

Городская научно - практическая конференция обучающихся
«Наука. Природа. Человек. Общество»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей им. Г. Ф. Атякшева»

Исследовательская работа Выявление различных нарушений осанки у школьников в Лицее им. Г. Ф. Атякшева

Выполнили: Лагутина Анастасия,
Мусиенко Мария,
ученицы 9в класса

Руководитель: Зайцева Л.В.
учитель биологии, 1 категория

Югорск –
2016г



Актуальность

ПОЗВОНОЧНИК

№ позвонка	Органы и части тела, функция которых зависит от правильного положения позвонка	Симптомы и патологические состояния, возникающие при неправильном положении позвонка
C1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
C2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевания глаз, аллергия, снижение слуха, обмороки
C3	Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгия, ишириды, угри
C4	Нос, губы, рот, суставная труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
C5	Горловые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
C6	Мышцы шеи, предплечья	Боли в шее, в плечах, в затылке
C7	Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав	Гипотериоз, нарушение подвижности в плечах и локте
D1	Руки, запястья и ладони, лицевой и трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
D2	Руки, запястья и ладони, лицевой и трахея	Аритмия, боли за грудной, ишемическая болезнь
D3	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмония
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
D5	Печень, солнечное сплетение	Расстройство работы печени, заболевания женских половых органов, свертываемости крови
D6	Печень, солнечное сплетение	Гастриты, язвы, расстройства пищеварения
D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
D8	Селезенка, диафрагма	Расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания
D9	Надпочечники	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
D10	Почки	Болезни почек, усталость, слабость
D11	Почки, мочеточники	Расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек
D12	Тонкая и толстая кишки, локтевые колена, Фаллопиевы трубы	Нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
L1	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Грипп, запоры, колит, диарея
L2	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и лодыжке
L3	Половые органы, мочевой пузырь, колена	Расстройство мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
L4	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в коленях, стопах, ишиас, лямблиоз, нарушения мочеиспускания
L5	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
Крестец	Бедренные кости, ягодицы	Боли в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функции тазовых органов

- нет ни одного человека, у которого время от времени не возникали бы боли в спине.
- Проблема:** откуда же они берутся и как с этим жить?

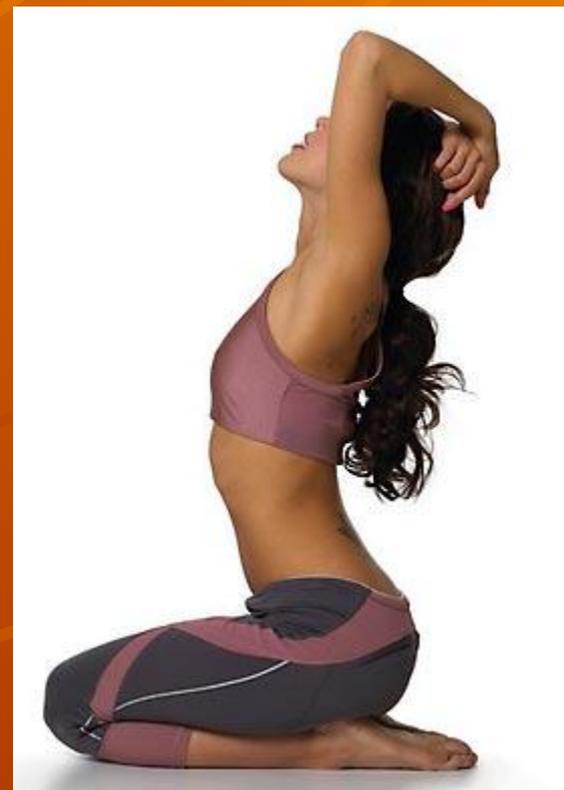
- **Гипотеза:** если беспокоят боли в спине, то это признак нарушения осанки
- **Цель:** исследовать осанку у школьников «Лицея им. Г. Ф. Атякшева», выявить нарушения, подобрать рекомендации по профилактике.



