

# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА: ЕЕ РАЗВИТИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ.

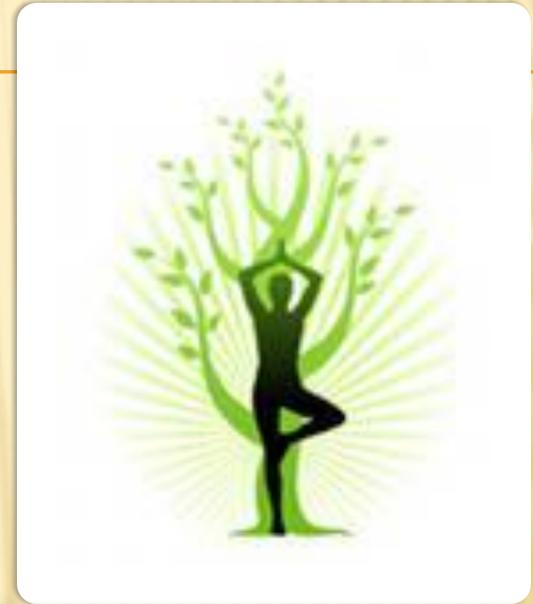
Выполнила  
Ученица 8А класса  
Макагон Алина.

---

2011 год.

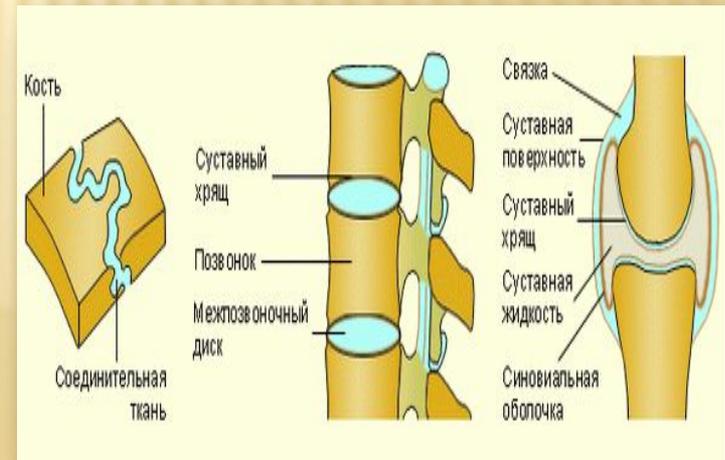
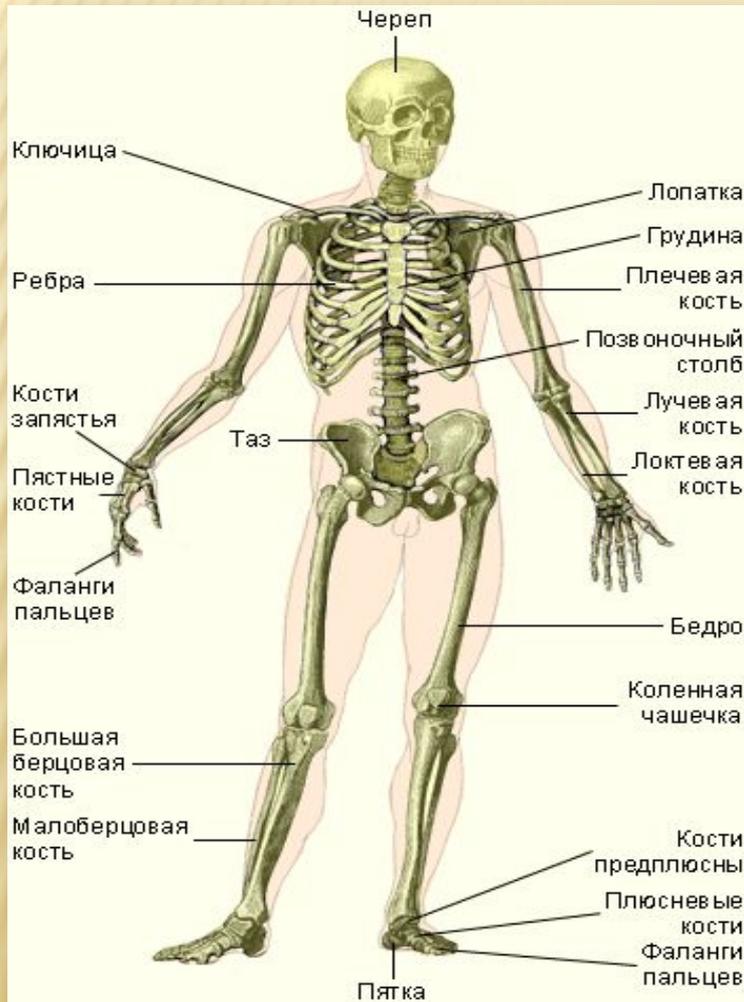
# ВВЕДЕНИЕ.

