МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20»

г. Стерлитамак

Исследовательская работа

по физической культуре на тему:

**«Роль физических упражнений в формировании осанки школьников»**

 Сайфуллина Р.Н.

 учитель физической культуры

 г. Стерлитамак

2017 г.

**Введение**

Приятно смотреть на человека с правильной осанкой. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры. И наоборот, как часто приходится встречать людей разного возраста, хорошо сложенных, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, опущенная во время ходьбы голова. Но дело не только во внешнем виде. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем человека, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются опасные заболевания, которые вылечить очень сложно. Поэтому лучше предупредить, а если нарушение осанки стало заметным – исправить.

Основное средство исправления осанки – физические (гимнастические) упражнения (при необходимости лечебная физкультура) и регулярные занятия общедоступными видами спорта.

Мой проект поможет школьнику сформировать представление об осанке, узнать какие последствия для здоровья влечет за собой нарушение осанки, разучить комплекс упражнений для нормализации осанки.

**Актуальность:** К сожалению, еще многие школьники не обращают внимания на свою осанку, не стремятся быть стройными, сутулятся и когда сидят и когда ходят. По данным статистики до 40% школьников с нарушением осанки.

**Цель исследования:**

1.Привлечение внимания учащихся к проблеме нарушения осанки.

2. Разработка комплекса утренней зарядки с обязательными физическими упражнениями для осанки.

**Гипотеза:** включение в утреннюю зарядку физических упражнений для осанки – регулярная профилактика нарушения осанки.

**Задачи:**

1.Изучить материал по теме: «Физические упражнения и осанка человека».

2.Проанализировать данные личных карточек здоровья учеников с медицинским работником школы.

3.Провести анкетирование.

4.Составить комплекс утренней гимнастики с включением в него упражнений для осанки и рекомендовать его одноклассникам для выполнения.

**Объект исследования:** человек

**Предмет исследования** – осанка школьника

**Участники исследования** – школьники МАОУ «СОШ №20» г.Стерлитамак , 4б класс

**Методы исследования:**

- Изучение научно-методической литературы;

- Анкетирование.

**Глава 1. Изучение научно-методической литературы**.

**1.1 Понятие об осанке, причины и выявление нарушение осанки**

В учебнике «Физическая культура» написано, что осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

В толковом словаре С.И. Ожегова (и Н.Ю.Шведова) узнаю, что осанка – от корня - сан. Родственные слова – сан, сановник, приосаниться. Осанка – строй, склад, живого тела, и общность приемов и всех движений его, под осанкою разумеют стройность, величавость, приличие и красоту. Осаниться, принимать осанку, прибодриться, стараясь придать осанистый вид.

"Привычное положение тела" - это - то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье детей возможны только при сохранении правильной осанки.

Человек с правильной осанкой голову держит прямо, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед (рис.1).

Рис.1. Правильная осанка

При неправильной осанке можно отметить следующие признаки: выдвинутая голова; сведенные вперед плечи; выпяченный живот; отставленный назад таз; круглая спина и запавшая грудная клетка (рис.2).

Рис.2. Неправильная осанка

**Причины нарушения осанки** могут быть врождёнными и приобретёнными. Врождённые связаны с внутриутробными нарушениями и встречаются не часто, составляют всего 10% нарушений. Остальные 90% - это приобретённые нарушения, связанные:

- с каким-нибудь заболеванием (рахит, полиомиелит, туберкулёз, плеврит, радикулит, односторонний паралич);

- с полученной травмой (переломы позвоночника);

- неправильное положение тела вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длинна ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе);

- может быть профессиональная деятельность человека, при которой он постоянно прибывает в одной позе (работа за столом с постоянно наклонённой головой, просто не правильная поза на стуле, привычная неправильная осанка);

- с неправильным положением тела во время сна.

Ещё одной причиной нарушения осанки являются мышцы. Позвоночник может быть искривлён из-за разной развитости мышц. Предрасполагающими моментами для развития искривления позвоночника являются неправильное питание, слабое физическое развитие.