задачи

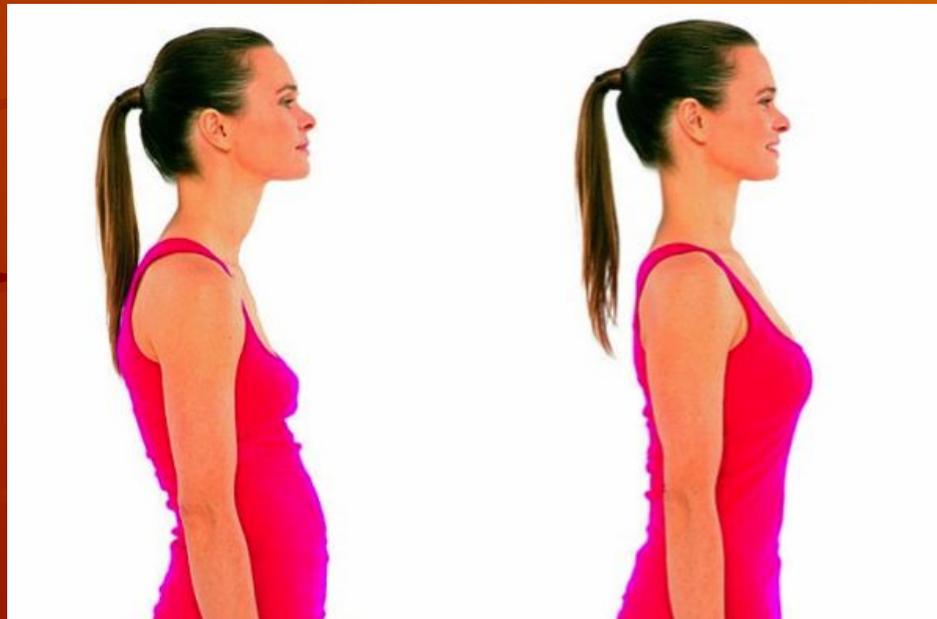
- 1. Изучить литературу о видах патологической осанки и ее причинах;
- 2. Определить нарушения осанки у школьников;
- 3. Выявить частоту встречаемости изменений осанки на разных этапах школьной жизни;
- 4. Сделать сравнительный анализ встречаемости различных видов нарушения осанки;
- 5. Подобрать рекомендации по профилактике и улучшению осанки;
- 6. Провести просветительскую работу среди обучающихся по сохранению правильной осанки.

- Предмет исследования: осанка.
- Объект исследования: учащиеся 2-х, 9-х классов.
- Место проведения исследования: «Лицей им. Г. Ф. Атякшева».
- Методы исследования: измерение, анкетирование, анализ, сравнение.



Что такое осанка?

- Осанка – непринужденное привычное положение тела стоя, способность удерживать его без активного напряжения мышц.



Типы осанки

- Нормальный тип или основной
- Физиологические искривления хорошо выражены, таз наклонен в средней степени



Типы осанки

- Сутулая спина
- выражен кифоз (искривление, выпуклостью назад) в грудном отделе позвоночника



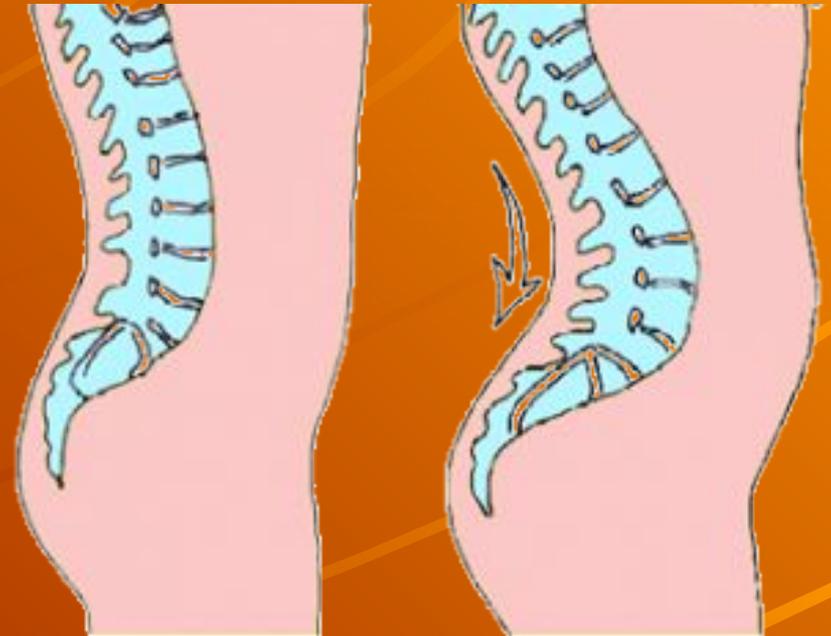
Нормальный
позвоночник



Кифоз

Типы осанки

- Круглая спина
увеличен
поясничный лордоз
(лордоз –
искривление
позвоночника
вперед).

