

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
методология, теория и практика**

***Гаус Илья Алексеевич,***

*студент 1-го курса,*

*ФГБОУ ВО "Кемеровский Государственный Университет"*

*Научный руководитель **Рыжова Наталья Сергеевна,***

*ФГБОУ ВО "Кемеровский Государственный Университет"*

*г. Кемерово*

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
НА ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** В статье поднимается проблема того, что учащиеся, не занимающиеся спортом, чаще страдают от проблем с позвоночником, в ходе изучения проводился опрос о состоянии осанки до и после начала занятий физической подготовкой. В результате было выяснено, что большинство школьников, которые начали заниматься физической культурой, избавились от проблем с осанкой.

**Ключевые слова:** осанка, грация, телосложение, спортивная медицина, здоровье, поза, самочувствие.

Практически все время человек проводит сидя, большое время за партой проводят ученики в школах. В большинстве случаев ученики меняют позу, всячески изгибаясь и облакачиваясь на парту, при этом постоянно слышат от педагогов такую фразу “сядьте прямо”, но учитель не может уследить за каждым. Так с детства люди привыкают сидеть неправильно, и вследствие этого появляется искривление позвоночника, которое влечет за собой неприятные последствия.

Заинтересовавшись этой темой, было принято решение провести исследование в школе, которую окончил. А с помощью педагогов своей альма-матер попытался выяснить, как физические нагрузки влияют на осанку.

**Объект исследования:** осанка

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
методология, теория и практика**

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

**Задачи исследования:**

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

### **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 выпирает, грудная клетка плоская или согнута, спина изогнута, голова опущена, плечи смотрят вперед, одно из них может быть выше или ниже другого, позвоночник может иметь небольшое искривление.

## **НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика**

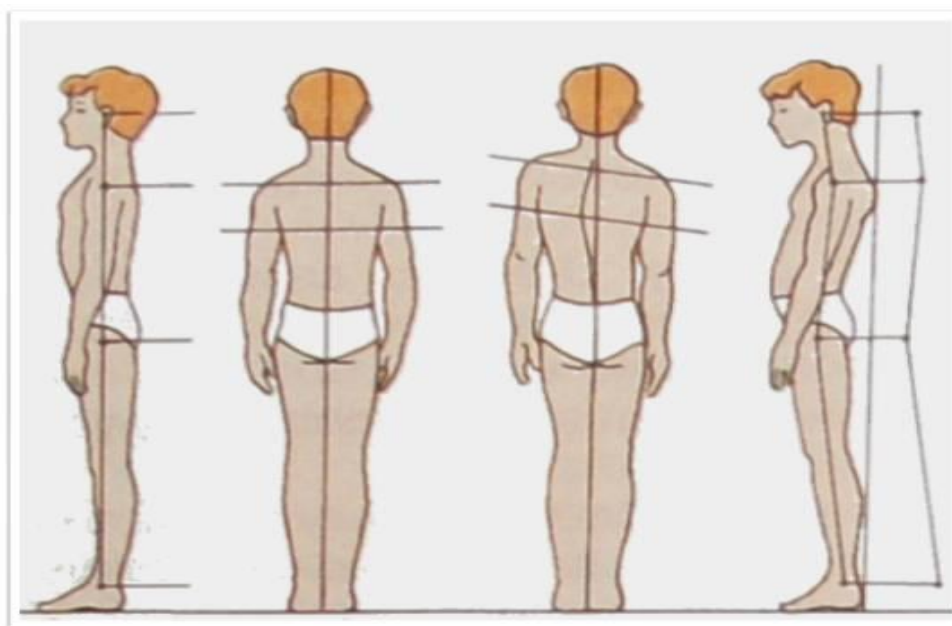
При неправильной осанке и плоскость позвоночника перестает пружинить и смягчать тряску и удары при передвижении. Происходит нарушение нормальной работы внутренних органов. Зачастую появляются боли в мышечных центрах, суставах, поясничных суставах. В связи с этим происходит ухудшение самочувствия и настроения.

