

Исследовательская работа по теме:
**«Нарушение осанки – проблема
современности»**

МБОУ «Большегондырская СОШ»

Выполнила:
Кушникова Мария
Руководитель:
учитель биологии
Шакирова Гюльнара
Ринафовна

2012 год



«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель.

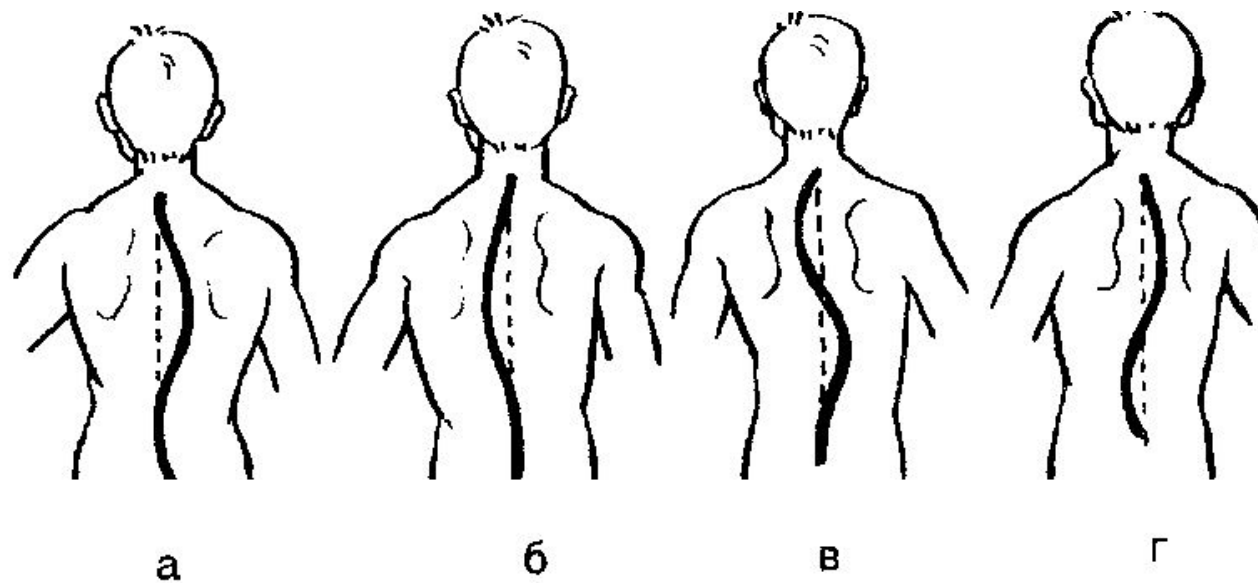
- Цель:
- Выявить нарушение осанки у школьников Большегондырской СОШ занимающихся и незанимающихся спортом.
- Задачи:
- Изучить в литературе проблему нарушения осанки у детей младшего, среднего и старшего возраста и детей, занимающихся и не занимающихся спортом.
- Исследовать состояние осанки у детей младшего, среднего и старшего возраста и детей, занимающихся и не занимающихся спортом.
- Сравнить показатели у детей младшего, среднего и старшего возраста и детей, занимающихся и не занимающихся спортом.
- классах.



- Объект исследования:
- Учащиеся Большегондырской СОШ
- Предмет исследования:
- Осанка
- Гипотеза: если дети не занимаются спортом, то среди них нарушение осанки встречается чаще, чем у тех, которые занимаются спортом. Гиподинамия ведет к нарушению осанки особенно у школьников в старших