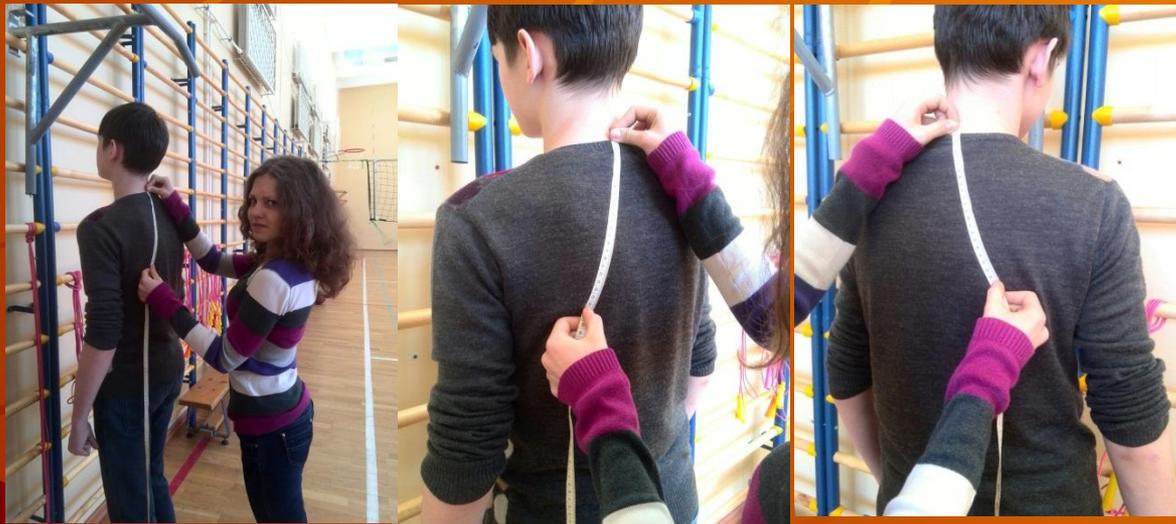


Типы осанки

- Сколиоз - боковое искривление позвоночника



Методика исследования - сколиоза



- Измерение проводится с помощью мерной ленты. Выделяется три основные точки: 1) на уровне остистого отростка 7 шейного позвонка; 2) нижний угол правой лопатки; 3) нижний угол левой лопатки. Измеряется расстояние от точки 1 до точек 2 и 3

Методика исследования кифоза



- Измерение плечевого показателя
 - 1. измерить ширину плеч (спереди)
 - 2. измерить плечевую дугу (сзади)
- 3. вычислить показатель по формуле
 - $ПП = ШП / ПД \cdot 100\%$
 - 4. сравнить с эталоном

