанки и гармоничного телосложения является одной из ключевых задач современной системы физического воспитания и профилактической медицины. Увеличение распространенности нарушений опорно-двигательного аппарата, связанных с гиподинамией, нерациональными двигательными режимами и длительным статическим напряжением, обуславливает необходимость совершенствования методов диагностики и оценки эффективности коррекционных мероприятий. В этих условиях особое значение приобретает разработка объективных критериев, позволяющих фиксировать изменения морфологических и функциональных показателей в динамике.

Осанка рассматривается как интегральная характеристика пространственного положения тела человека, отражающая состояние костно-мышечной системы и уровень нейромышечной координации. Телосложение, в свою очередь, определяется совокупностью антропометрических параметров, пропорций и распределения мышечной и жировой ткани. Коррекция данных показателей требует предварительной

комплексной оценки, включающей морфометрический, функциональный и биомеханический анализ.

Традиционные методы исследования осанки основаны на визуальной диагностике с использованием ориентиров анатомических точек и определением отклонений в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Несмотря на доступность и простоту применения, данный подход характеризуется определенной субъективностью. В связи с этим широкое распространение получили инструментальные методы, обеспечивающие количественную оценку параметров. К ним относятся фотограмметрия, компьютерная постурография, стабилметрия и методы трехмерного сканирования поверхности тела. Применение цифровых технологий позволяет фиксировать углы наклона сегментов, степень асимметрии плечевого пояса и таза, а также выраженность физиологических изгибов позвоночника.

Существенное значение в оценке эффективности коррекции имеет антропометрическое исследование телосложения. Измерение длины и массы тела, окружностей, индексов пропорциональности и композиционного состава тела дает возможность определить исходный тип телосложения и выявить дисгармоничные соотношения. В последние годы активно используются биоимпедансный анализ и методы оценки мышечной массы, что позволяет более точно учитывать изменения, возникающие в результате тренировочного или реабилитационного воздействия.

Функциональная оценка направлена на выявление состояния мышечного аппарата и степени его участия в поддержании вертикальной позы. Анализ мышечного баланса предполагает определение силы и выносливости основных поструральных групп мышц, а также выявление укороченных или ослабленных звеньев кинематической цепи. Для этого применяются тесты статической и динамической выносливости, функциональные пробы и методы электромиографии. Комплексное сопоставление полученных данных позволяет установить ведущие механизмы формирования нарушений и определить направления коррекционной работы.

Биомеханический анализ движений и статических позиций обеспечивает понимание распределения нагрузок на различные отделы позвоночника и суставы нижних конечностей. Оценка центра давления, амплитуды колебаний тела и характеристик равновесия позволяет судить о степени устойчивости и координационной готовности. Динамическое наблюдение за данными показателями в процессе реализации коррекционных программ является важным критерием их результативности.

Эффективность коррекции осанки и телосложения целесообразно оценивать в динамике, сопоставляя исходные и промежуточные показатели. При этом необходимо учитывать возраст, пол, уровень физической подготовленности и характер двигательной активности обследуемых. Индивидуализация программ коррекции основывается на выявленных морфофункциональных особенностях и предполагает сочетание упражнений, направленных на укрепление ослабленных мышц, растяжение укороченных структур и формирование правильного двигательного стереотипа.

Таким образом, современная система оценки коррекции осанки и телосложения должна строиться на принципах комплексности, объективности и воспроизводимости результатов. Сочетание антропометрических измерений, инструментальных методов визуализации, функциональных тестов и биомеханического анализа обеспечивает

всестороннюю характеристику состояния опорно-двигательного аппарата. Интеграция данных различных методов повышает точность диагностики и позволяет обоснованно оценивать эффективность реализуемых коррекционных программ, что имеет существенное значение для профилактики и реабилитации нарушений осанки в различных возрастных группах.

Список использованных источников

1. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития и функционального состояния организма: монография. — Киев: Здоров'я, 1992. — 200 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: учебник для вузов. — Москва: Академия, 2013. — 416 с.
4. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. — Москва: Владос, 2005. — 528 с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. — Москва: Советский спорт, 2004. — 192 с.
6. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений. — Москва: Академия, 2012. — 416 с.
7. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.