

Тема исследования:  
"Влияние осанки  
на здоровье школьников"

Работу выполнила  
ученица 3 "В" класса  
средней школы № 29  
Мухамедиева Альбина

Руководитель проекта:  
Рахимжанова  
Асия Газмиевна

## **Цель исследования:**

Изучить, к чему приводит нарушение осанки, выявить, есть ли нарушение осанки у детей класса и разработать комплекс упражнений на формирование и поддержание правильной осанки.

## **Задачи исследования:**

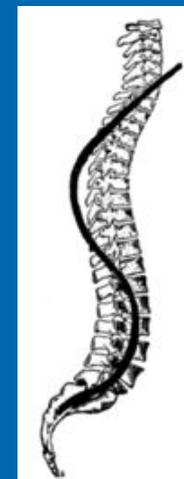
1. Рассмотреть основные моменты формирования правильной осанки и выяснить последствия ее нарушения для детей школьного возраста.
2. Протестировать детей класса и разработать комплекс упражнений для ежедневного использования.
3. Провести анкетирование среди одноклассников.
4. Составить рекомендации для школьников.

## **Гипотеза исследования:**

Предположим, если дети будут долго сидеть за компьютером и телевизором, неправильно сидеть за партой, у них может нарушиться осанка и это может привести к развитию заболеваний внутренних органов.

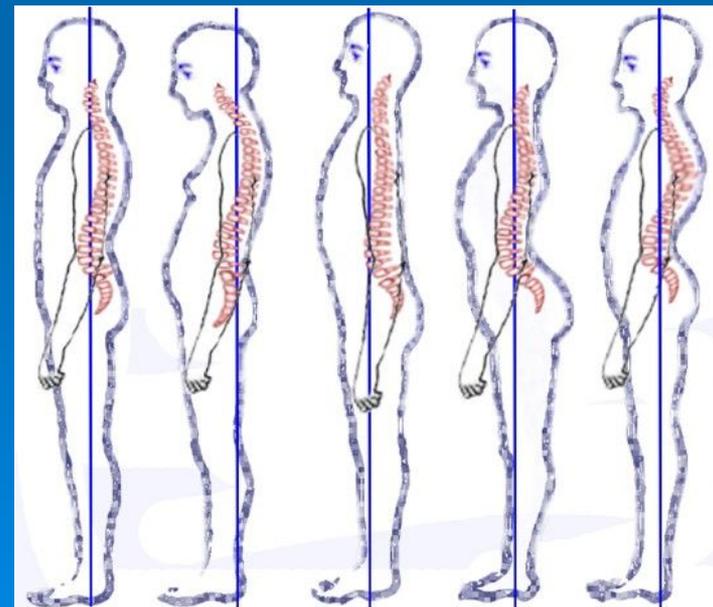
**Осанка** – это особое сочетание положения головы, позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, поддерживаемое мышцами, участвующими в сохранении равновесия тела (мед. понятие)

*У человека S – образный позвоночник*



**У человека различают:**

правильную (а), сутуловатую (б),  
кифотическую (в), лордотическую (г),  
выпрямленную (д) осанку



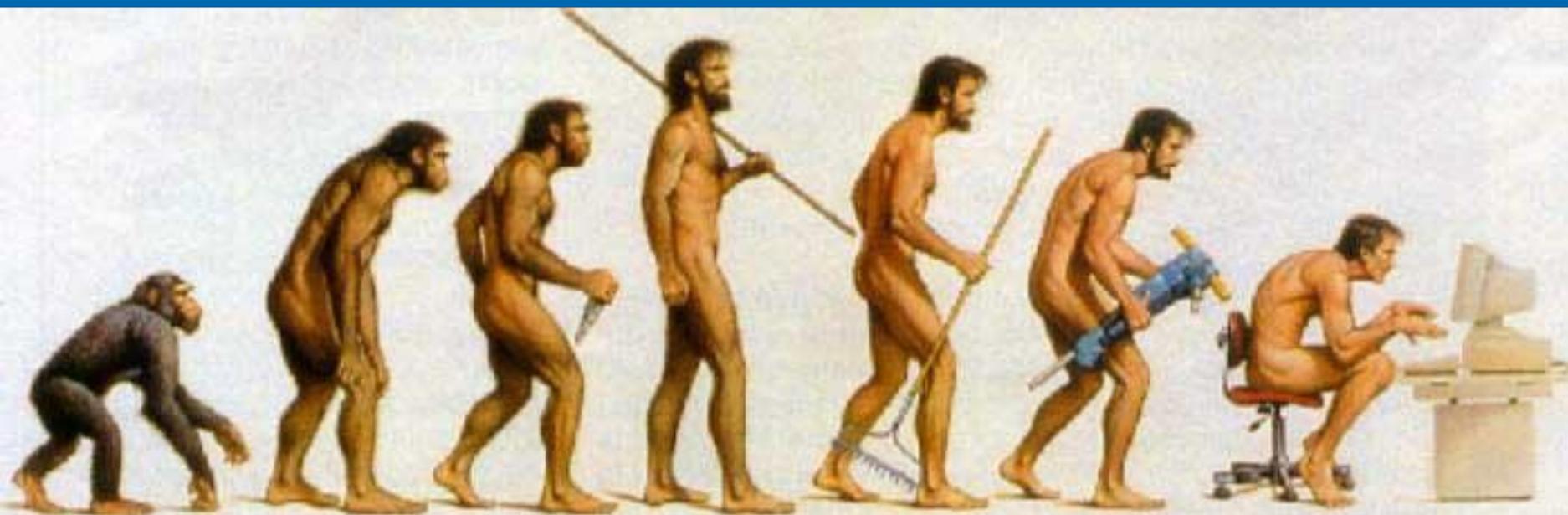
**Осанка** – это внешность, манера держать себя (по словарю С. Ожегова)

