

Гаус Илья Алексеевич

студент 1-го курса

КемГУ, г. Кемерово

Научный руководитель

Степанов Сергей Владимирович

ПРОЕКТ «ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ»

Введение

Практически все время человек проводит сидя, большое время за партой проводят ученики в школах. Проводя это время, в большинстве случаев ученики недовольно меняют позу всячески изгибаясь и облачаясь на парту.

Постоянно слышим от учителей такую фразу как: “сядьте прямо”, но учитель не может уследить за каждым. Так с детства люди привыкают сидеть неправильно. И у них появляется искривление позвоночника. Какие последствия возникают после этого.

Я решил разобраться и провел исследование в школе которую окончил. И с помощью педагогов попытался выяснить как физические нагрузки влияют на осанку.

Объект исследования: осанка

Цель исследования: понять, как осанка влияет на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. узнать, что такое осанка;
2. изучить виды осанок и ее значения для здоровья человека;
3. изучить литературу, и узнать о физических упражнениях для правильного формирования осанки;
4. рассмотреть набор упражнений, который поможет в исправлении искривления позвоночника;

ОТКРЫВАЮ МИР

5. проанализировать изменения состояния здоровья при выполнении упражнений по профилактике искривления.

Гипотеза: допустим, что у школьников нарушена осанка, можно ли исправить ситуацию?

Методы исследования:

1. наблюдение;
2. изучение литературы об осанке;
3. опрос учащихся;
4. анализ полученных результатов

I глава.

1.1. Что такое осанка?

Осанка — поза, которая является максимально удобной для человека в различных ситуациях. При правильной осанке тело выпрямлено, грудь расправлена, живот подтянут, голова смотрит вверх.

Осанка напрямую зависит от настоящего состояния здоровья человека.

1.2. Виды осанок и ее значение для здоровья

Осанки бывают двух видов неправильная и правильная.

У человека с неправильной осанкой живот выв, грудная клетка плоская или согнутая, спина изогнута, голова опущена, плечи смотрят вперед, одно из них может быть выше или ниже другого, позвоночник может иметь небольшое искривление.

При неправильной осанке и плоскость позвоночника перестает пружинить и смягчать тряску и удары при передвижении. Происходит нарушение нормальной работы внутренних органов. Зачастую появляются боли в мышечных центрах, суставах, поясничных суставах. В связи с этим происходит ухудшение самочувствия и настроения.

