

Влияние плавания на осанку

Чугунов Владислав Андреевич
МБОУ Гимназия № 18
3^е класс

Научный руководитель:
Акимова А.А.

Цель исследования:

выявить взаимосвязь между выбором вида спорта и его влиянием на коррекцию осанки

Задачи исследования:

провести анализ современной научной, научно – популярной литературы по проблеме исследования

провести тестирование на предмет занятости спортом

определить процент занятости различными видами спорта

выявить предпочтительный вид спорта среди учащихся вторых классов

доказать влияние плавания на коррекцию осанки

Объект исследования:

объектом исследования являются дети (7-9 лет).

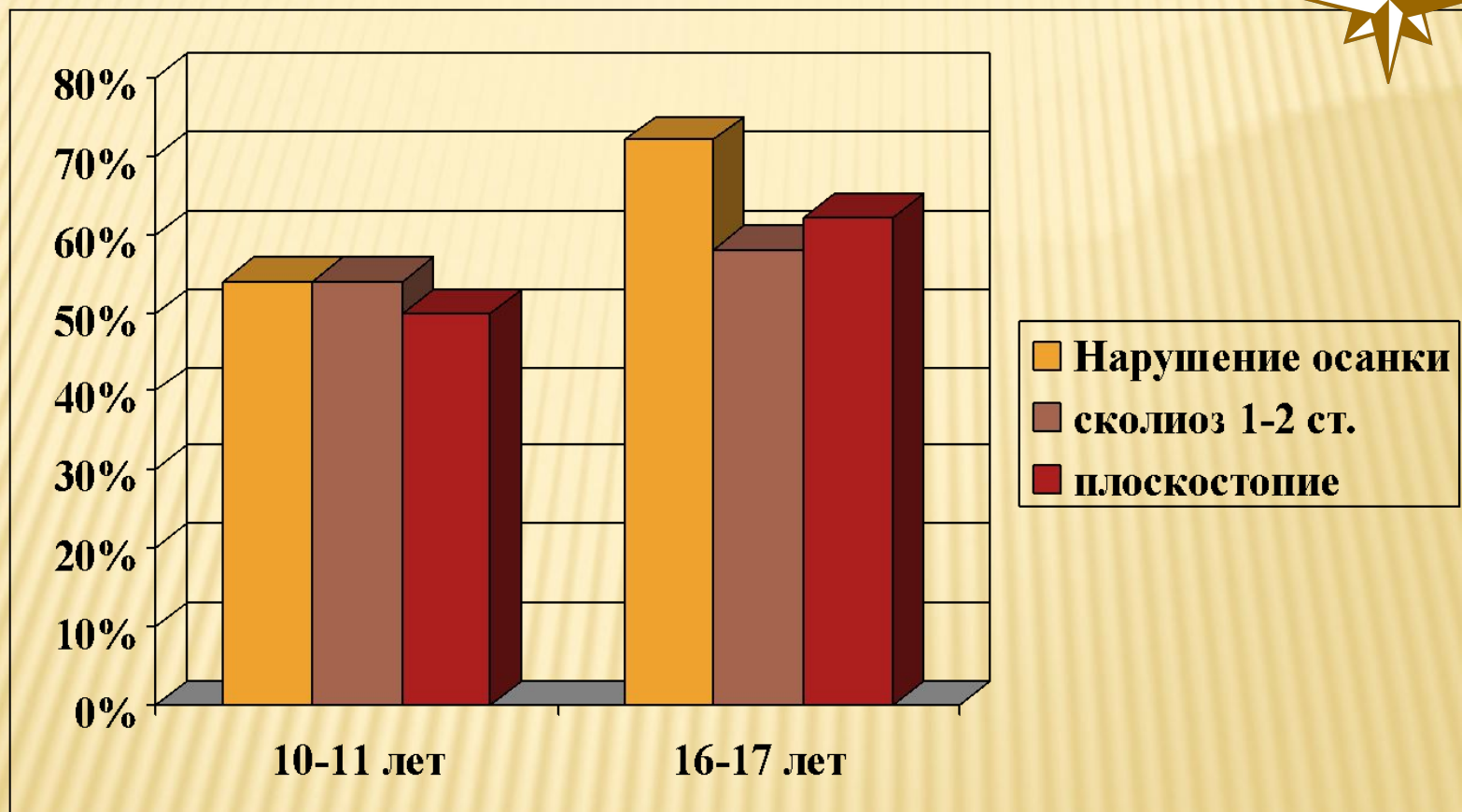
75 учащихся вторых классов гимназии №18

Методы исследования:

