

«Нарушение осанки у ШКОЛЬНИКОВ».

Автор:

Шатохин Даниил Дмитриевич, 10 «Б» класс,
МБОУ СОШ №5, Каневской район,
ст. Стародеревянковская

Научный руководитель: Бурдун Сергей Михайлович,
Учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.

АННОТАЦИЯ

Цель работы: узнать всю доступную информацию про нарушение осанки у школьников, узнать причину возникновения и способы борьбы с нарушением осанки.

Задачи работы:

1. Изучить источники по данному вопросу.
2. Узнать, все что можно про нарушение осанки. Узнать причины возникновения проблем с осанкой. Узнать на какие виды делятся нарушение осанки.
3. Систематизировать полученную информацию

Гипотеза.

Правильная осанка является одним из важных факторов здоровья школьника.

Объектом исследования данной работы является все найденные сведения о нарушении осанки.

Актуальность темы. Данная работа актуальна сегодня, т.к в современном мире почти у каждого подростка есть проблемы с осанкой.

Методы исследования:

1. Исследовать информацию из интернета.
2. Консультирование у учителя физической культуры.
3. Обработка информации.

Вывод.

Подводя итог своего проекта я могу сказать, что у большинства школьников есть проблемы с осанкой, которые на самом деле при должных усилиях не сложно решить, а если этого не сделать, то это может очень сильно повлиять на здоровья школьника.

ВВЕДЕНИЕ

Осанка — это привычная поза в покое и при движении.

Нарушение осанки – это устойчивое отклонение туловища от нормального положения. Не является болезнью в отличие от сколиоза и патологического кифоза, однако в определенном смысле может рассматриваться, как состояние предболезни, поскольку существенно увеличивает вероятность развития целого ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Нормальная осанка

Нормальная осанка представляет собой нечто среднее между осанкой покоя и рабочей осанкой.

Для такой осанки характерны хорошо выраженные физиологические изгибы позвоночника. Позвоночный столб выглядит равномерно «волнообразным».

Признаками правильной осанки являются:

- Подтянутый живот.
- Немного приподнятая грудь.
- Голова расположена ровно.
- Спина ровная.

Правильная осанка это не только положительная черта нашего внешнего вида, это также хорошее здоровье: отличные условия для работы сердечно-сосудистой, нервной системы и дыхательных путей.

Причины нарушение осанки

Искривление позвоночника не такое уж редкое явление.

Специалисты классифицируют это проявление по двум типам: по врожденному типу и приобретенному в процессе жизни.

В отдельную графу надо выделить искривления позвоночника социального происхождения. Часто осанка изменяется в результате продолжительного пребывания в неправильном положении из-за плохого освещения, неудобной мебели (например, парты, не соответствующей возрасту и росту), постоянного ношения тяжестей (портфеля, сумки) в одной руке. Существенную роль в нарушении осанки также играет недостаток двигательной активности – слабые мышцы живота и спины оказываются не в состоянии долго удерживать тело в физиологичном положении.

Какие нарушения в организме вызывает неправильная осанка

Нарушение осанки влияет на все системы и органы человеческого тела, так как вследствие искривления позвоночника в определенную сторону смещаются и все органы. Нарушается их работа, и возникают сопутствующие заболевания. Неправильная осанка может привести к следующим проблемам:

- Изменяется артериальное давление, затрудняется кровообращение всего организма, прокачка крови затруднена.
- Страдает желудочно-кишечный тракт.
- Мочеполовая система не может полноценно работать.
- Нервная система также не остается в стороне. Из-за сдавливания нервных окончаний и корешков могут возникать сильные боли в разных отделах позвоночного столба и прилежащих к ним областях

Классификация нарушений осанки

Нарушения осанки могут возникать в двух плоскостях – в переднезаднем и боковом направлениях. Выделяют следующие виды нарушений осанки:

- Нарушение осанки в переднезаднем направлении, сопровождающееся усилением физиологических изгибов позвоночного столба: кругло-вогнутая спина, круглая спина, сутулость.
- Нарушение осанки в переднезаднем направлении, сопровождающееся уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба: плоско-вогнутая спина, плоская спина.
- Нарушение осанки в боковом направлении: асимметричная осанка.