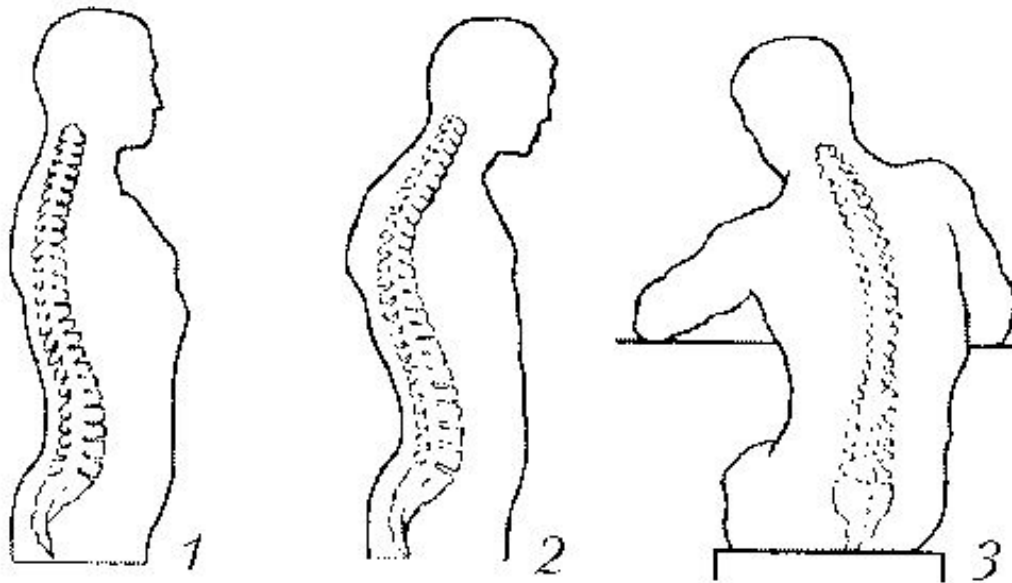
Исследование состояния осанки у детей.

- Обследование проводилось следующим образом. Пациент раздевается до пояса и встает к вам спиной. Руки его опущены вниз. Нужно проверить, на одном ли уровне находятся углы лопаток. Если один угол лопатки или одно плечо выше, а другой ниже, можно предположить боковое искривление – сколиоз. Между опущенными руками и туловищем образуется треугольник. Посмотрите, равны ли они. При боковых искривлениях равенства нет.



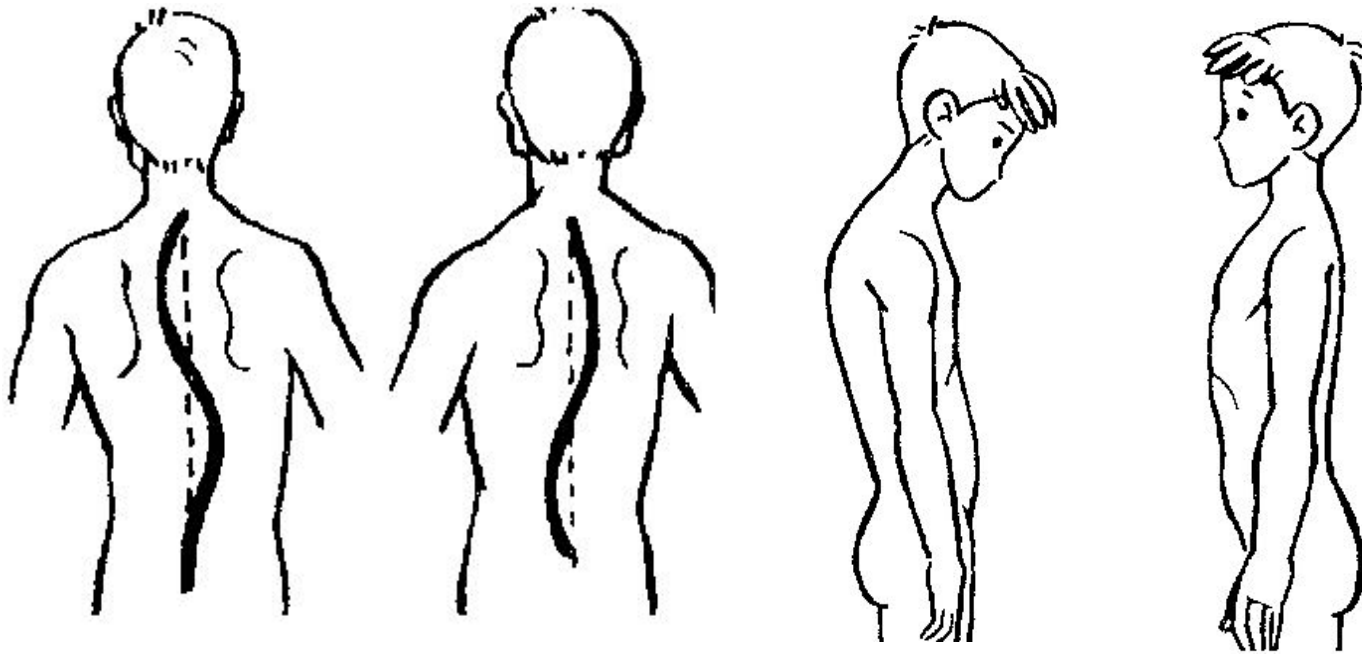
а — правосторонний, б — левосторонний, в и г — S-образные