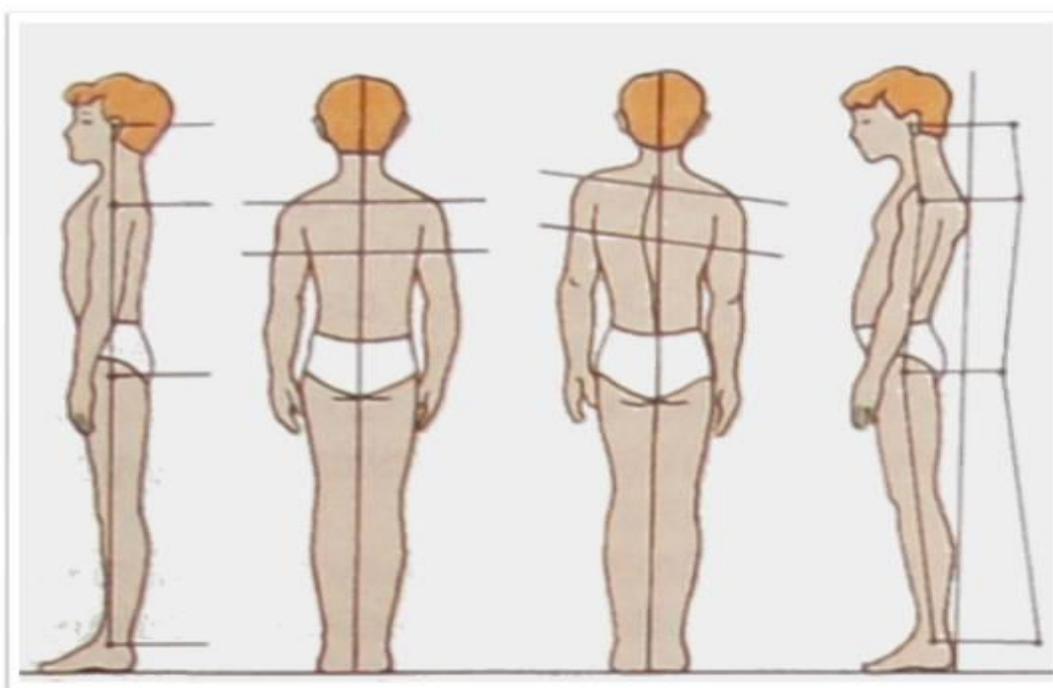
ОТКРЫВАЮ МИР

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, позвоночник выпрямлен, плечи на одном уровне и маленько разведены назад, живот вытянут, а грудная клетка выпирает вперед.

Если встать перед зеркалом, то можно с легкостью определить, как изменится осанка, если пытаться держать ее правильно. Естественно, с первого раза долго, так правильно, держать такую осанку не получится. Но если выполнять нужные упражнения и правильно следить за позвоночником, то в скором времени, это не будет составлять труда.