Виды нарушений осанки

- Сутулость
- Круглая спина
- Кругловогнутая спина
- Плоская спина
- Плосковогнутая спина
- Сколиотическая (асимметричная) осанка

Исследование

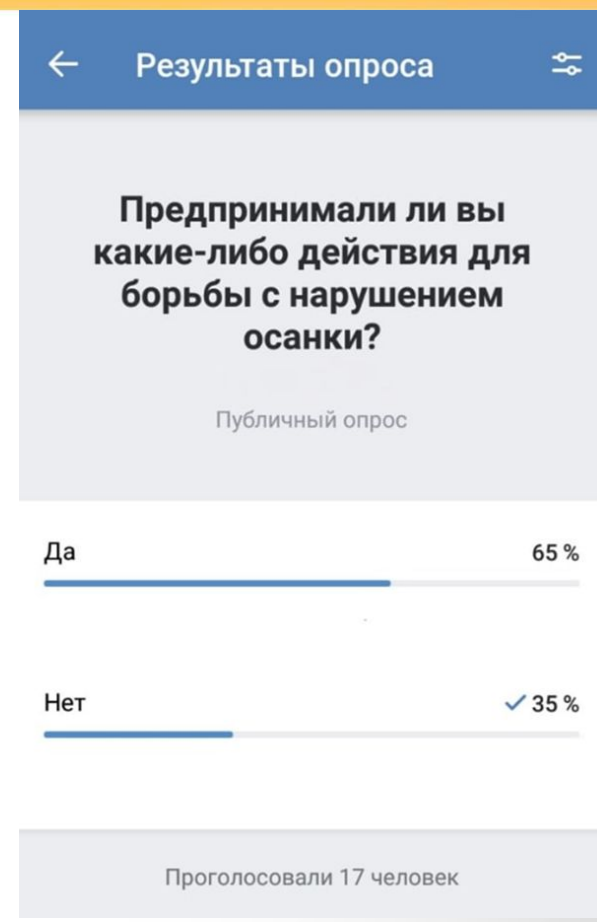
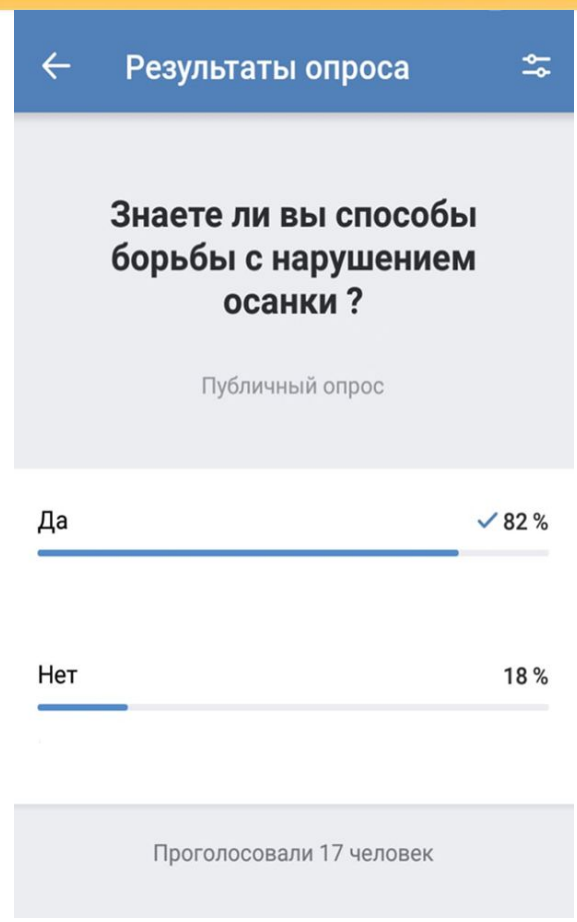
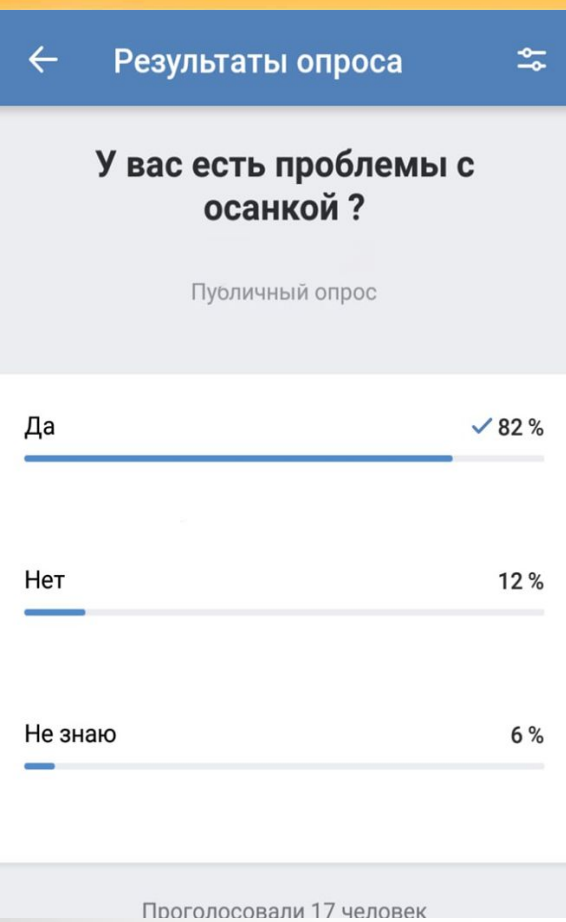
Я решил провести опрос среди школьников. И узнать у какого процента школьников среди опрошенных есть проблемы с осанкой (П1). Из 17 опрошенных, у 82% есть проблема, у 12% нет, 6% не знают есть ли у них проблемы с осанкой.