Правильность осанки можно определить по внешнему виду, (посмотреть на себе в зеркало сбоку), а можно и более точно.

**Выявление нарушение осанки.**

Для того чтобы узнать, какая осанка, нужно проделать несколько контрольных тестов.

1. Надо встать спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.

Попробовать между поясницей и спиной просунуть кулак. Если – это не возможно, просуньте туда ладонь.

***Оценки результатов.*** В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если – это имеет место, осанка нарушена. Осанку следуют считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь.

1. Или нужно встать прямо и напрячь колени.

Если теряется равновесие, значит осанка неправильная.

Нарушения осанки, наблюдающиеся у младших, старших школьников и студентов чаще всего связаны с неправильно выбранной рабочей позой, неравномерно распределяющейся нагрузкой на позвоночник. Такие нарушения встречаются очень часто и требуют своевременной коррекции. Если не принимать мер к их исправлению, возрастает риск развития довольно серьезных заболеваний в будущем.

**1.2.Влияние осанки на здоровье человека**

Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов. Многие люди считают эту патологию не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний и поступают не правильно.

Не секрет, что организм человека – обладает сложной структурой и все в нем взаимосвязано. В том числе, неправильная, неестественная поза нашего тела прямо влияет на позвоночник, искривляя его. Это, в свою очередь, нарушает нормальное кровообращение, ведет к смещению внутренних органов, нарушая их естественные функции. Причем, если на начальном этапе эти нарушения практически не выражены, то со временем, данная патология становится причиной развития серьезных заболеваний. Вот несколько примеров:

- боковое искривление позвоночника ведет к деформации грудной клетки, от чего возникают проблемы с дыханием;

- неправильное положение шейного отдела вызывает нарушение кровообращения этого участка, провоцируя головные боли (способствует развитию остеохондроза);

- постоянно опущенные плечи, ссутуленная спина создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму. Возникает негативное воздействие на внутренние органы, расположенные в брюшной полости, органы малого таза, на всю мочеполовую систему организма;

- осанка тела человека, нарушенная в течение многих лет, провоцирует возникновение межпозвоночных грыж, что является, в том числе, причиной сильнейших болей области спины, поясницы у людей среднего и старшего возраста, вплоть до невозможности нормально двигаться.

В различные возрастные периоды осанка ребенка имеет свои особенности. Так, для осанки дошкольников наиболее характерными являются плавный переход линии грудной клетки в линию живота, который выступает на 1–2 см, а также слабо выраженные физиологические изгибы позвоночника. Для осанки школьников характерны умеренно выраженные физиологические изгибы позвоночника с незначительным наклоном головы вперед, угол наклона таза у девочек больше, чем у мальчиков: у мальчиков – 28°, у девочек – 31°. Наиболее стабильная осанка отмечается у детей к 10–12 годам.
Осанка зависит от формы гибкости позвоночника, от состояния нервно – мышечного и связочного аппарата. Благодаря физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функцию спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивает устойчивость и подвижность позвоночника.

Осанка формируется в процессе роста и развития человека и изменяется в зависимости от условий быта, учебы, труда, занятий физическими упражнениями. Поэтому очень важно с раннего детства заботиться о формировании правильной осанки ребенка, о его физическом развитии.

**1.3.Исправление нарушение осанки. Влияние физических упражнений на осанку человека.**

Исправить неправильную осанку, безусловно, можно. Но процесс этот длительный, нужно будет запастись терпением, т.к. он связан с исправлением плотной мышечной структуры скелета. Придется не только выполнять специальные упражнения лечебной физической культуры (ЛФК), но также изменить привычный образ жизни. Потребуется нормализовать режим дня, повысить двигательную активность, при необходимости, носить корригирующие корсеты. Необходимо улучшить качество питания, пройти курсы массажа, мануальной и физической терапии. Хороший вспомогательный эффект дает санаторно-курортное лечение. Поэтому лучше, чтобы устранение нарушений будет проводиться под контролем специалиста – ортопеда, после необходимого обследования.