1.3. Причины нарушения и способ проверить осанку и выявить искривление.

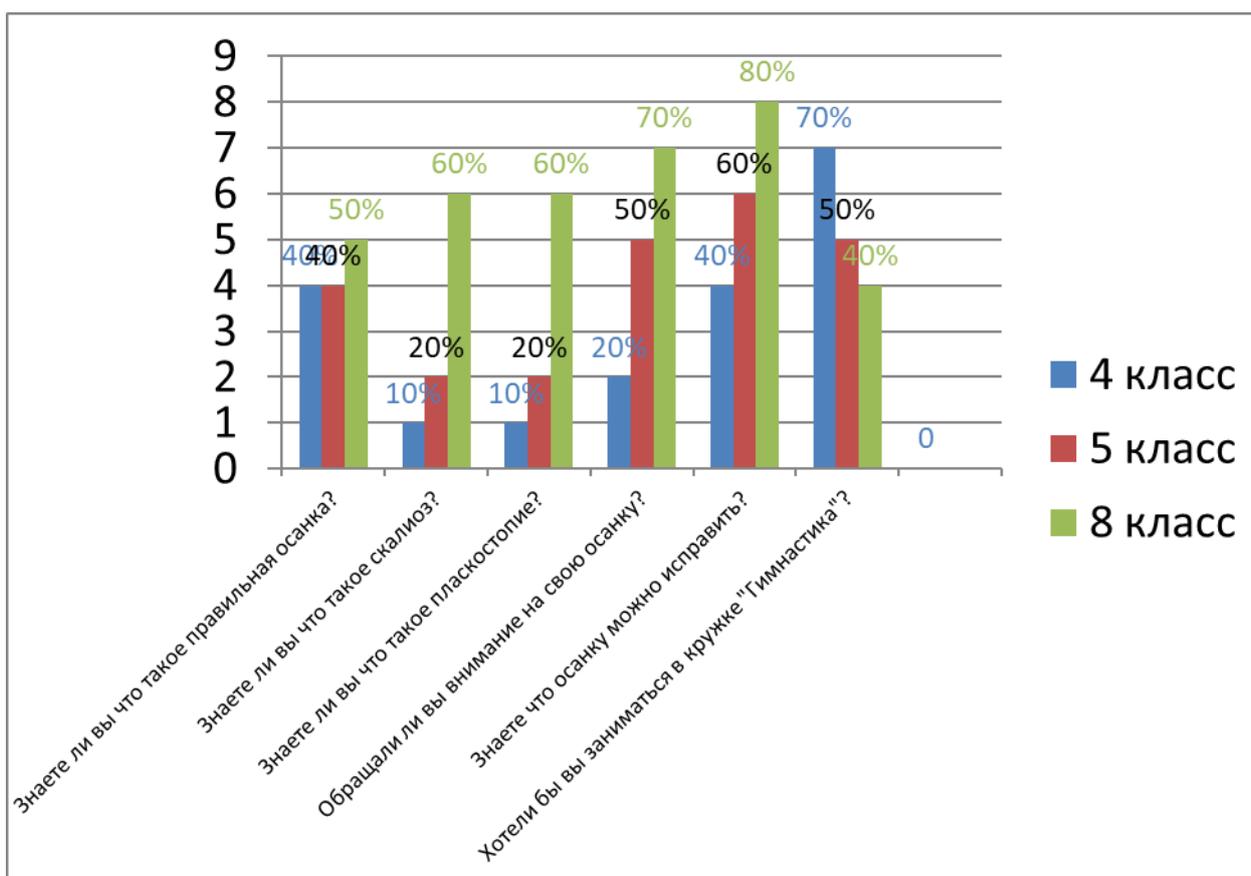
В большинстве своем нарушения выявляются из-за плохо развитых мышечных групп. Как определить какая осанка у вас? Необходимо встать спиной к стенке в обычной позе. Если почувствуете, что стены касаются: затылок, лопатки, ягодицы и пятки - осанка правильная. В обратном случае позвоночник имеет искривление. Следовательно, необходимо немедленно приступить к занятиям спортом и пытаться исправить ситуацию.