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.**

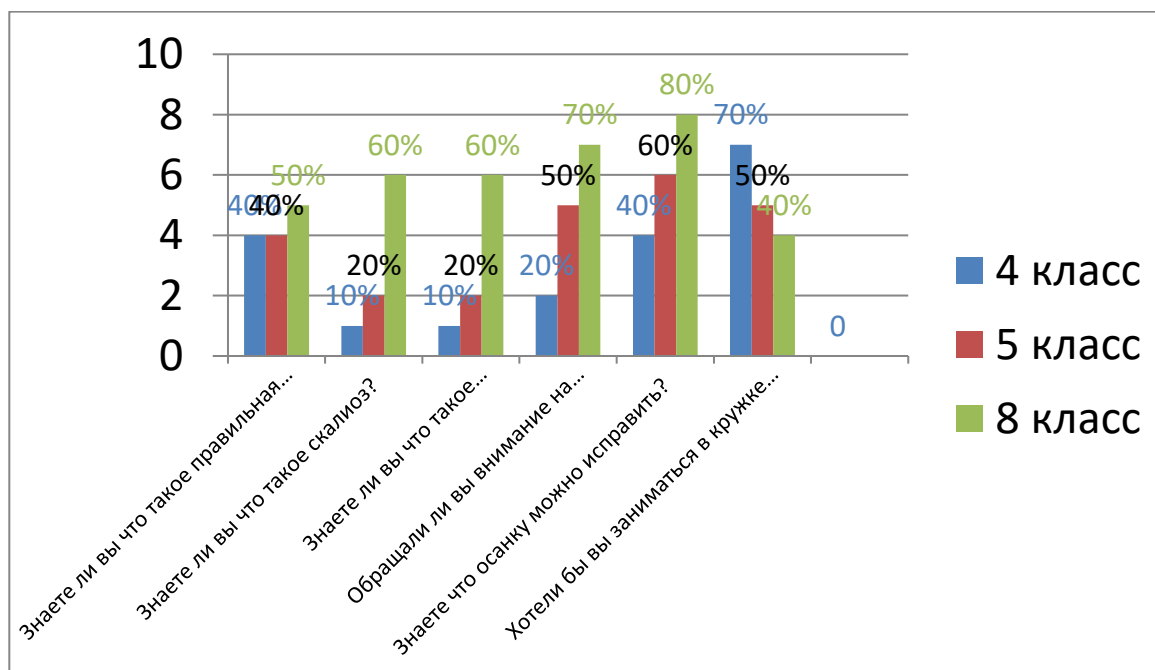
В большинстве своем нарушения выявляются из-за плохо развитых мышечных групп. Как определить какая осанка у вас? Необходимо встать спиной к стенке в обычной позе. Если почувствуете, что стены касаются: затылок, лопатки, ягодицы и пятки – осанка правильная. В обратном случае позвоночник имеет искривление.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

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
методология, теория и практика**

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		+
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»
- «Военные на параде»
- «Любопытный»
- «Ворота»

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
методология, теория и практика**

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

- «Крылышки»
- «Лодочка»
- «Зайчик»
- «Дыхание»
- «Велосипед»
- «Руки за голову»
- Игра «перетяни палку»
- Игра «состязание»
- Игра «удержи мяч на спине»

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

Учащихся были изучены вновь на предмет правильной 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	+	
3	Артемьева Юлия	+	
4	Сохова Настасья		+
5	Смернова Ирина	+	
6	Крыло Марна	+	
7	Фед Женя	+	
8	Гапова Лера		+
9	Киров Руслан	+	

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
методология, теория и практика**

10	Лебедева Марина	+	
11	Кирова Сабина	+	
12	Кейчик Валерия	+	

### **Заключение**

**Целью моего** исследования было желание 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.

Таким образом, можно сделать вывод, что если ученики не будут внимательно следить за осанкой, то в будущем они будут подвержены различным заболеваниям внутренних органов и костного скелета. Чем раньше учащиеся начнут следить за позвоночником и выработают хорошую осанку, тем меньше проблем со здоровьем у них будет в будущем.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лях В.И. *Физическая культура. 1-4 классы.* – М.: Просвещение, 2011.
2. Белякова Н.Т. *Фигура, грация, осанка (для старшеклассниц).* – М.: Просвещение, 2012.
3. Дембо А.Г. *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](http://medical-enc.ru)»Осанка
5. [znaii.ru/art/400196700.php](http://znaii.ru/art/400196700.php)
6. [pozvonochnik.org](http://pozvonochnik.org)