Устранение дефектов осанки должно выполняться не только в комплексе, но и с учетом ее индивидуальных нарушений.**В комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки входят:**

а) сон на жесткой постели; б) точная коррекция обуви, которая: устраняет укорочение одной из ног (разной длины ноги очень широко распространенное явление), что приводит к выравниванию осанки в области таза (выравнивание уровня подвздошных костей); компенсирует дефекты стопы — плоскостопие и косолапость;в) постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.;г) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;д) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и другой клади.

Начинать исправление осанки лучше с детского возраста, когда организм наиболее пластичен. Как говориться в пословице - «Береги здоровье смолоду!».

Главным средством предупреждения нарушений осанки является правильное физическое воспитание детей. Совокупность разнообразных форм физического воспитания создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);

- физкультурные минутки; физические упраженения.

- закаливание (закаливающие процедуры).

**Утренняя гимнастика,**одно из простых и доступных средств двигательной активности, имеет ряд положительных воздействий на организм школьника, на его психологическое и эмоциональное состояние. Во время мышечной деятельности в процессе зарядки включаются в работу почти все физиологические системы организма.

**Цель зарядки** состоит в том, чтобы быстрее перейти от сна к бодрствованию, усилить кровообращение и дыхание, поднять работоспособность. Включение в комплекс утренней зарядки упражнений для осанки – отличная профилактика правильной осанки.

Средствами решения задач формирования правильной осанки являются физические упражнения, которые в физическом воспитании принято называть “упражнениями на ощущение правильной осанки”. Это могут быть разнообразные упражнения, внутренняя структура которых направлена на такое выполнение упражнений, при котором осуществлялось бы активное “вытягивание” позвоночного столба, препятствующее уплощению межпозвоночных дисков. Такие упражнения полезно включать в каждый комплекс **утренней гимнастики** в самом его начале и выполнять их как без предметов, так и с предметами (гимнастическая палка, обруч, скакалка и др.).

Такие упражнения оказывают непосредственное влияние на формирование правильной осанки. В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны. Повороты в сторону. Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лёжа на полу, сидя.

**Физкультурные минуты-** это активный отдых, который проводится на уроках и на самоподготовках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание и повысить способность к восприятию учебного материала.

**Физические упражнения –** этотакие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организо­ваны по его закономерностям. Под воздействием физических упражнений можно существен­но изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений для осанки, можно привести позвоночник в его естественное положение.

**Закаливание** – это эффективное средство укрепления механизмов приспособления организма человека к холоду и жаре, повышенная его устойчивость к изменениям природных условий. Закаливание ослабляет или устраняет негативные реакции организма на изменения погоды (понижение работоспособности, смену настроения, недомогание, боли в сердце, суставах и т.д.).

Регулярные занятия физкультурой и спортом положительно влияют на здоровье школьника. На формирование правильной осанки положительно влияют занятия подвижными, спортивными играм и другими видами спорта (гимнастика, велосипед, коньки, лыжи, городки, настольный теннис, плавание, волейбол, баскетбол и др.). Но необходимо учитывать то, что при игре в настольный теннис, бадминтон участвует одна рука, возможен перекос плечевого пояса. Катание на самокате зачастую выполняется одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться сутулость спины, перекашиваться таз. Грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при занятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды.

Занятия физкультурой и спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно - мышечно – связочную систему детей, которая со временем укрепляется, становится выносливой. А разносторонняя спортивная нагрузка, в свою очередь, воспитывает привычную активную осанку, которая сохраняется школьником лишь при условии хорошей, постоянно поддерживаемой тренированности мышечной системы. Эмоциональный фактор, являющийся неотъемлемой частью физкультурных занятий, также способствует воспитанию правильной осанки. О психологическом значении осанки очень удачно сказал профессор Е.А.Аркин: «Выпрямляя свою спину, ребенок в известной мере выпрямляет свою душу» (Буц Л.М., стр.4).

