

## Выпускная квалификационная работа

Тема: «Гимнастические упражнения, входящие в состав лечебной физической культуры, как основной способ профилактики заболеваний у детей школьного возраста (11-13 лет)»

Научный руководитель:  
Кирилина Валентина Михайловна.

Выполнила студентка 5 курса, 351 группы  
Писарева Елена Михайловна.

- Объект: гимнастические упражнения как средство профилактики заболеваний ОДА.
- Предмет: заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста (11-13 лет)
- Цель: выявить, что гимнастические упражнения являются основным способом профилактики заболеваний у детей среднего школьного возраста
- Задачи:
  1. Охарактеризовать лечебную ФК ,её значение и влияние на организм (методом изучения научной литературы)
  2. Исследовать влияние гимнастических упражнений на состояние ОДА у детей страдающих патологией ОДА.
  3. Выявить комплексы гимнастических упражнений для профилактики различных заболеваний ОДА.
- Гипотеза: Предполагаем, что гимнастические упражнения являются наиболее эффективной формой профилактики заболеваний ОДА у детей школьного возраста.

Несимметричное  
развитие мышц  
туловища приводит  
сначала к нарушениям  
осанки, а потом к  
деформации скелета

# **Влияние неблагоприятных факторов на формирование осанки**

**Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов.**

# Классификация видов гимнастики

- Оздоровительные; включают вводную, лечебную, ритмическую гимнастику и физкультминутки, паузы.
- Образовательно-развивающие; включают основную, атлетическую и гимнастику с профессиональной направленностью.
- Спортивные виды; к которым относятся спортивная, художественная гимнастика, спортивная акробатика.



# Статистика заболеваемости среди учащихся 1-11 классов (данные из расчета на 1000 человек)

Наименование	2000 г.	2001 г.	2002 г.
ЖКТ	122,6	167,8	209,7
Понижение зрения	129,7	137,7	139,8
Нарушение осанки	97	109,3	113,6
Нервная система	65,3	53,4	118
Мочевыделительная система	60,8	65,2	79,6
Вегетососудистая дистония	54,3	48,3	67
Эндокринная система	38	37,6	41,4



Осанка – привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

Стадии осанки:

1. Правильная осанка;
2. Круглая спина;
3. Плоская спина;
4. Кругло-вогнутая спина;
5. Плоско-вогнутая спина.

# Сколиоз - общее тяжелое заболевание.

## Стадии сколиоза:

1. По патогенному признаку – дискогенный, гравитационный, миотический.
2. По морфологическим признакам – структурный и неструктурный.
3. По локализации вершины искривления - верхнегрудной, грудной, грудопоясничной и поясничной.
4. По форме – С и S – образный сколиоз.



Основная часть урока 20-30 минут



Заключительная часть 5-7 минут

**Зал отвечает всем требованиям гигиены:  
достаточная освещенность, хорошая вентиляция, максимальная  
чистота, а также снабжен специальным инвентарем и  
аппаратурой.**





# Статистика данных исследовательской работы.



Дети- наше будущее!

**Спасибо за  
внимание!**