II глава

2.1. социологический опрос учащихся

я провел опрос среди учеников всех звеньев школы. И выяснил, что ученики 4 и 5 классов мало чего знают об осанке, но при этом хотят заниматься спортом. А старшие классы знают все, но занятия спортом их не привлекает.



2.2. Определение осанки у учащихся и выявление искривления

Я исследовал 12 учеников на правильность осанки. Осмотр показал, что из 12 исследуемых учащихся различного возраста, у шестерых выявлено искривление осанки

№ п/п	Фамилия, имя	Параметры	
		Правильная осанка	Неправильная осанка
1	Лукиянова Дарья		+

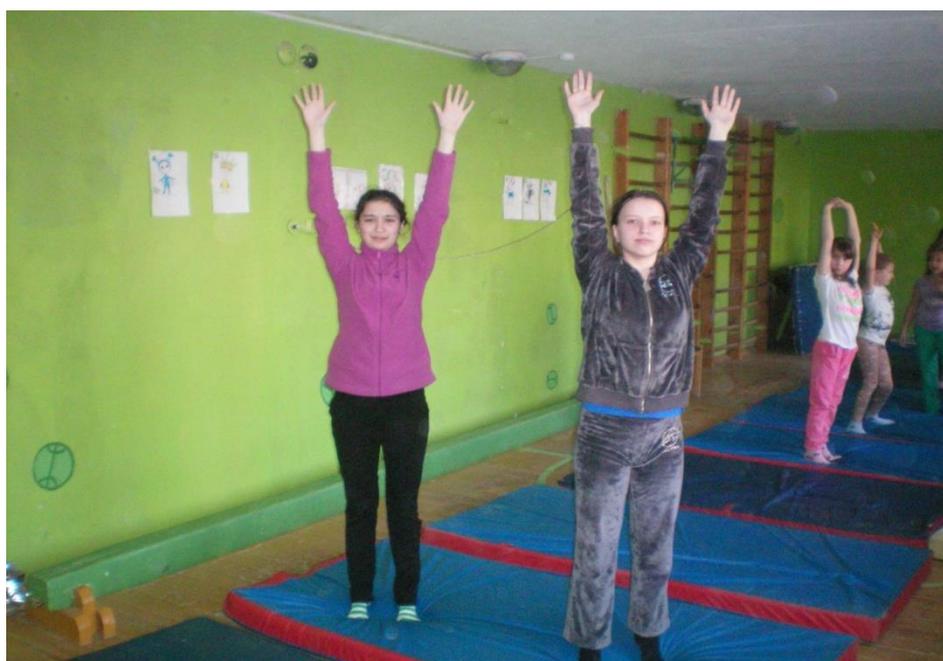
ОТКРЫВАЮ МИР

2	Кузнецова Мария	+	
3	Артемьева Юлия		+
4	Сохова Настасья		+
5	Смернова Ирина	+	
6	Крыло Марина	+	
7	Фед Женя	+	
8	Гапова Лера		+
9	Киров Руслан	+	
10	Лебедева Марина		+
11	Кирова Сабина		+
12	Кейчик Валерия	+	

2.3. Физические упражнения для заложения основ правильной осанки

Я с помощью источников подобрал физические упражнения. Составил комплекс различных упражнений для того, чтобы исправить осанку. В течении полугода учителя по моей просьбе в качестве разминки проводили с учениками составленный мной комплекс упражнений.

«Великан»



ОТКРЫВАЮ МИР

«Военные на параде»



«Любопытный»



ОТКРЫВАЮ МИР

«Ворота»

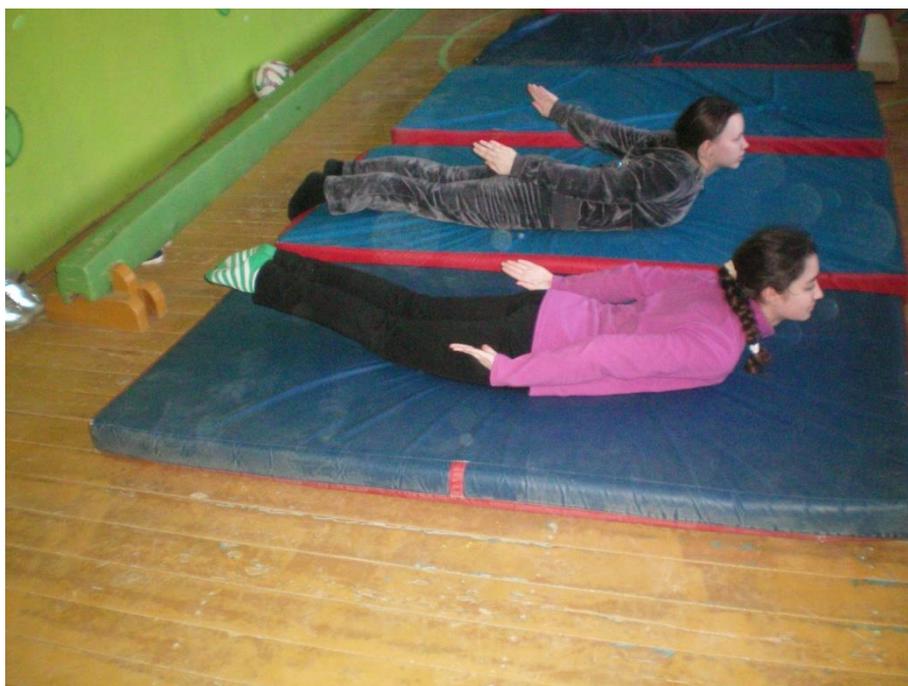


2.4. Физические упражнения и игры для исправления и профилактики искривления.