***Вывод:*** в процессе регулярных занятий физическими упражнениями укрепляются мышцы и опорно-двигательный аппарат. А это значит, что увеличивается мышечная сила, вырабатывается ловкость, совершенствуется подвижность суставом, улучшается работа внутренних органов. Человек, занимающийся физкультурой, хорошо выглядит внешне, имеет красивую осанку.

**Глава 2. Практическая часть**

**2.1.Исследование**

Из теоретического материала я узнала, что осанка человека напрямую зависит от двигательной активности и тренировки позвоночника через выполнение упражнений для осанки.

Для того чтобы узнать делают ли зарядку учащиеся нашего класса я провела анкетирование. Перед тем, как задать вопросы анкеты я предложила ребятам проверить с моей помощью и самостоятельно свою осанку.

***Проверь свою осанку.***Для того чтобы узнать, какая осанка, нужно проделать несколько контрольных тестов.

1. Надо встать спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы

опирались на стену. Попробовать между поясницей и спиной просунуть кулак. Если – это не возможно, просуньте туда ладонь. *Оценки результатов.*В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если – это имеет место, осанка нарушена. Осанку следуют считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь.

1. Или нужно встать прямо и напрячь колени. Если теряется равновесие, значит осанка неправильная.

***Анкетирование.*** Для того чтобы узнать делают ли зарядку учащиеся 4 б класса я провела анкетирование.

В исследовании приняли участие учащиеся 4б класса МАОУ «СОШ №20» г.Стерлитамак - в количестве 16 человек.

Анкета состояла из 2 вопросов:

1. Делаешь ли ты зарядку?

2. Знаешь ли ты, какие упражнения необходимо выполнять для формирования правильной осанки?

**2.2.Результаты исследования**

По результатам проверки осанки и анкетирования были составлены таблицы данных (*Таблица 1 и Таблица 2*).

**Проверка осанки** (участвовало 16 человек)

*Таблица 1*

|  |  |
| --- | --- |
| Оценки результатов | Кол-во |
| Нормальная осанка | 13 |
| Осанка нарушена | 3 |

**Анкетирование**(участвовало 16 человек)

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | Ответы обучающихся |
| Да | Нет |
| 1 | Делаешь ли ты зарядку? | 10 | 6 |
| 2 | Знаешь ли ты, какие упражнения необходимо выполнять для формирования правильной осанки? | 10 | 6 |

***Вывод:*** в результате практического исследования, я узнала, что большинство школьников класса делают зарядку, но не ежедневно, не все ребята знают какие упражнения необходимо включать в утреннюю гигиеническую гимнастику для сохранения здоровья.

**2.3. Комплекс упражнений**

**Разработка комплекса утренней зарядки с упражнениями для осанки.**

Утренняя зарядка — это первая ступень на пути к здоровью и силе, на пути в спорт. Комплекс упражнений должен соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям (физическому развитию, физической подготовленности, состоянию здоровья человека). Упражнения комплекса частично или полностью меняют каждые 10-15 дней. Комплекс утренней гимнастики состоит из 6-9 упражнений, каждое из которых повторяется 6-10 раз.

**Во время выполнения упражнений необходимо помнить, что**

1) каждый комплекс начинается с ходьбы;

2) следующие упражнения выполняют в последовательности сверху вниз (для рук, плечевого пояса, туловища, ног), а затем вразбивку, чередуя работу мышц с отдыхом, более трудные упражнения выполняют после легких;

3) после прыжков на месте или бега в конце зарядки необходимо переходить к спокойной ходьбе в течение 0,5-1 мин.;

4) одно и то же упражнение действует на организм no-разному, если его выполнять в разном темпе; большинство упражнений утренней гигиенической гимнастики выполняют в среднем темпе;

5) задержка дыхания во время выполнения упражнений особенно вредно сказывается на работе сердца, необходимо вдох и выдох сочетать со структурой движений, обращать внимание на достаточно глубокий выдох;

6) чрезмерная нагрузка скорее принесет вред, чем пользу, поэтому усложнять комплексы более трудными упражнениями надо очень осторожно;

7) свежий воздух закаляет организм, но начинать занятия на открытом воздухе нужно в теплое время года, так как только с постепенным понижением температуры человеческий организм также постепенно привыкает к холоду. Главное в закаливающих процедурах — их постепенность и систематичность.

