

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

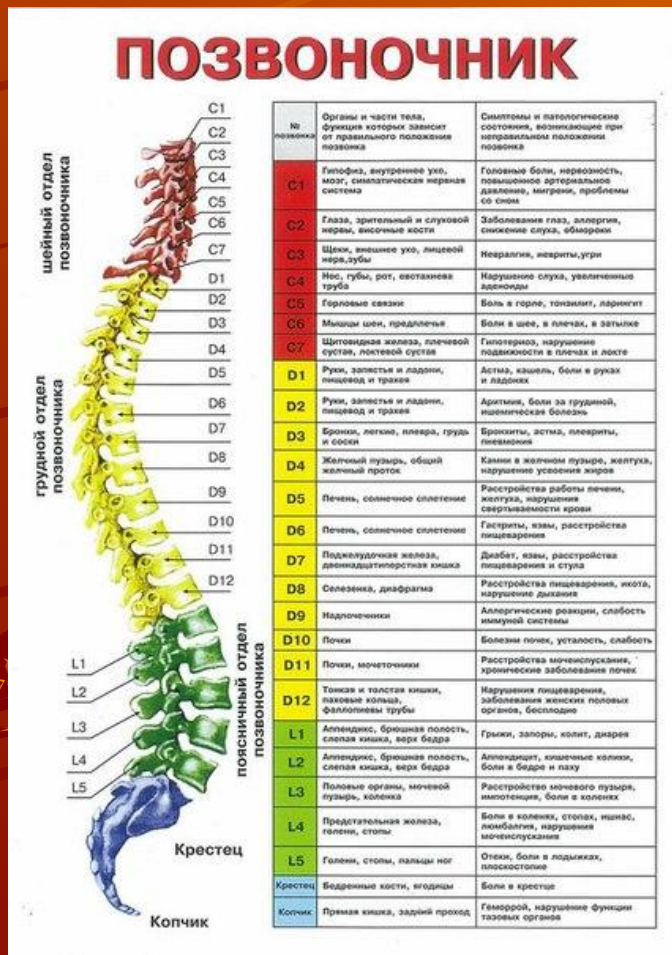
Выполнили: Лагутина Анастасия,  
Мусиенко Мария,  
ученицы 9в класса

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

Югорск –  
2016г



# Актуальность



- 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.

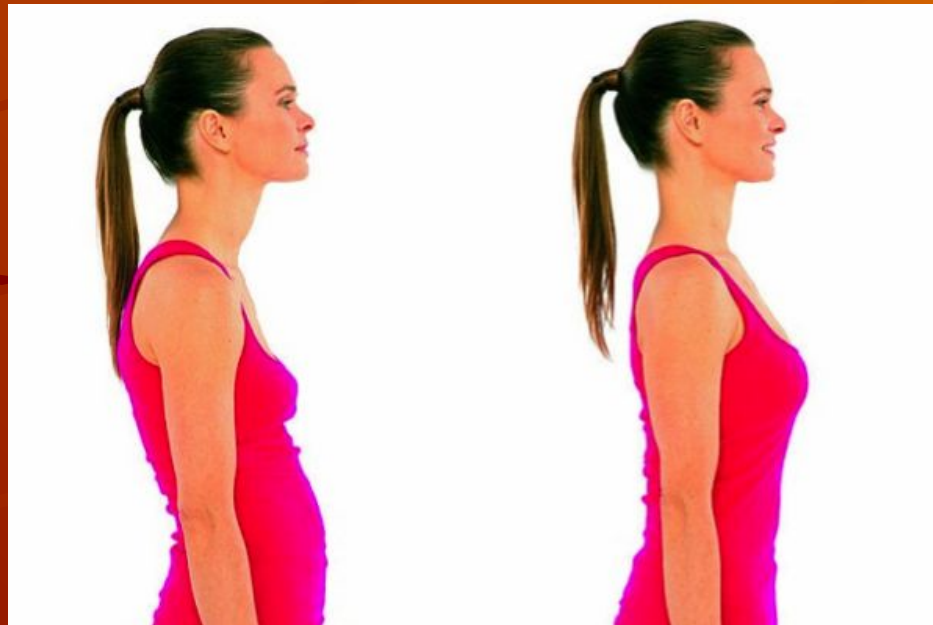
- Предмет исследования: осанка.
- Объект исследования: учащиеся 2-х, 9-х классов.
- Место проведения исследования: «Лицей им. Г. Ф. Атякшева».
- Методы исследования: измерение, анкетирование, анализ, сравнение.