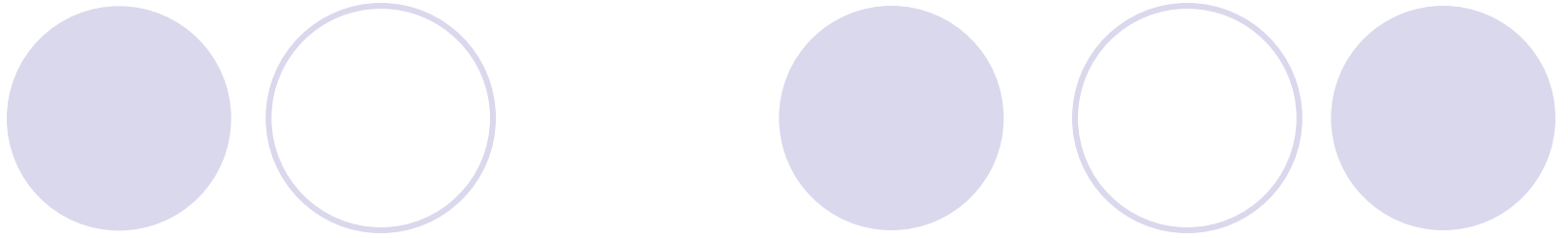
- Сутулость можно определить так. Нужно найти на плечах самые крайние точки и измерить расстояния между ними сначала со стороны груди, а за тем со стороны спины. Если результаты примерно одинаковы – сутулости нет, если второе число намного больше первого – сутулость есть.



- 1 – с правильной осанкой;
- 2 – с круглой спиной, сутулого;
- 3 – с боковыми искривлениями