Здоровье - совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей. Справедлива поговорка: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял». Но всегда ли мы бережно относимся к здоровью, укрепляем его?



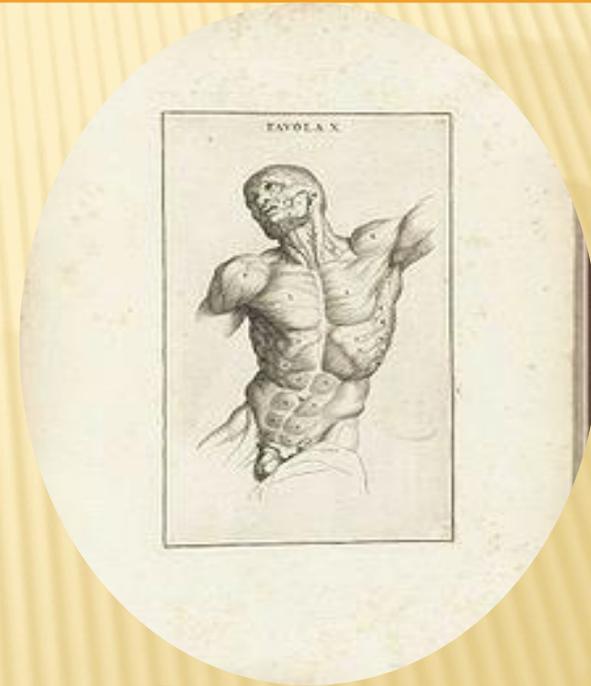
# СКЕЛЕТ.

- Скелет (skeleton; греч. Skeletos высушенный) – система твердых (главным образом костных и хрящевых) анатомических структур в теле животных и человека, выполняющих опорную, защитную, а так же ряд других функций. У человека костный скелет вместе с суставами, связками, хрящами, мышцами и др. составляет опорно-двигательный аппарат.



# МЫШЦЫ.

- Мышцы или мускулы (от лат. *musculus* — мышка, маленькая мышь) — органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц, и все они разные, различаются они по форме и по расположению волокон и их прикреплению к сухожилию.



«Древний рисунок мышц»

# МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ

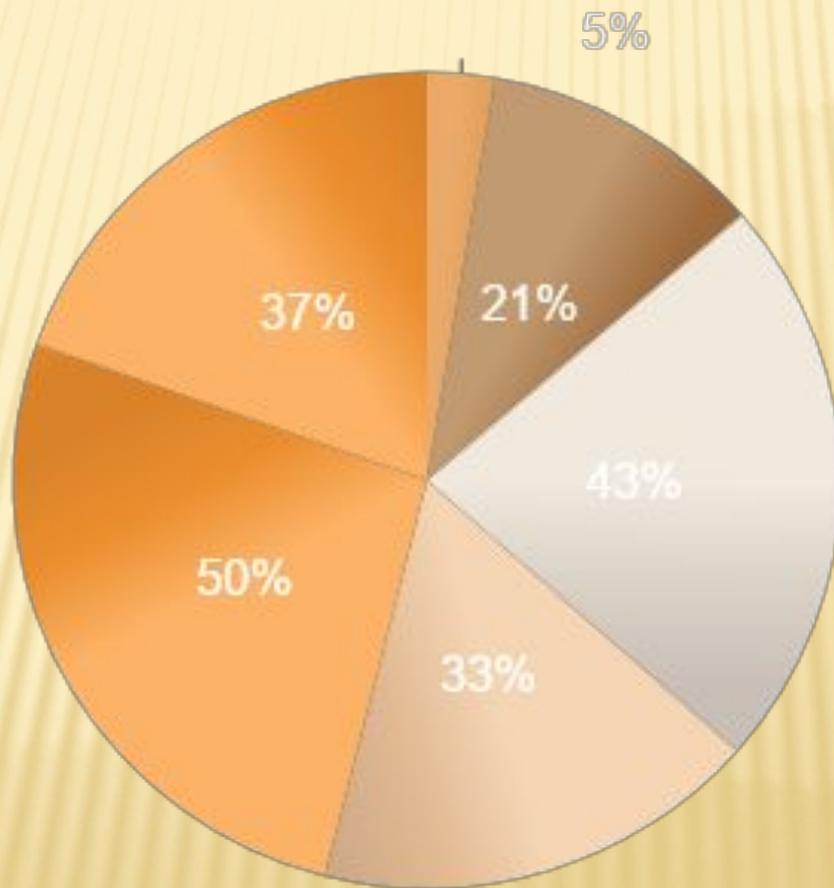
---

- Цель и задачи исследования заключается в том, чтобы выявить значимость проблемы нарушений в опорно-двигательной системе учащихся МОУ СОШ №2, причины возникновения и выработать рекомендации по устранению причин, способствующих появлению изменений в опорно-двигательной системе, а так же познакомить с результатами исследования преподавателей физической культуры, медицинских работников школы и родителей.



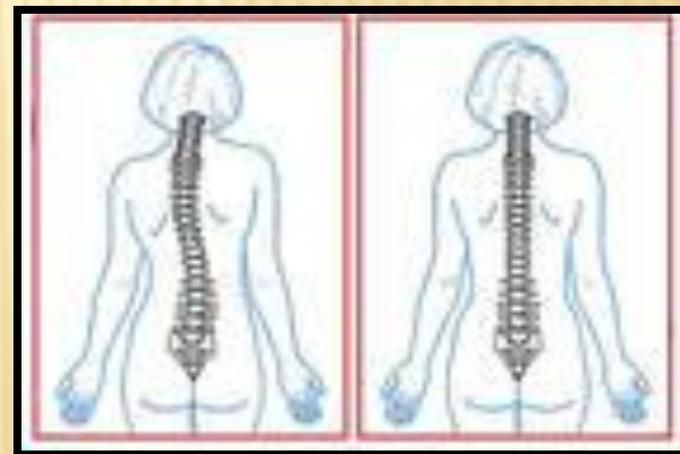
# РАЗВИТИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

■ 2класс-5% ■ 3класс-21% ■ 4класс-43% ■ 5класс-33% ■ 6класс-50% ■ 8класс-37%



# ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА

- ❑ Нарушение в гибкости позвоночника на примере 8А класса.
- ❑ 15% -ужасная гибкость
- ❑ 20% -плохая гибкость
- ❑ 25% -хорошая гибкость
- ❑ 20% -замечательная гибкость
- ❑ 20% -великолепная гибкость



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ❑ Результаты исследования показали, что состояние опорно-двигательного аппарата у обследованных учащихся школы №2 вызывает озабоченность. Наблюдается тенденция роста развития плоскостопия, нарушения осанки.
- ❑ Наиболее подвержены изменениям опорно-двигательного аппарата учащиеся 5-8 классов, вызвано это прежде всего активным ростом костей скелета и наращиванием мышечной массы и отсутствием соответствующей физической нагрузки.
- ❑ Главный принцип сохранения здоровья- профилактика. Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки играют воспитание и систематические физические упражнения.