# 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

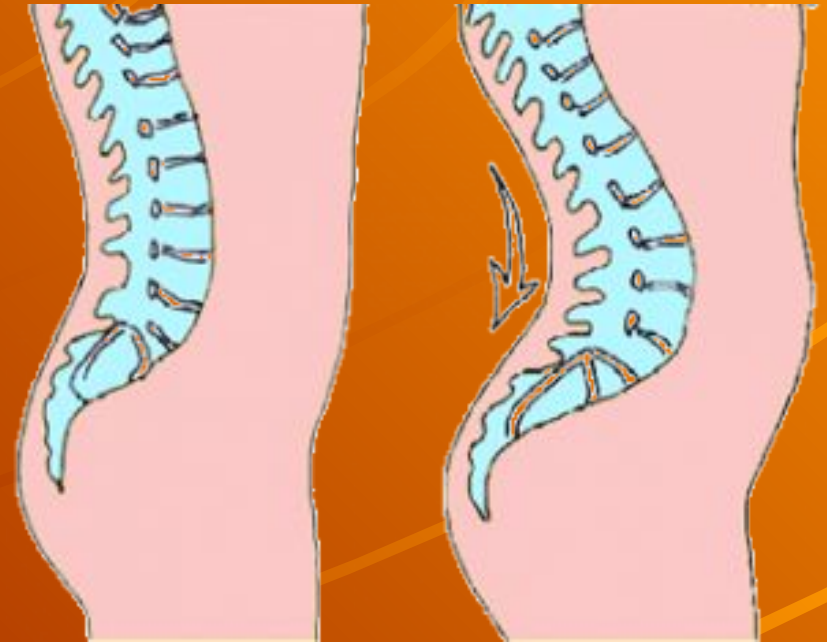


Кифоз



# Типы осанки

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

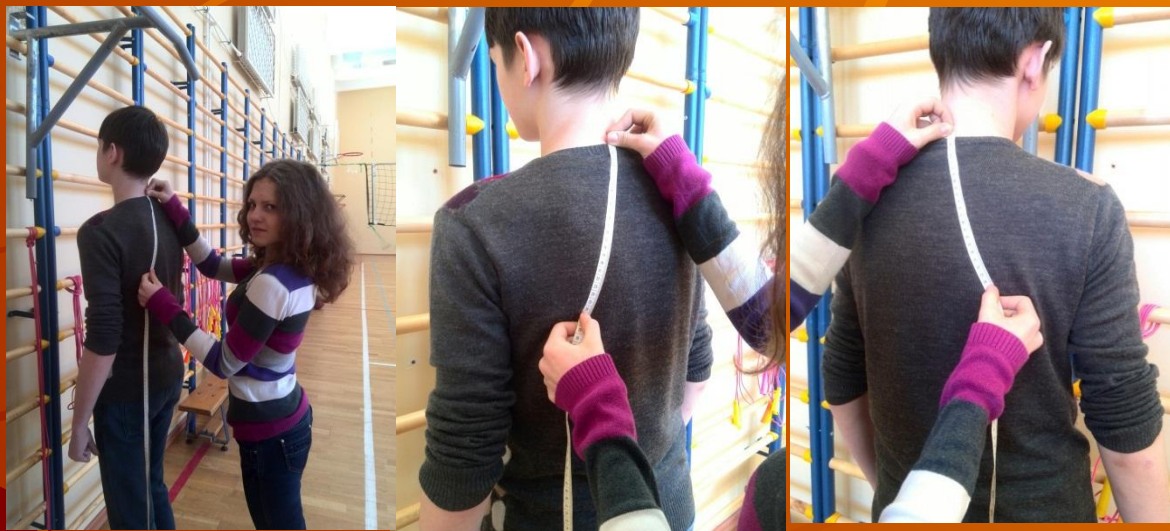


# Типы осанки

- 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