**Осанка** – от слова «сан – высокий чин или звание, знатная должность, достоинство, почет...» (по словарю В. Даля)

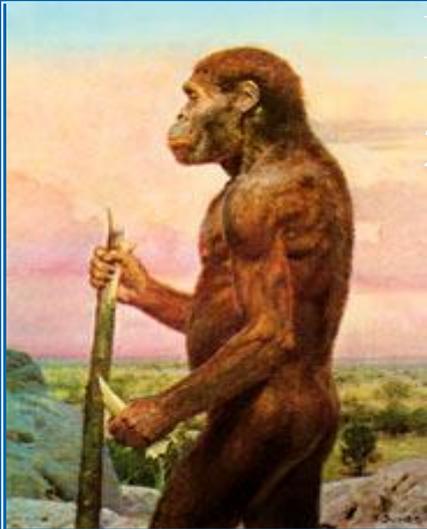
Человек с хорошей осанкой уверен в себе, привлекает внимание окружающих. Хорошая осанка обычно соотносится с хорошей моралью ( наука «Эстетика»)



# Осанка - продукт эволюции (развития) человека



# Этапы формирования осанки



Прямохождение

2 млн. лет назад

Изобретение стула



15 век



Массовое  
школьное  
обучение

19 век

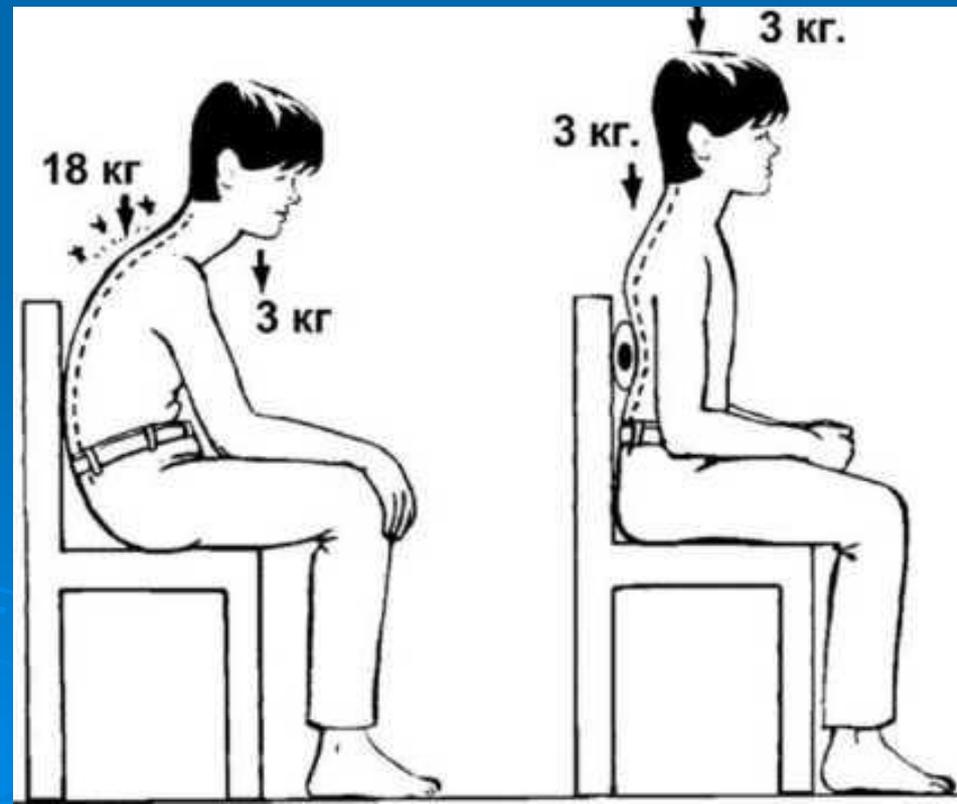
Массовая профессия - офисный



работник

21 век

Еще в начале прошлого столетия известный американский педагог Джесс Банкрофт в книге «Осанка школьника» писал: «Сидячая природа школьных занятий первый и постоянный враг хорошей осанки. Из-за пренебрежительного отношения к физической культуре, школьники переходят из класса в класс с сутулой спиной, выступающими лопатками, наклоненной головой и т.д.»



# Методы исследования

## Тестирование

3 февраля 2010 года совместно с мед. работником школы Исмагуловой Даметкен Рахимжановной проведены тесты на выявление нарушений осанки у детей класса.

- 1 тест.** Подойти с привычной осанкой к стене и встать к ней спиной. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в 4-х точках: затылок, лопатки, ягодицы и пятки, значит осанка – правильная. Если сильно вперед выделяется грудная клетка – «лордоз»
- 2 тест.** Нужно встать прямо и напярчь колени, закрыть глаза, руки вытянуть вперед. Если теряется равновесие, значит осанка неправильная.
- 3 тест.** По высоте плеч (одинаковая высота плеч).
- 4 тест.** По длине рук (одинаковая длина рук).

# Результаты тестирования

1. Самая лучшая (правильная) осанка у детей:  
Тюленев Артем – занимается в спортивной секции,  
Кадугинова Мадина – каждый день занимается гимнастикой
2. Нарушение осанки по трем тестам: 2 ученика (9,5%)
3. Незначительное, исправляющееся нарушение осанки: 7 учеников (33%)
4. Имеют правильную осанку: 12 учеников (57%)

# Методы исследования

## Анкетирование

5 февраля 2010 г. было проведено анкетирование: «Причины нарушения осанки». На вопросы отвечали дети и родители.