В дальнейшем я решил узнать сколько из них знают, как бороться с этими проблемами и сколько из них пытались это делать(П2)(П3).

82% - знают способы борьбы с нарушением осанки, оставшиеся 18% не знают. 35% опрошенных даже не пытались бороться с этими проблемами, 65% пытались что-то делать, но это судя по(П1) избавиться от своей проблемы они не смогли.

Причин почему у них не получилось может быть несколько :

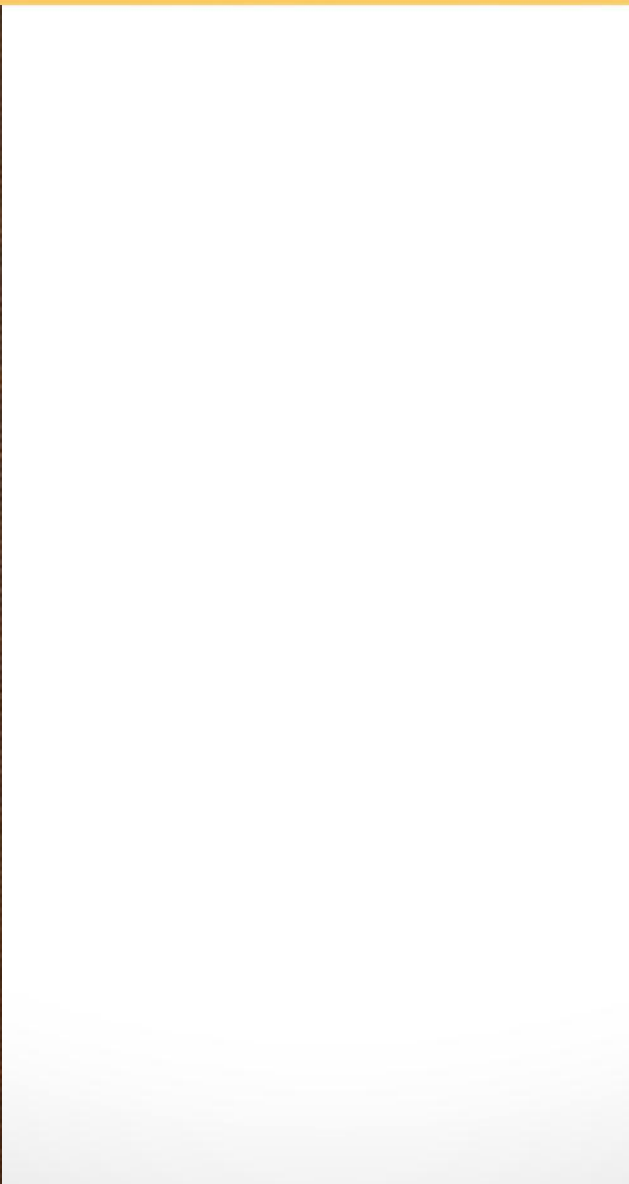
- Возможно опрошенные выбрали малодейственные упражнения, которые не помогли бы им даже если бы они уделяли им должное внимания.
- А возможно опрошенные просто очень мало уделяли этим занятиям внимания и относились к ним не серьезно.