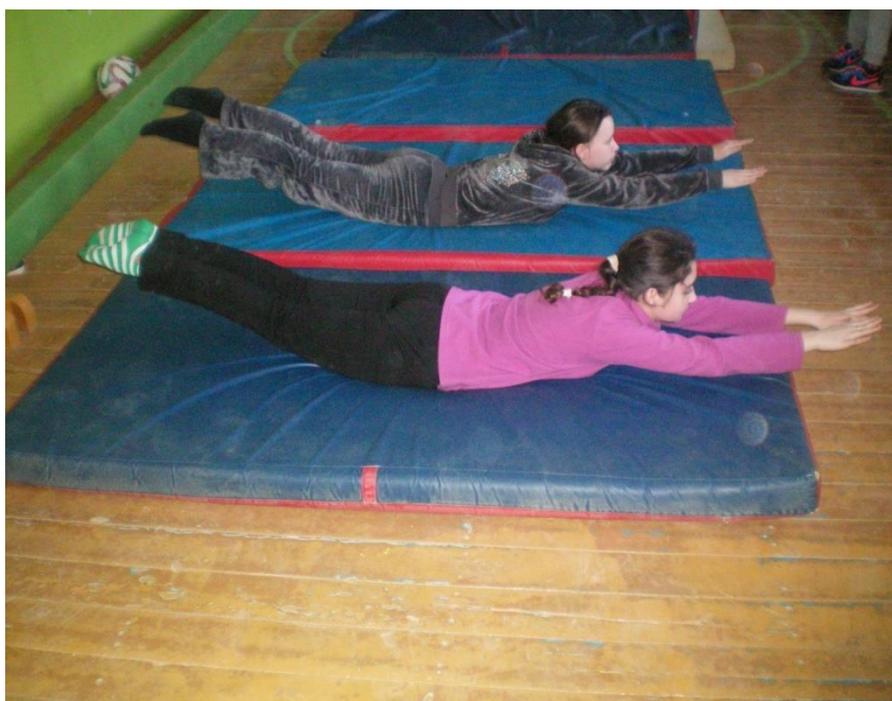
«Крылышки»



ОТКРЫВАЮ МИР



«Лодочка»



ОТКРЫВАЮ МИР

«Зайчик»



«Дыхание»



ОТКРЫВАЮ МИР

«Велосипед»



«Руки за голову»



ОТКРЫВАЮ МИР

Игра «перетяни палку»



Игра «состязание»



Игра «удержи мяч на спине»



2.5. Установление изменений осанки у учащихся через полгода после исследования.

Я вновь осмотрел учащихся на правильность осанки. Исследование показало, что у четверых испытуемых осанка изменилась и стала правильной, а двоим стоит продолжить заниматься.

№ п/п	Фамилия, имя	Параметры	
		Улучшение осанки	Неправильная осанка
1	Лукьянова Дарья	+	
2	Кузнецова Марина	+	

ОТКРЫВАЮ МИР

3	Артемьева Юлия	+	
4	Сохова Настасья		+
5	Смернова Ирина	+	
6	Крыло Марна	+	
7	Фед Женя	+	
8	Гапова Лера		+
9	Киров Руслан	+	
10	Лебедева Марина	+	
11	Кирова Сабина	+	
2	Кейчик Валерия	+	

Заключение

Цель моего исследования была: понять, как занятия спортом влияют на осанку человека.

Работая над первой главой, я выяснил, что такое осанка, рассмотрел виды осанок ее влияние на здоровье.

Вторая глава исследования посвящена занятиям спортом для формирования правильной осанки. Аналогично были рассмотрены упражнения для исправления нарушения правильности осанки и профилактические работы по исправлению нарушений осанки; определил правильную и неправильную осанку у учащихся.

Я сделал **вывод**, что если ученики не будут, внимательно следить за осанкой, то в будущем они будут болеть различными заболеваниями внутренних органов и костного скелета. Чем раньше учащиеся начнут следить за позвоночником, и начнут работу над осанкой, тем меньше проблем со здоровьем у них будет в будущем.

Литература

1. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» – М.: Просвещение, 2011.
2. Белякова Н.Т. «Фигура, грация, осанка». (для старшеклассниц). М.: Просвещение, 2012.
3. А.Г. Дембо «Спортивная медицина». Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Учебник для студентов институтов физической культ. Под ред. Дембо А.Г. –М.: «Физкультура и спорт», 2000.
4. medical-enc.ru»**Осанка**
5. [znaiu.ru](http://znaiu.ru/art/400196700.php)»[art/400196700.php](http://znaiu.ru/art/400196700.php)
6. pozvonochnik.org