определение нарушения осанки у второклассников методом сбора информации

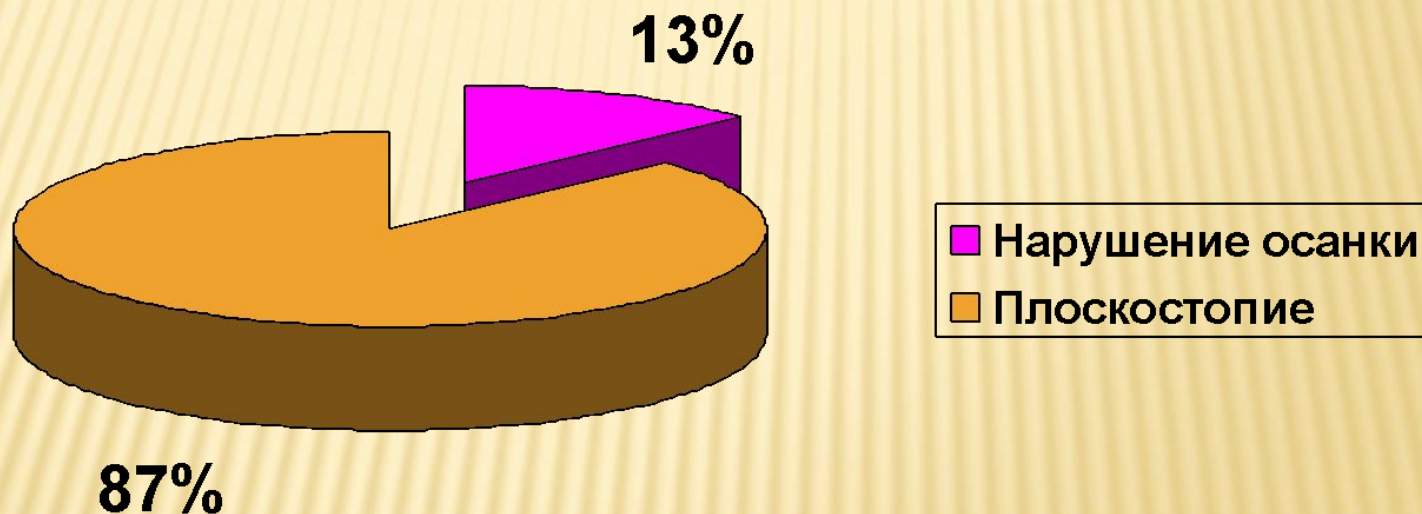
тест. выявление уровня занятости спортом. Предпочтение при выборе вида спортивных занятий

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ



Частота нарушений осанки прогрессирует и выявляется в 10-11 лет

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВТОРОКЛАССНИКОВ ГИМНАЗИИ №18



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- ❑ Сниженная двигательная активность
- ❑ Использование нестандартной мебели в школе и дома
- ❑ Привычка носить тяжести в одной руке
- ❑ Привычка спать на одном боку



ОСАНКА

- Известный врач-ортопед В.К. Добровольский писал, что осанка – это «привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения»
- Под осанкой понимают и внешность, манеру держать свое тело, манеру двигаться. При правильной осанке фигура человека выглядит стройной и красивой, а походка – легкой

ПЛОХАЯ ОСАНКА

- Главная причина плохой осанки – искривление позвоночника, который связывает все части скелета. И тогда опускаются плечи и голова, торчат лопатки, шаркают ноги.



СКОЛИОЗ

- Нарушения осанки ведут к развитию сколиоза-искривлению позвоночника



Я ВЫБРАЛ – ПЛАВАНИЕ

- Плавание – одно из жизненно необходимых умений – полезно всем, и если не гнаться за рекордами, то тоже удастся всем. Ещё в Древней Греции очень нелестной характеристикой человека была фраза: «Он не умеет ни читать, ни плавать».

ВАЖНОСТЬ ПЛАВАНИЯ

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.



ПЛАВАНИЕ ТВОРИТ ЧУДЕСА

- МЫШЦЫ СТАНОВЯТСЯ СИЛЬНЫМИ
- СУСТАВЫ ПОДВИЖНЫМИ
- НЕРВНАЯ СИСТЕМА КРЕПКАЯ



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ СДЮСШОР-3





**работа рук способом
брасс на спине**

ВЫВОДЫ

- Было установлено, что среди 75 учащихся вторых классов 23 имеют заболевания костно-мышечной системы: 3 - нарушение осанки, 20 - плоскостопие
- Анализ анкетных данных показал что среди учащихся вторых классов занимаются спортом - 90%, не занимаются -10%. Из них девочки – 61%, мальчики - 39% занимаются в спортивных секциях и кружках
- Предпочтение спорту, чем учебе отдают – 87% второклассников
- 5 год занимаются в спортивных секциях – 22%, 4 года – 32%, 3 года – 16%, 2 года – 18%, 1год – 8%.
- Установлено, что 47% второклассников отдают предпочтение занятиям плавания
- Значит, программа по оздоровительному посещению второклассниками бассейна школы №18 даёт позитивные результаты.

Изучив эту проблему и поняв ее важность и актуальность, рекомендую всем заниматься плаванием.

Спасибо за внимание!