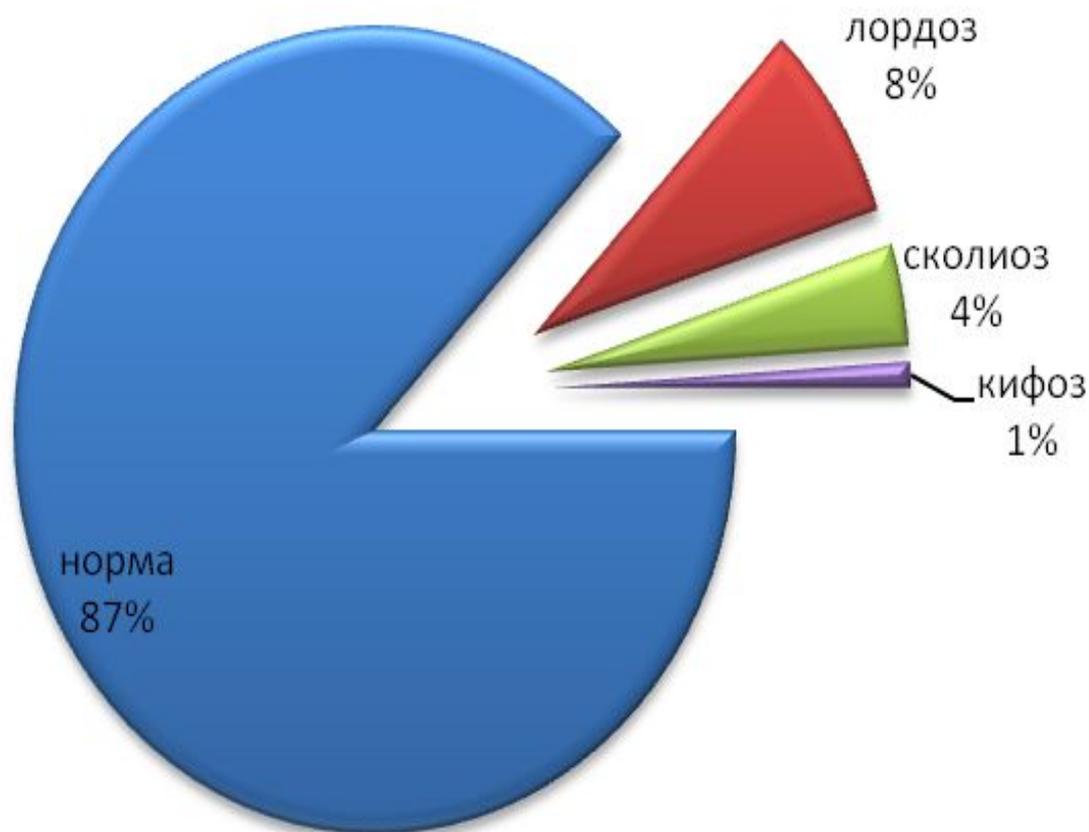


Методика исследования лордоза

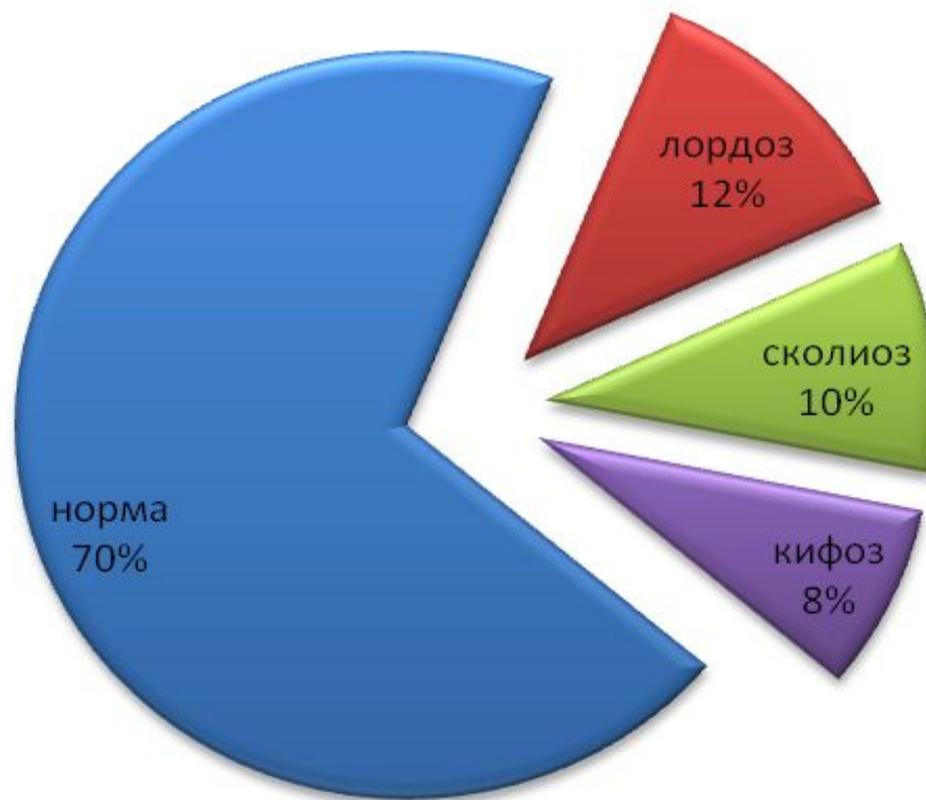


- 1. встать у стены
- 2. лопатки, ягодицы и пятки прижаты к стене
- 3. проходит ладонь – норма
- 4. проходит кулак - нарушение

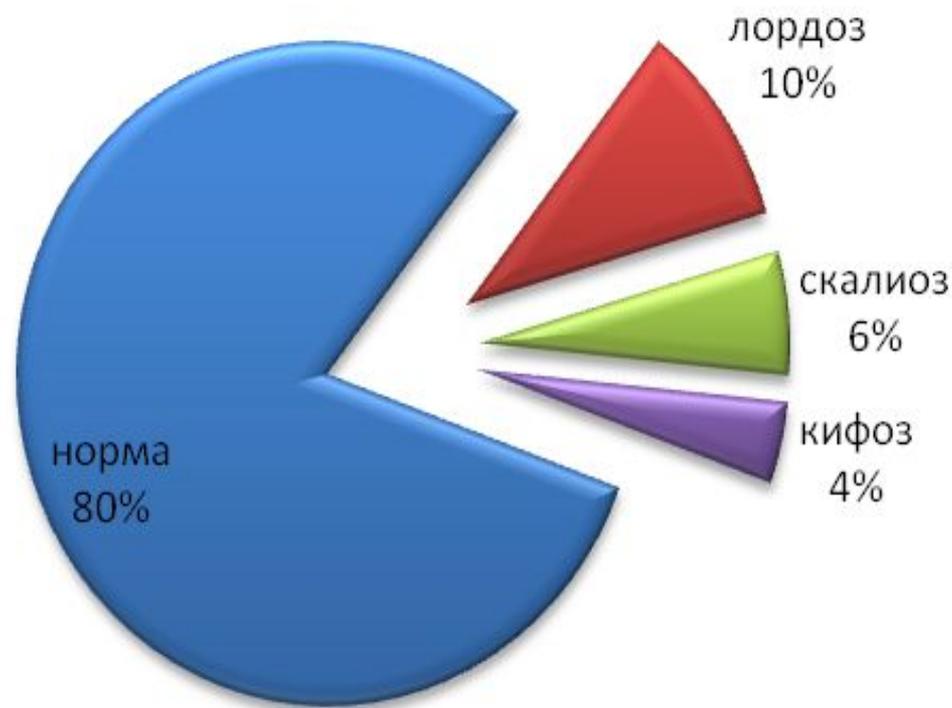
Частота встречаемости (%) различных видов нарушений осанки во 2 классах Лицея им. Г. Ф. Атякшева