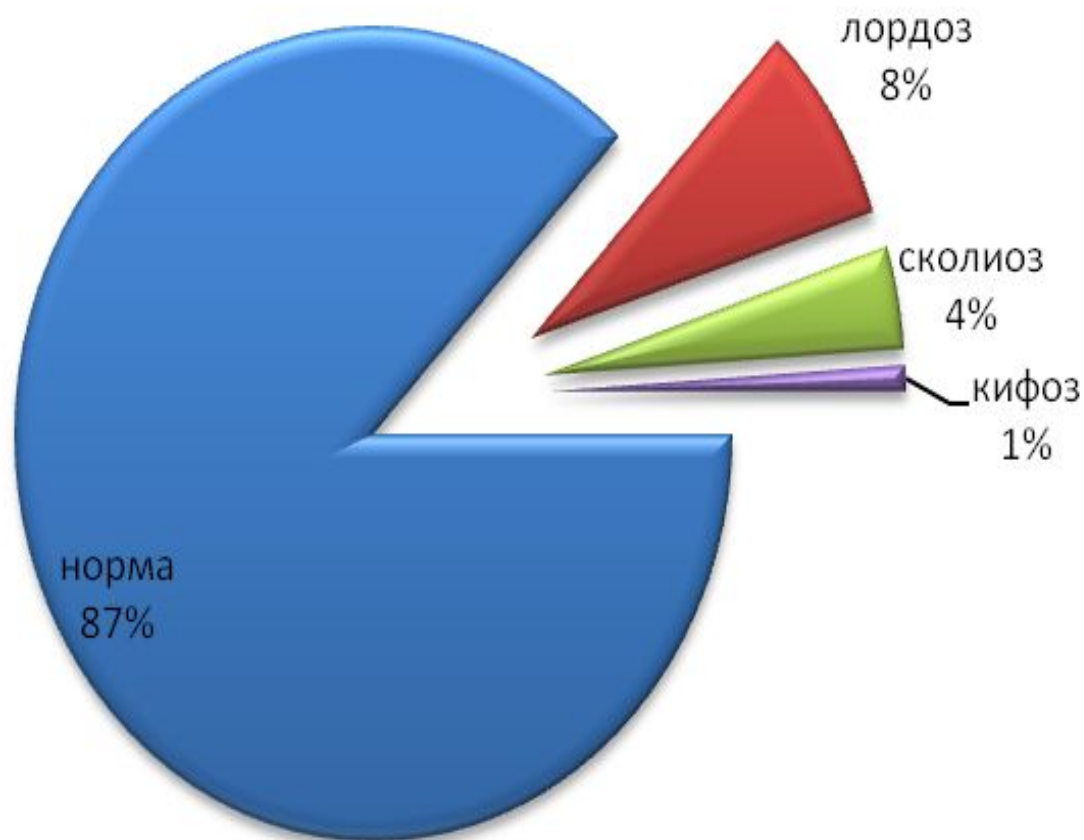
# Методика исследования лордоза



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



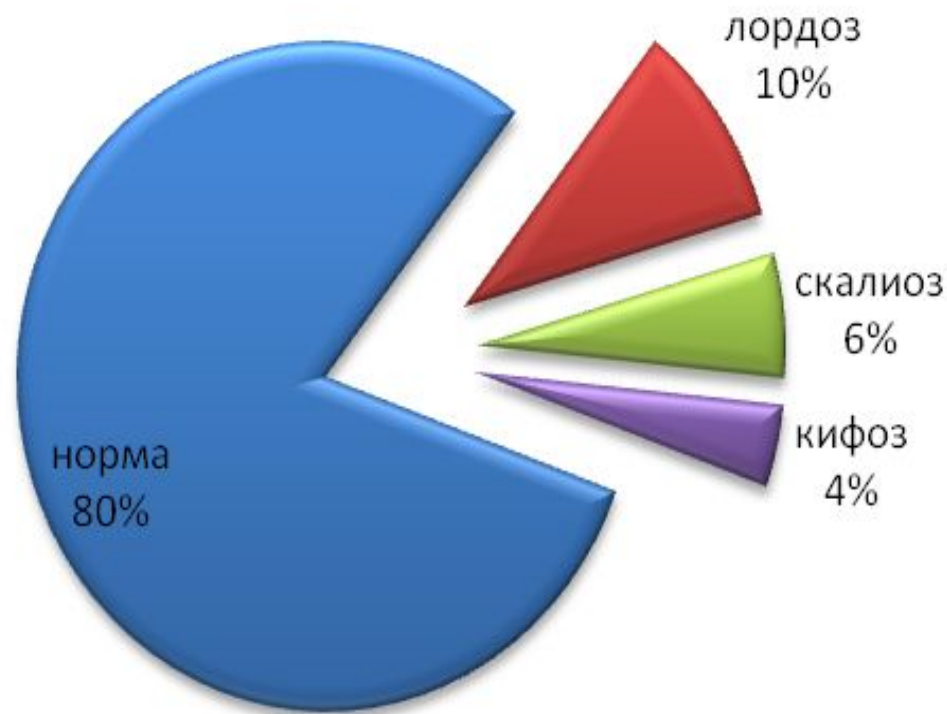
# Частота встречаемости (%) различных видов нарушений осанки во 2 классах Лицея им. Г. Ф. Атякшева



