

«Без осанки конь - королева!»

Тема: *профилактика и коррекция нарушения осанки.*

Координаторы: Зиннатуллина Гузель;
Парначева Мария

апрель, 2008 год

«Выпрямляя свою спину,
Человек в известной мере
Выпрямляет свою душу!»

Е.А. Аркин

Основополагающий вопрос:

Как из «гадкого утенка» превратиться в прекрасного лебедя.

Проблемные вопросы:

- Есть ли человек, который не хотел бы иметь красивую осанку?
- Как с наименьшими затратами времени, сил и энергии корректировать свою осанку?

Гипотеза:

чтобы иметь правильную и красивую осанку не обязательно заниматься физической культурой.

Цель исследования:

- познакомиться с видами нарушений осанки;
- исследовать, как влияют занятия физкультурой на физическое развитие, осанку учащихся;
- изучить комплексы упражнений необходимые для коррекции нарушений осанки

Задачи исследования:

- ознакомиться с возрастными особенностями строения скелета человека;
- познакомиться с видами нарушений осанки, результаты представить в виде публикации;
- проанализировать результаты медицинского осмотра, проведенного в 11 Б классе, представить результаты в виде таблицы;
- выявить учащихся с нарушением осанки
- подобрать комплекс упражнений для учащихся с нарушениями осанки

Этапы работы:

- теоретический;
- исследовательский;
- практический;
- ИТОГОВЫЙ

Методы исследований:

- теоретические: сбор, анализ, синтез, оценка данных;
- практические: поиск информации, опрос, осмотр, физические упражнения

Первый этап – теоретический

на этом этапе мы познакомились с возрастными особенностями строения скелета, с нарушениями осанки человека

Результаты представлены в виде публикаций: «Возрастные особенности позвоночника», Результаты представлены в виде публикаций: «Возрастные особенности позвоночника», «Виды искривлений позвоночника».

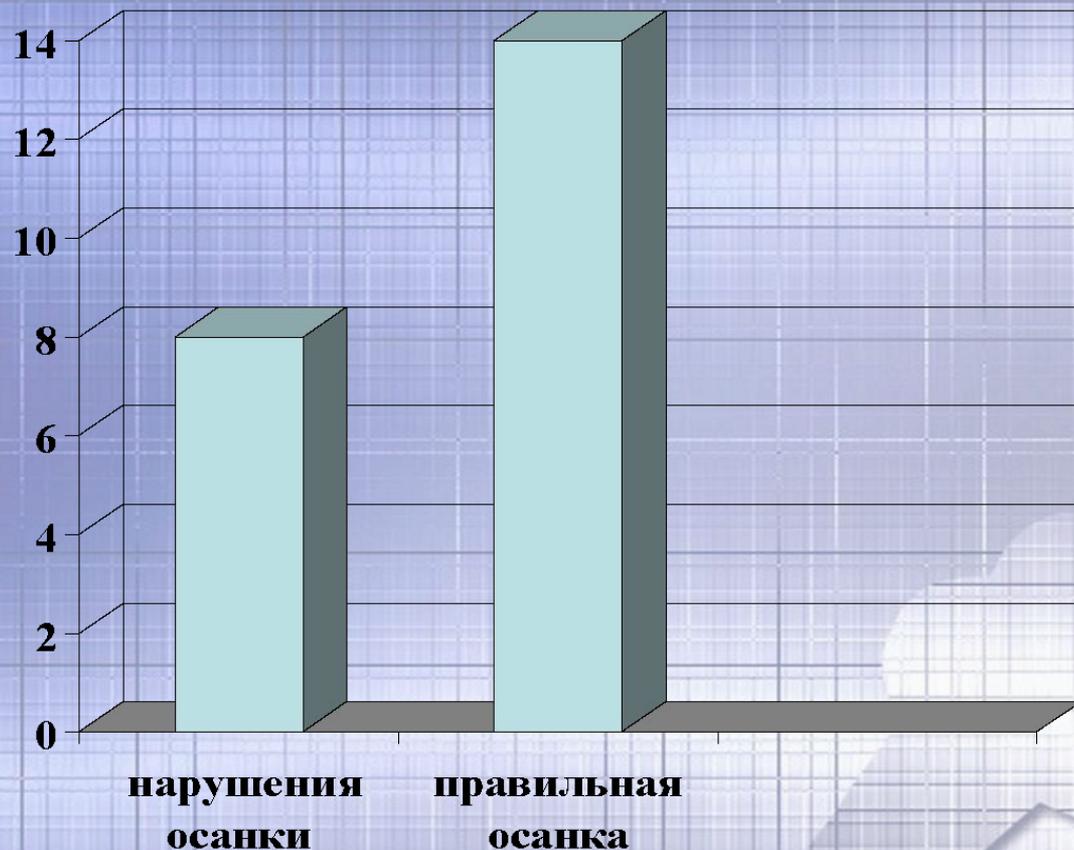
ВЫВОД: скелет человека формируется к 18 - 25 годам, но при неравномерном развитии мышц могут появиться отклонения: сколиоз, лордоз, кифоз.