Частота встречаемости (%) различных видов нарушения осанки в 9 классах Лицея им. Г. Ф. Атыкшева

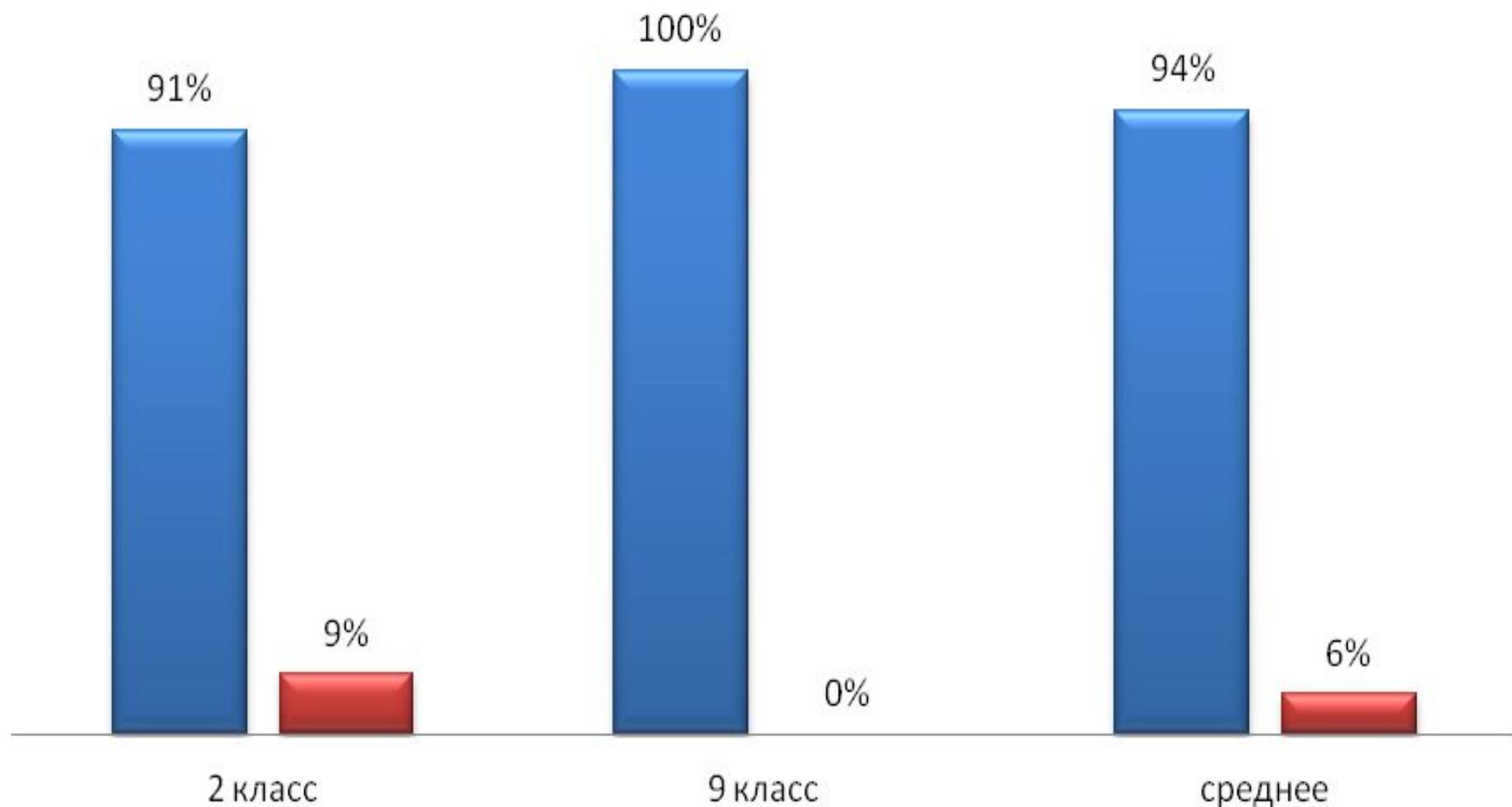


Частота встречаемости различных нарушений осанки (%) во 2, 9 классах Лицея им. Г. Ф. Атякшева