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

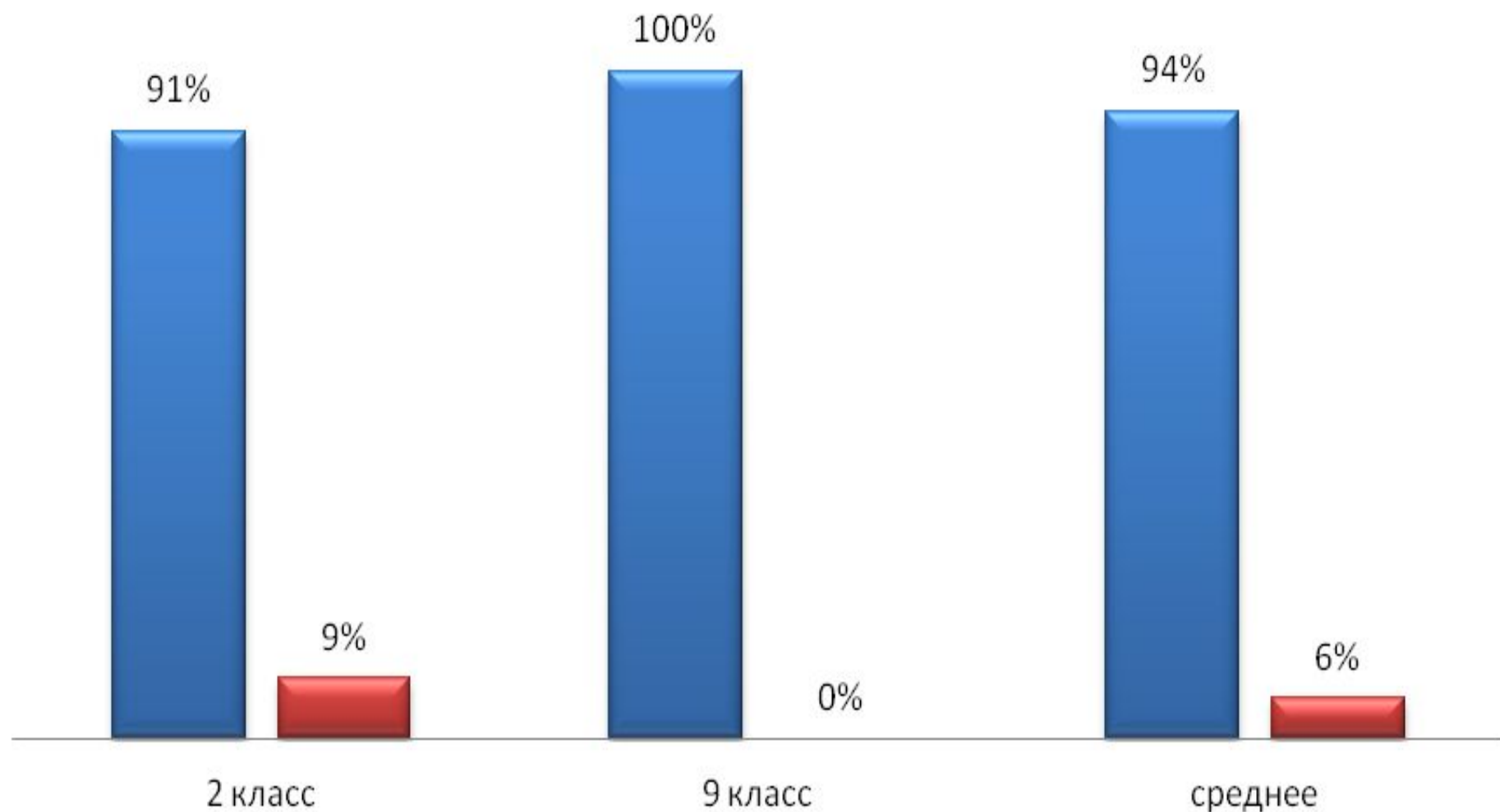


# Частота встречаемости различных