Второй этап – исследовательский

на котором проанализировали результаты медицинского осмотра 11Б класса, выявили учащихся с нарушениями осанки, провели измерения функциональных показателей и физической подготовленности.

Результаты представлены в виде протокола №1 протокола №1 и протокола №2, таблицы «Показатели физической подготовленности, функциональные показатели (ноябрь 2007)», диаграмм

Результаты медицинского обследования, проведенного в ноябре



Было обследовано 22 человека, из них у 14 человек осанка правильная, а у 8 выявлены нарушения.

Вывод:

медицинское обследование показало, что детей с отклонениями нарушениями осанки намного больше, чем предполагалось.

Третий этап – практический

на котором разделили учащихся на две группы (с нарушениями осанки и с правильной осанкой), подобрали комплекс упражнений для девушек с нарушением осанки. После пяти месяцев физических упражнений медиками был проведен повторный осмотр учащихся экспериментальной группы, а мы провели измерения функциональных показателей и физической подготовленности.

Результаты представлены в виде таблиц «Группы» Результаты представлены в виде таблиц «Группы» и «Показатели физической подготовленности, функциональные показатели (март 2008)» , диаграммы и публикации «Комплекс упражнений для укрепления мышц спины».

Упражнения, проводимые с учащимися в течение трех месяцев



Упражнения для укрепления мышц спины

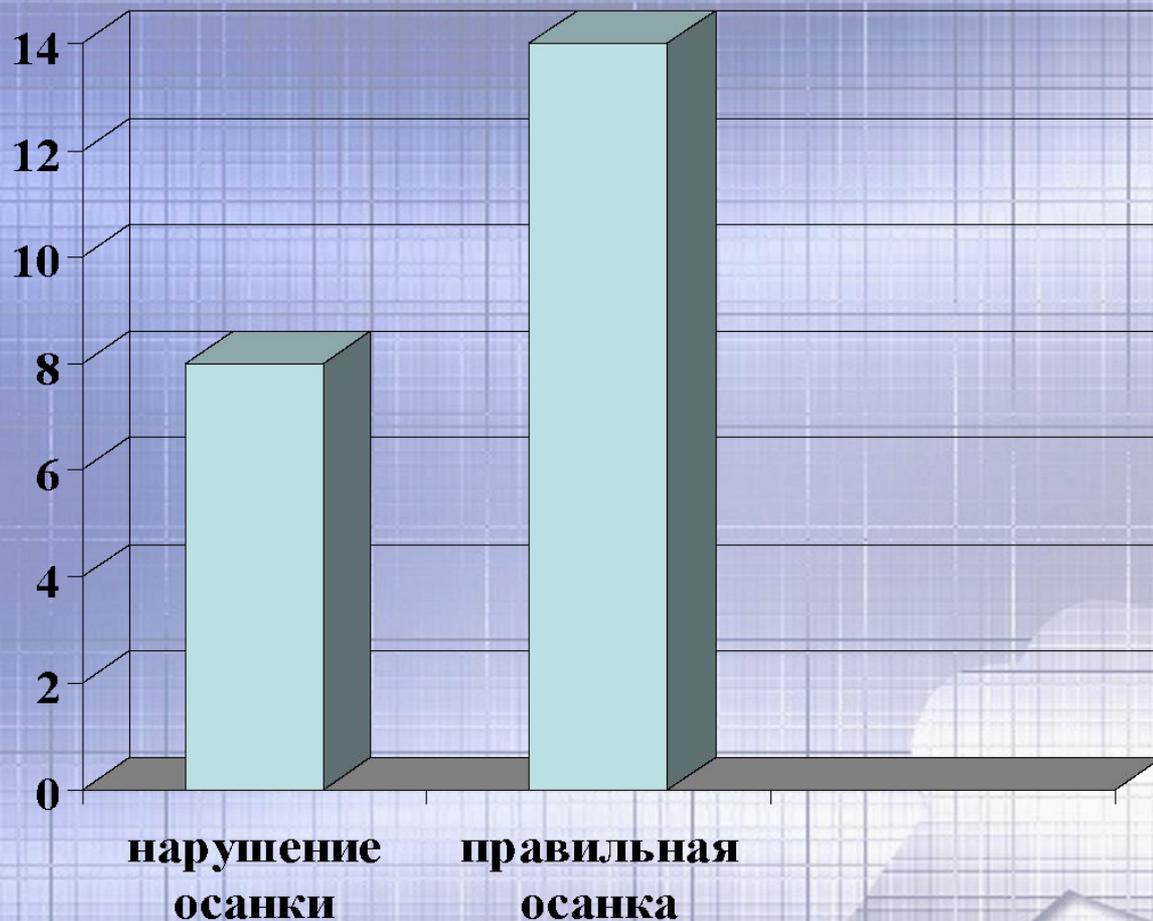


Упражнения для укрепления мышц туловища



Упражнения для расслабления мышц спины

Результаты осмотра, проведенного в марте



Количество учащихся с нарушениями осанки и с правильной осанкой не изменилось из – за коротких сроков реализации проекта.

Вывод:

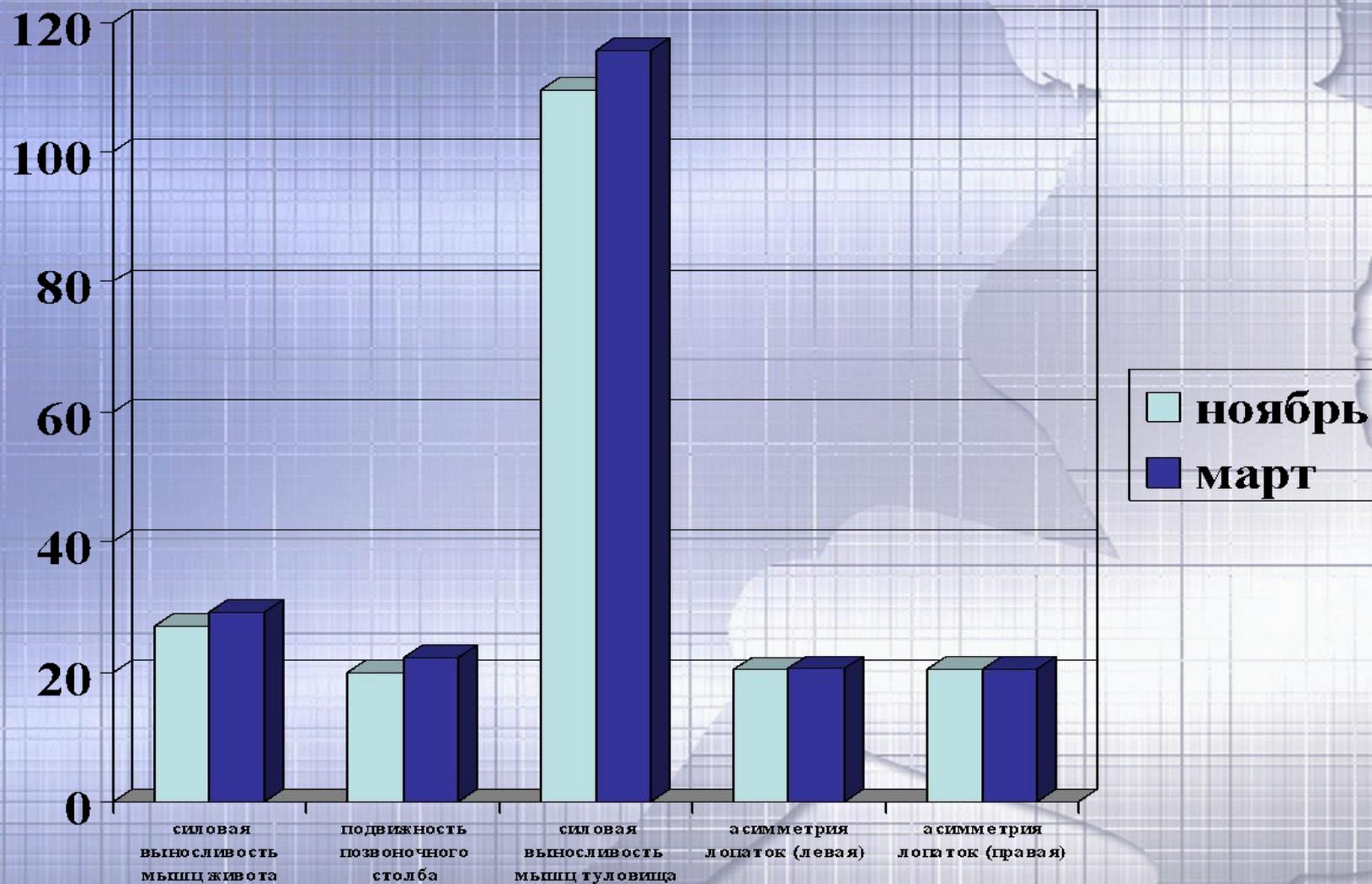
В результате работы мы выяснили, что для коррекции нарушений осанки необходим индивидуальный подбор комплекса физических упражнений для систематических занятий. Повторный медицинский осмотр и измерения функциональных показателей, физической подготовленности учащихся показали, что у девушек из экспериментальной группы заметны улучшения.

Четвертый этап – итоговый,

На котором отслеживали динамику функциональных и физических показателей, подводили итоги проделанной работы.

Результаты представлены в виде таблицы «Динамика показателей физической подготовленности, функциональных показателей», диаграммы и публикации «Профилактика искривления позвоночника».

Динамика функциональных и физических показателей



Общий вывод:

- В ноябре и в марте у экспериментальной группы учащихся проводились измерения физической подготовленности, физиометрических и антропометрических показателей. Сравнение показателей корректирующей группы до и после проведения исследования позволило установить различия результатов. Поднимание туловища, в начале и в конце эксперимента с 27 до 29,2, подвижность позвоночного столба на 2,2 см вперед. Изменение асимметрии лопаток с 20,3-20,4 до 20,6-20,5, что говорит об уменьшении кифоза, устранении крыловидных лопаток.
- Следовательно, наша гипотеза не подтвердилась, и для того чтобы иметь правильную и красивую осанку нужно заниматься физической культурой

Источники:

- Алиев М.А. Формирование правильной осанки. 1993
- Аршавский И.А. Очерки о возрастной физиологии.- М: медицина, 1996
- Гальперин С.И. Анатомия физиологии человека. – М: Просвещение, 1969
- Земков Е.А. Формирование осанки. Физическая культура, воспитание образование, тренировка. 1997
- Коаев А.В. Анатомия человека-том 1. Издательство «Медицина» Москва Петроверепский. 1978
- Брек Г.Г. Позвоночник - путь к здоровью.ТОО Лейла. Санкт-Петербург. 1994