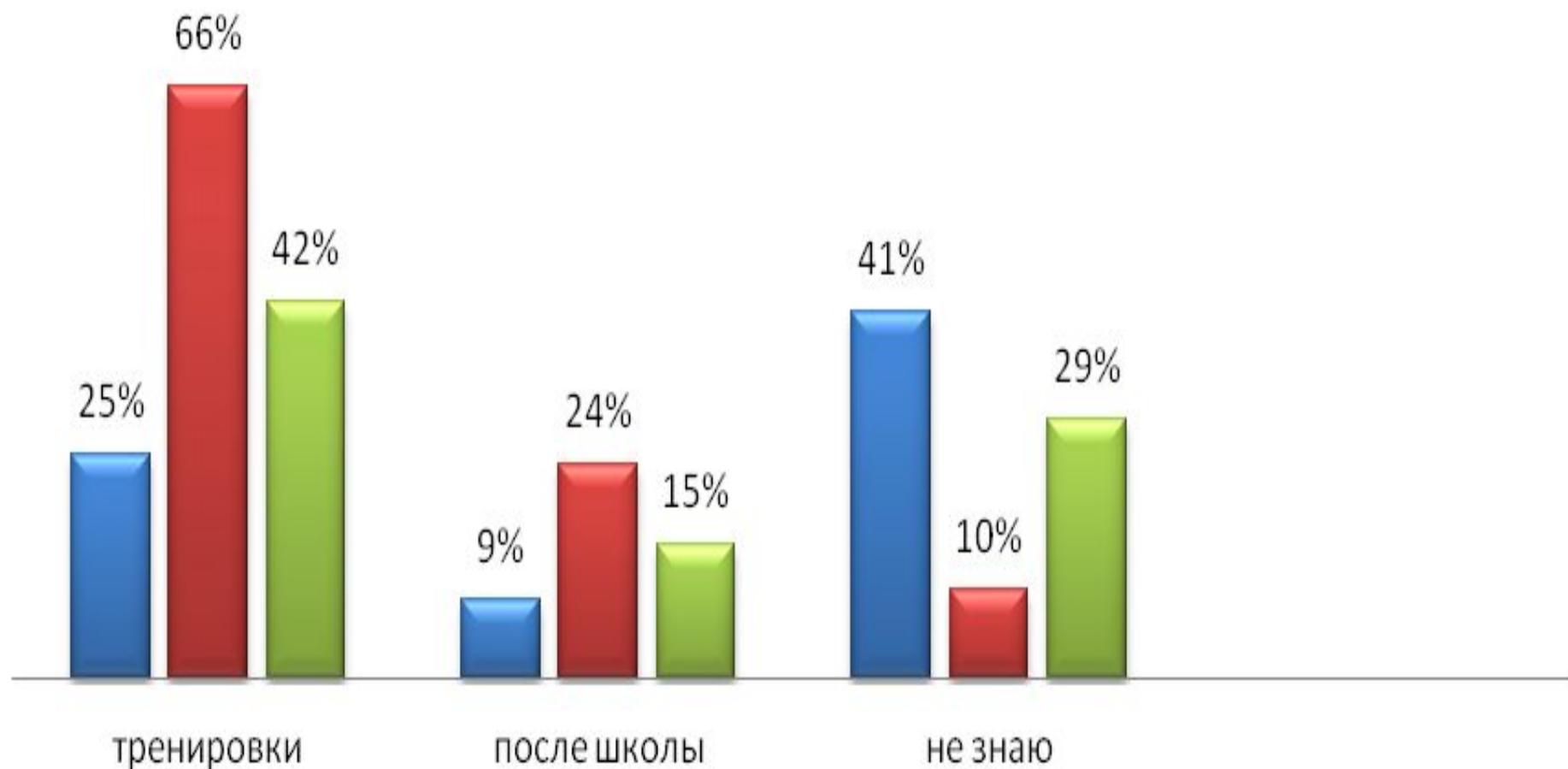
У Вас бывают боли в спине?