нарушений осанки (%) во 2, 9 классах Лицея им. Г. Ф. Атякшева



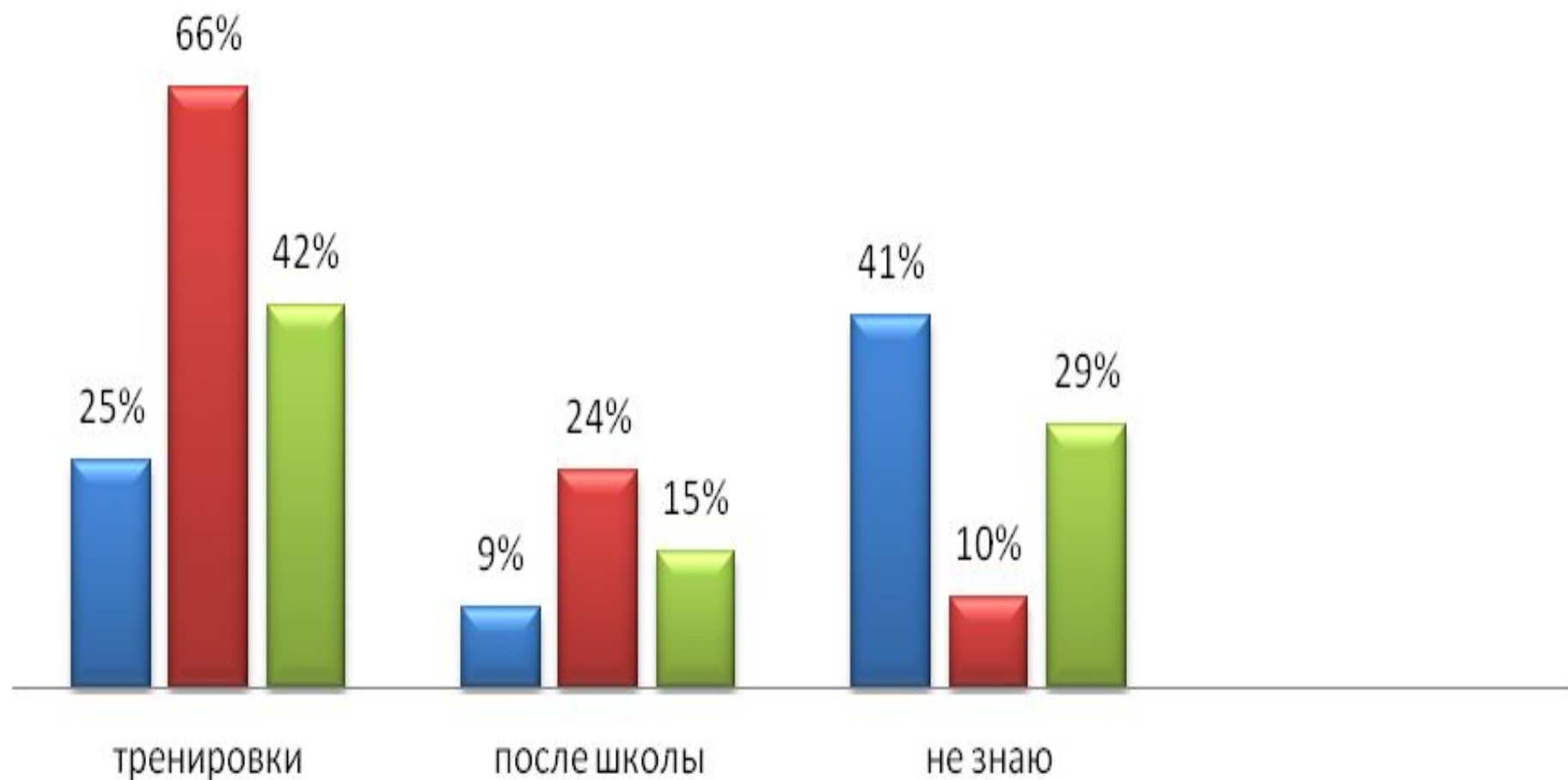
# У Вас бывают боли в спине?