1. Сколько времени ты сидишь за партой в школе?
2. Сколько времени ты проводишь за просмотром телевизора?
3. Сколько времени ты сидишь за компьютером?
4. Занимаешься ли ты физическими упражнениями дома?
5. Кто помогает тебе следить за осанкой?
6. Как ты думаешь правильная ли у тебя осанка?
7. Как ты думаешь, почему у детей нарушается осанка?
8. Спроси у родителей, что является причиной нарушения осанки.

## Результаты анализа анкеты:

1. Дети сидят от 4 часов до 17 ч 40 мин в день.
2. В школе дети занимаются физической культурой - 3 учебных часа в неделю.
3. Из 21 ученика класса только 6 занимаются физическими упражнениями вне школы.
4. 20% родителей не проявили интерес к предмету исследования и не дали ответов на вопросы детей.



**Рекомендации, составленные совместно со специалистом в данной области, врачом ЛФК, невропатологом, ортопедом – Владимиром Николаевичем Елисеевым:**

1. Дополнительные физические нагрузки дома, в спортивных секциях, танцевальных кружках.
2. Занятия плаванием.
3. Правильная посадка за партой.
4. Ранцы вместо портфелей.
5. Упражнения лечебной физкультуры – ежедневно вместо физминуток на уроках.
6. Вести разъяснительную работу о серьезности последствий нарушения осанки.
7. Составить и разучить комплекс упражнений на формирование и поддержание правильной осанки.

## Выводы:

1. Осанка – показатель психического и физического здоровья
2. Плохая осанка способствует деформации скелета
3. Выяснили, что, если дети будут долго сидеть за компьютером и телевизором, неправильно сидеть за партой, у них может нарушиться осанка и это может привести к развитию заболеваний внутренних органов.

## Источники информации:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Осанка>
2. Программа «Здоровье» с Еленой Малышевой
3. Словарь русского языка С.И. Ожегов
4. Джесси Банкрофт «Осанка школьников»
5. Ирина Красикова «Сколиоз: Профилактика и лечение»
6. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1055594>
7. В.Л. Даль: Толковый словарь
8. Консультация с врачом ЛФК, невропатологом, массажистом Владимиром Николаевичем Елисеевым.