■ да ■ нет



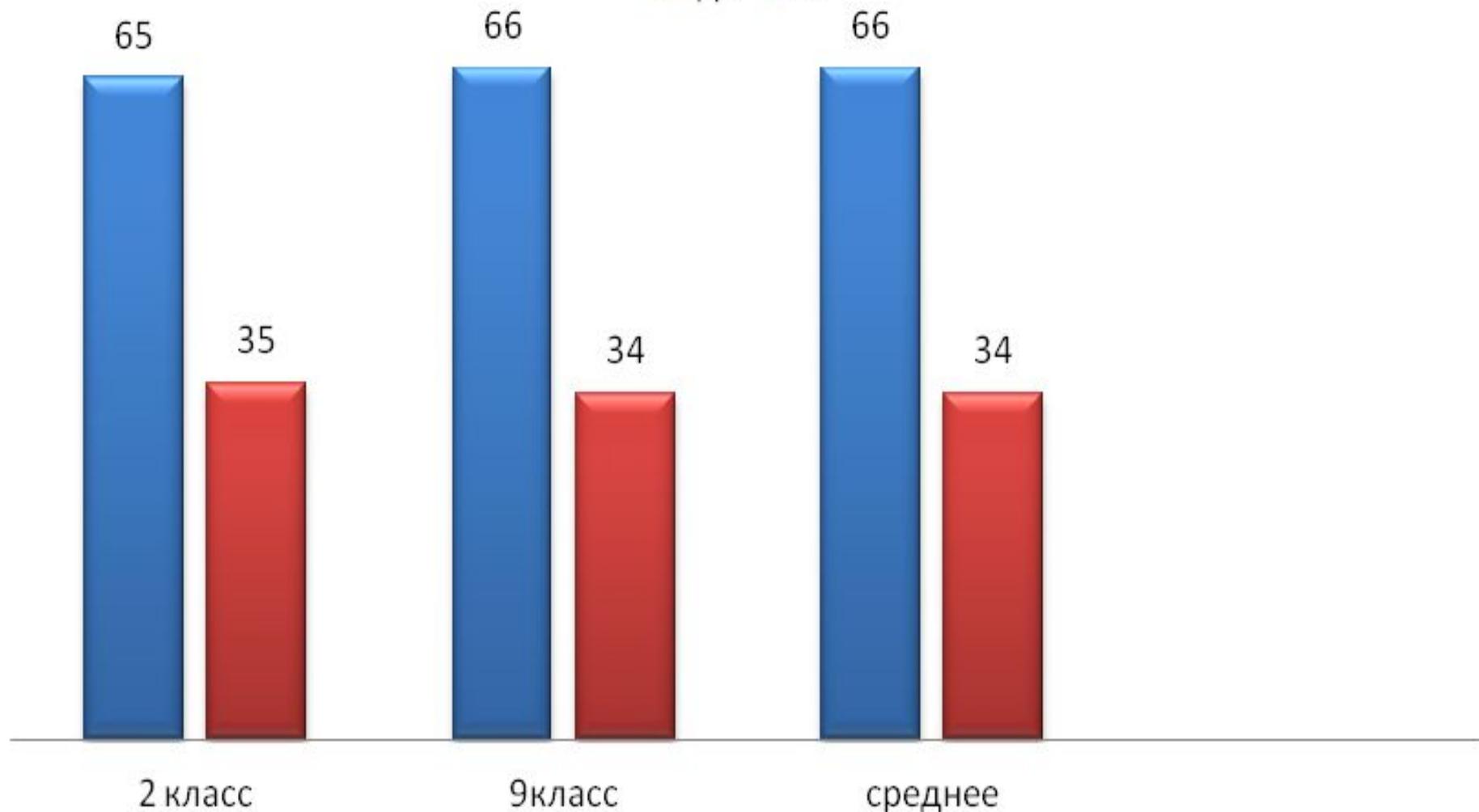
С чем, по Вашему мнению, связаны боли в спине?