■ да ■ нет



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

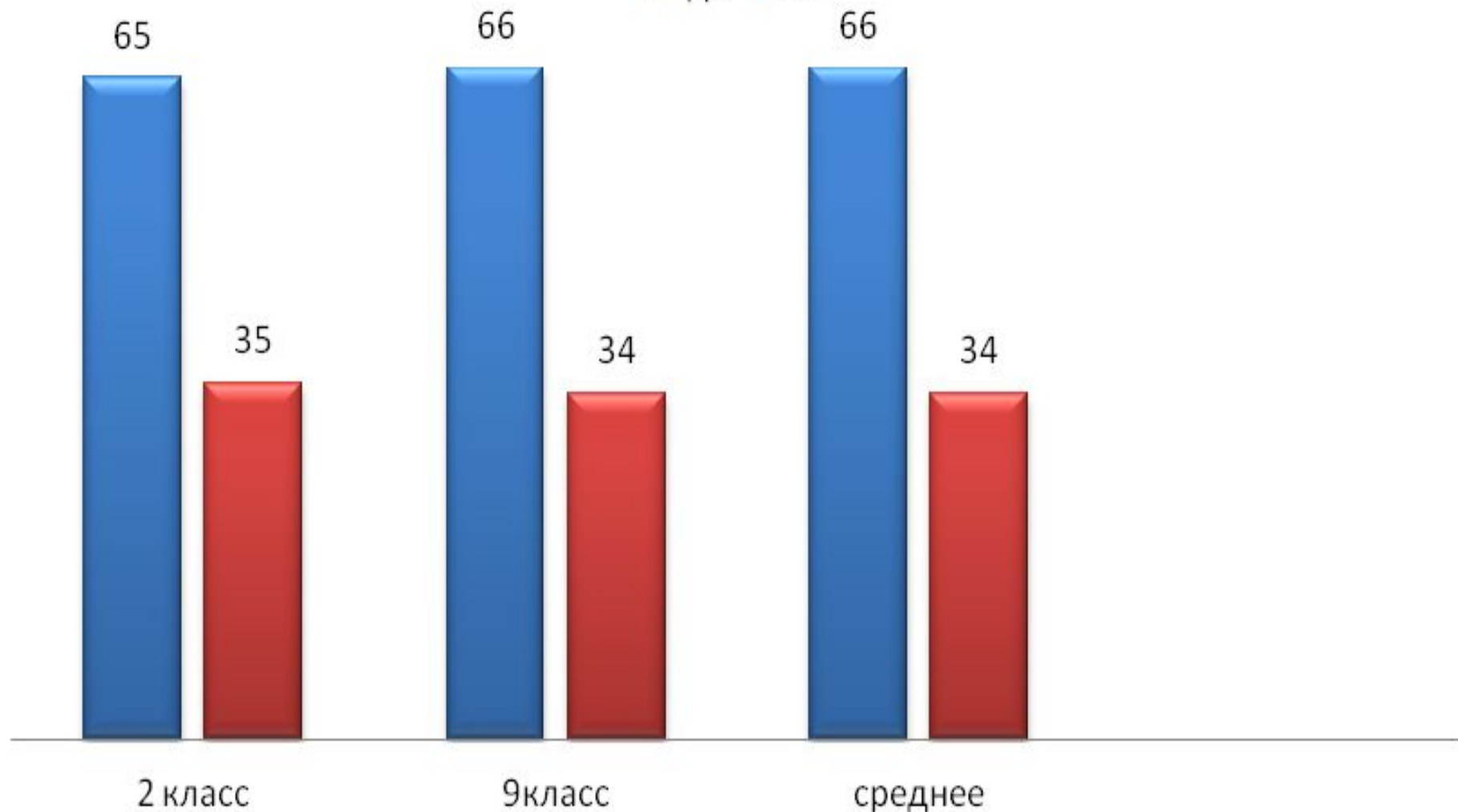
■ 2 класс ■ 9 класс ■ среднее





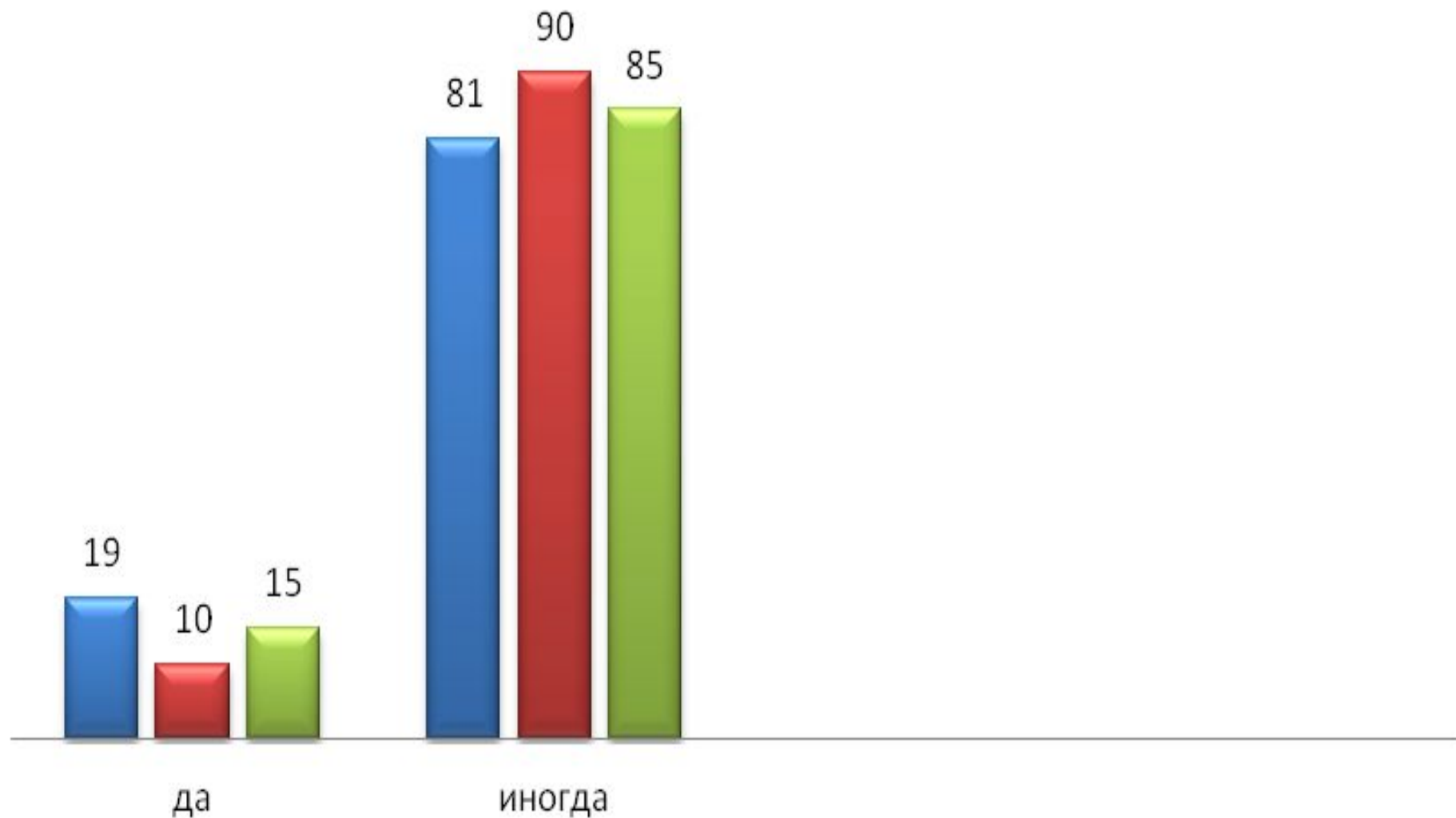
# Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?

■ 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.

## заключение

- 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!