Исследование

Я надеюсь, что своим проектом у меня получится помочь людям решить свои проблемы с осанкой. Я нашел действенные упражнения, которые советуют ортопеды и которые при регулярном исполнении решают ваши проблемы.

Но перед тем как советовать эти упражнения всем, я решил их проверить на своем двоюродном брате, который согласился помочь.



Исследование

Моему двоюродному брату 12 лет и у него были не серьезные проблемы с осанкой(П4). В течение месяца ежедневно он выполнял комбинацию упражнений под моим контролем. Спустя месяц занятий мы получили заметный результат(П5). Конечно же мы на этом не остановимся и будем продолжать делать эти упражнения.

ЛФК при нарушении осанки

ЛФК это лечебно профилактическая физкультура, которая обязательно требуется при проблемах с осанкой.

- Основные упражнения ЛФК, которые направлены на лечение нарушения осанки:
- Необходимо встать около стены и полностью всем телом прижаться к ней.
- Ноги поставить на ширине плеч и делать круговые движения прямыми руками.
- Необходимо кисти рук сомкнуть в замок за спиной и делать наклоны вперед.
- Встать в позу, ноги на ширине плеч и поднимать плечи последовательно левую, потом правую.
- Далее в той же позе поднимать и опускать два плеча одновременно.

- Далее нужно лечь на живот, руки положить ладонями вверх и одновременно приподнимать носки ног и тело. При этом голова должна смотреть вперёд.
- Необходимо положить руки на лопатки. Ладонями кверху и сжимать и разжимать лопатки.

После того, как провели данный курс гимнастики нужно принять опять исходную позу возле стенки. В некоторых случаях для того, чтобы проконтролировать насколько ваш позвоночник ровный, можно положить книги на голову.

Массаж при нарушении осанки

Главной задачей массажа при проблемах с осанкой является: стабилизировать обмен веществ в организме, также нормализовать кровообращение в мышцах и связочно-суставного аппаратов, выработать тонус в некоторых группах мышц, снизить болевой синдром, убрать усталость при физической нагрузке.

Область массажа. При массаже связанном с проблемами осанки включают туловище, всю поясничную область, нижние и верхние конечности, голову и шею. Перед тем, как обращаться к массажисту необходимо пройти тщательное обследование у врача для выявления состояния всего мышечного аппарата, для того, чтобы выявить более слабые мышцы и более растянутые, более напряжённые и более короткие. Также необходимо чтобы врач выявил точку болевого синдрома.

Заключение

Вывод можно сделать следующий, что симптомы многих заболеваний связаны с нарушением осанки. Нарушение осанки есть у большинство людей, особенно школьников и при должном старание и усилиях эти проблемы можно решить. Если же ничего не делать, то эти проблемы могут очень сильно влиять на здоровья человека, они даже могут привести к деформации органов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

<https://otomkak.ru/narushenie-osanki/>

<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture>

<https://doclvs.ru/medpop/osanka.php>

<http://my-sustav.ru/narushenie-osanki-u-shkolnikov/>

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fosteomed.su%2Fosanka-shkolnika%2F>