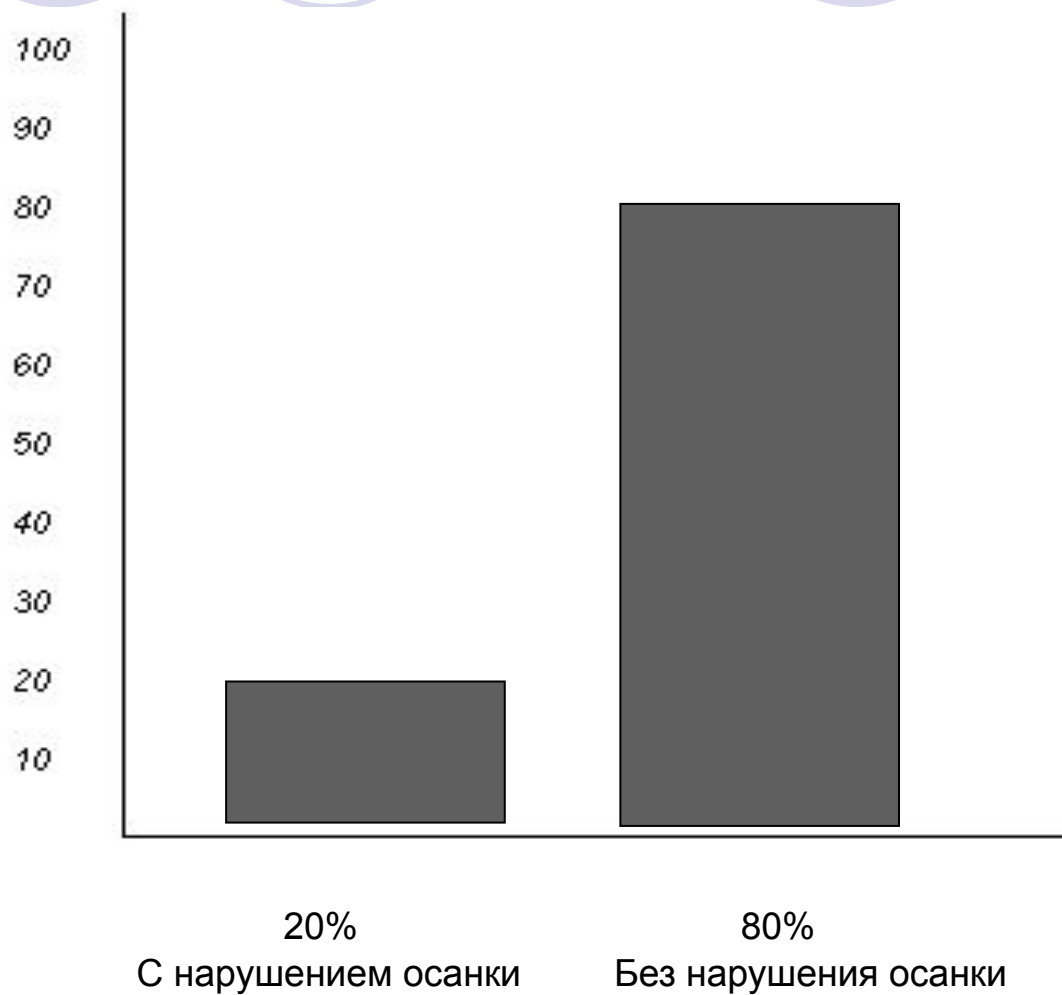
- Позвоночник имеет S-образную форму, благодаря чему смягчаются удары при ходьбе, беге, прыжках. Иногда эти изгибы бывают плохо выражены – прямая спина. Однако чаще встречается другой недостаток: спина слишком выпукла – круглая спина.





- Анализируя состояние осанки у детей младшего, среднего и старшего возраста можно увидеть следующие результаты: из 8-и обследуемых детей начальной школы, нарушения осанки не выявлено не у кого; из 37-и детей среднего и старшего возраста у 9-и детей выявлено нарушение осанки, то есть у 20% детей среднего и старшего возраста.

Рис.1. Оценка уровня детей с нарушением осанки.





Сравнение показателей осанки у детей.

- Для сравнения показателей осанки у детей среднего и старшего возраста с показателями этих же детей в младшем возрасте, были использованы данные медицинских карт. Сопоставление этих данных показало, что из 27-и исследуемых детей, 6 детей (22%) имело уже в младшем школьном возрасте нарушение осанки. Из них 4 ребенка (66%) незанимающиеся спортом.



Рекомендации

- Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений.
- Детям с нарушениями осанки полезно спать на ровной и жесткой постели на спине или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

Вывод.



- Для школьников 1-11-ых классов Большегондырской СОШ были получены следующие результаты: в 2010г. из 45-и исследуемых детей, нарушение осанки имеют 9 детей (20%). Сравнение показателей осанки у детей в среднем и старшем возрасте с показателями этих же детей в младшем возрасте показало, что детей с нарушением осанки в начальной школе меньше чем в старшем возрасте. То есть доказано, что с возрастом у детей нарушается осанка, особенно у детей незанимающихся спортом и физкультурой.