*Если каждый день вы будете выделять хотя бы несколько минут на выполнение упражнений для формирования правильной осанки, то красивая осанка станет вашей естественной привычкой.*

**Комплекс упражнений для утренней гимнастики, включающий специальные упражнения для формирования правильной осанки.**

**1.** Ходьба на месте в течение 1 минуты. Дышать спокойно и свободно.

**2. И.п:** стоя, руки опущены. Сцепите руки в замок и поднимите над головой так, чтобы ладони были направлены вверх. Встаньте на цыпочки и максимально вытянитесь, расправляя грудную клетку. Сосчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5 раз.

**3. И.п**. - стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами, пятками, три шага вперед, стараясь сохранить правильную осанки; три шага назад – проверить правильность осанки. Повторить 2-4 раза.

**4. И.п.** - стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами, пятками.

1 – 3 – выполнить движение руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной.

4 – и.п. Повторить 2-4 раза с разнообразными движениями руками.

**5. И.п.** - ноги на ширине плеч, руки выпрямить параллельно полу,

1-4 поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону);

**6. И.п.** - придерживаясь за спинку стула (не за кресло на колесиках),

1- мах правой ногой вперед,

2 - назад,

3 - 4 вправо и влево. Затем переменить ногу. Выполнять 5-10 раз каждой ногой.

**7.** Положите на голову предмет (на темя, а не на лоб).

**И.п.** – О.с.

1-3 – сохраняя равновесие, высоко поднять согнутую в колене ногу;

4 – и.п. Повторить 2-4 раза каждой ногой.

**8. И.п.** – стоя на четвереньках выгибать и прогибать спину (2-5 раз);

**9**. Легкий бег 1 мин.

**10. И.п.** – о.с. Ходить по прямой на полу, сохраняя равновесие и правильную осанку, 35-40 с.

**По проведенному исследованию я составила рекомендации для учащихся по сохранению и укреплению осанки:**

- Сон на жесткой постели.

- Соблюдение правильного режима дня.

- Правильное питание.

- Постоянная двигательная активность, занятия физическими упражнениями.

- Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.

- Контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзака.

**Заключение**

Знать о своем здоровье, уметь вовремя принять необходимые меры по его коррекции и профилактике – важно для каждого человека.

Данная работа направлена на привлечение внимания учащихся к проблеме нарушения осанки.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки необходимо регулярное занятие физической культурой, а именно, выполнение утренней гимнастики с включением в нее упражнений для осанки.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки. Каждый учитель – предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных классах.
По результатам эксперимента мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции нарушений осанки младших школьников. Это лишний раз доказывает целесообразность использования физических упражнений в младшем возрасте, т.к. использование в более поздние сроки

становиться менее эффективным.

**Список использованной литературы и источников**

1. Буц Л.М. Для вас, девочки. Изд. 2-е, перераб., доп.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-176с., ил.
2. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка:80000 слов и фразеологических выражений/Российская академия наук. Институт русского языка им.В.В.Виноградова.-4-е изд., дополнительное. - М.: Азбуковник, 1999-944стр.
3. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. Мн.: «Полымя», 1984. 96с., ил.
4. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколеозом и нарушением осанки/Под общ.ред. Г.А.Халемского.-2-е изд., испр. И доп.-М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004.-80с.
5. Хомякова Н. Правильная осанка - залог здоровья. // Навигатор. - 2003. - №45.
6. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.-с.177:ил.
7. Янкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка – легкая / Е.И.Янкелевич. -М.: ФиС, 2001. - 95 с.
8. Ресурсы Интернет сайтов (картинки); Источник: http://moyaspina.ru/raznoe/rol-pravilnoy-osanki-zhizni-cheloveka-metody-korrekcii