■ 2 класс ■ 9 класс ■ среднее



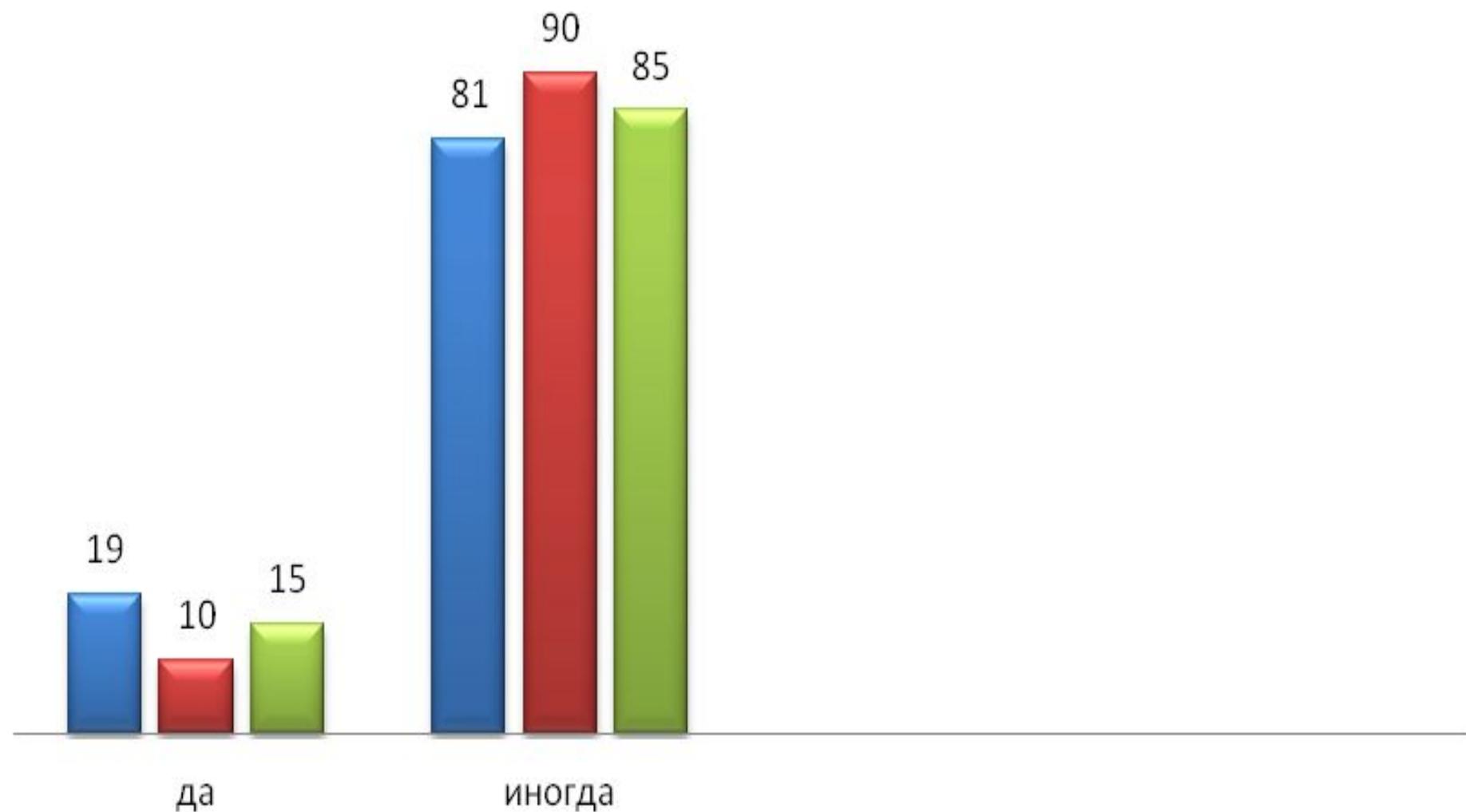
Занмимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?

■ да ■ нет



Вы плаваете в бассейне?

■ 2 класс ■ 9 класс ■ среднее



Рекомендации для сохранения правильной осанки

- Занимайтесь физкультурой и спортом, ведите активный образ жизни;
- Посещайте бассейн, делайте утреннюю зарядку, следите за своей осанкой;
- В качестве школьной сумки используйте ранец или рюкзак с твердой спинкой;
- Не перегружайте его, проверяйте содержимое, не носите лишнее;
- Рабочее место школьника должно соответствовать его возрасту и росту;
- Освещение рабочего места должно быть хорошее;
- Носите удобную обувь на правильном каблуке;
- Выполняйте упражнения для укрепления мышц спины и живота регулярно;
- Отличное эмоциональное состояние способствует формированию красивой, правильной, здоровой осанки.

ВЫВОДЫ

- существуют различные патологические нарушения осанки: лордоз, сколиоз, кифоз;
- мы выявили нарушения осанки у 20% обследованных детей и подростков;
- У девятиклассников частота нарушений осанки выше, чем у второклассников (30% и 13% соответственно);
- Самое частое нарушение осанки – лордоз (10%), на втором месте по встречаемости – сколиоз (6%) и реже всего – кифоз (4%);
- Учащиеся, принимавшие участие в исследовании ознакомлены со своими результатами;
- Учащиеся 2, 9 классов получили рекомендации по профилактике нарушений осанки.

закключение

- Цель и задачи, которые ставились нами в начале исследования, достигнуты. Наша **гипотеза** о том, что если беспокоят боли в спине, то это признак нарушения осанки **не подтвердилась** при проведении исследования и анкетирования, так как боли в спине беспокоят периодически почти всех, а нарушения осанки выявлены только у некоторых.

Спасибо за внимание!

