

Открытая Международная научно-исследовательская конференция
старшеклассников и студентов
«Образование. Наука. Профессия»

Секция «Биология»

«Исправление осанки при верховой езде на лошади»

Выполнила: Рахимова Камилла Рамилевна

ученица 8А класса

МБОУ СОШ № 4 г. Дюртюли,

Республики Башкортостан

Руководитель: Рахимова Гульнара Миннималхатовна

преподаватель экологии

ГБПОУ Дюртюлинский многопрофильный колледж

2020 г.

Рецензия
к исследовательской работе
«Исправление осанки при верховой езде на лошади», выполненная ученицей 8 А
класса Рахимовой К.Р.

Руководитель: Г.М. Рахимова преподаватель экологии.

Работа выполнена на 24 листах, включает в себя следующие разделы: введение, основную часть, заключение, приложение, список литературы.

Работа написана грамотным научным языком. Оформление работы в целом соответствует предъявленным требованиям.

Четко сформулирована цель, заострила внимание на постановке конкретных задач. Введение выглядит достаточно содержательным и емким. В результате четкого изложения цели работы в изложении основной части учебно-исследовательской работы присутствует логичность, четкость, последовательность.

В обзоре литературы Камилла рассматривает понятие осанка, причины нарушения осанки, последствия для организма.

Четко расписана методология выполняемой работы. Актуальность работы очевидна. Тема интересна самой Рахимовой Камилле. Эта тема вообще интересна ученикам т.к., сегодня у многих ребят есть проблемы с изменением осанки.

В основной части описывает методы своего исследования. Подробно описаны этапы исследования. Все результаты оформила в виде таблицы и диаграммы. Результаты исследования определены, сделаны конкретные выводы. Работа имеет продолжение в виде перспектив исследования.

Хорошо составлена и оформлена памятка для учащихся.

Список литературы включает разнообразные источники, оформленные в соответствии с требованиями.

В целом работа заслуживает отличной оценки.

Рекомендации: продолжить работу над исследованием с целью полного исправления осанки, пропаганды здорового образа жизни. Работу можно рекомендовать к участию в конференции

Рецензент: Г.М. Рахимова

Оглавление

	Стр.
Рецензия	
1 Введение.....	4
2 Основная часть.....	5
2.1 Обзор литературы.....	5
2.2 Конноспортивная школа «Аргамак».....	7
2.3 Методика исследования.....	7
3 Заключение.....	9
4 Приложения	11
5 Список использованной литературы	23
Аннотация	

1. Введение

Тема моей работы: «Исправление осанки при верховой езде на лошади». Согласитесь, приятно смотреть на стройного, подтянутого человека с правильной осанкой: лёгкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. И совсем другое впечатление производят люди с нарушением осанки - сутулые, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом. А ведь в наше время таких людей достаточно много.

Нарушение осанки начинается с дошкольного возраста, поскольку современное поколение детей много времени проводит у телевизора и компьютера. Но чаще всего нарушение осанки появляется в школьном возрасте, особенно в период ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания). В это время на формирование осанки очень влияет вес школьного ранца. Тяжелый портфель также является виновниками болей в области шеи, плеч и поясницы у детей. Отрицательно портфель влияет на их опорно-двигательный аппарат и работу внутренних органов[7,8].

Выбранная мной тема очень актуальна, так как в 21 веке очень много детей и взрослых с нарушением опорно-двигательным аппаратом. Эта тема в той или иной степени волнует школьников и их родителей. Проведя ряд исследований, я бы хотела убедиться сама и доказать остальным, что нарушение осанки в результате ношения тяжестей - не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедических патологий позвоночника, заболевай органов дыхания и пищеварения.

Поэтому считаю, что развитие многих заболеваний можно избежать, прислушиваясь к советам, данным в этой работе, к советам врачей, и, конечно же, контролировать осанку любимого ребенка.

Я выбрала один из вариантов исправления осанки с помощью езды на лошади, поскольку сама увлечена лошадьми.

Когда то я просто пришла в конноспортивную школу «Аргамак» полюбоваться на лошадей. Увидела красивую езду, красивую осанку. Мне захотелось также красиво выглядеть на лошади. Потом начала учиться езде на лошади. Постепенно появилась идея исследования. Сейчас я уже участница соревнований по бегам на пони. И моя спортивная жизнь только в начале своего пути.

Цель: Исправление неправильной осанки при помощи верховой езды.

Задачи

- Найти и изучить научную литературу.
- Изучить интернет-ресурсы по теме исследования.
- Изучить причины нарушения осанки.
- Выяснить способы исправления осанки.

- Провести мероприятия по исправлению нарушения осанки.
- Обобщить результаты работы.

Предмет исследования – исправление осанки с помощью верховой езды.

Объект исследования – воспитанники конноспортивной школы «Аргатак»

Методы

- Изучение литературы по проблеме.
- Поиск Интернет - ресурсов.
- Наблюдение.
- Проведение измерений для оценки состояния осанки.
- Анализ полученных данных.

Гипотеза: если выработать у учащихся стойкие навыки правильной посадки, то можно избежать искривлений позвоночника.

2. Основная часть

2.1 Обзор литературы

Открываю толковый словарь *С.И. Ожегова*. 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 себе осанистый вид [4].

В *Толковом словаре живого великорусского языка В.И. Даля*: «Сан – высокий чин или звание, знатная должность, жалованное достоинство, почет. *По сану и честь. Каков сан, таков и почет. Старинное - стан, осанка, рост. У вельможи все сановничьи приемы. Сановитый, осанистый, взрачный, видный, рослый и статный*». В.И. Даль определял хорошую осанку как «сочетание стройности, величавости, красоты» и приводил русскую народную поговорку: «Без осанки конь – корова»[1].

В словаре Ушакова, осанка - внешность, манера держать свою фигуру. *Грозен осанкой и пышен нарядом*. Таких красивых высказываний много в художественных произведениях русских писателей [6].

А в *Современном Толковом словаре Ефремовой*, осанка – манера держаться.

Главная задача нашей осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травм за счет рационального выравнивания частей тела и баланса мышц. При правильной осанке любое внешнее воздействие не приведет к травме опорно-двигательной системе, а лишь изменит его, и сохранит устойчивость в целом.

Нарушения осанки многофакторная причина: нарушения развития соединительно-тканной системы, особенно у городских детей, травмы в период родов, нарушения экологии, несбалансированное питание и т.д.

Течение всех перечисленных факторов усиливает гипокинезия: снижение двигательной активности. Изменение положения частей тела в пространстве, девиация позвоночника – дефекты осанки влияют на амплитуду звеньев тела – меняют адекватную осанку, движение конечностей...[3]

Лечение нарушений осанки необходимо начинать, как только поставлен диагноз.

Существует много современных методов лечения нарушений осанки: физиотерапия, ЛФК, гидротерапия, кинезотерапия и др. Лечебная верховая езда (ЛВЕ) является одним из видов лечебной физкультуры, она широко известна в мире.

ЛВЕ можно использовать на любом этапе работы с детьми с нарушениями осанки (не сколиозы, их необходимо рассматривать отдельно).

Во время занятий ЛВЕ развиваются мышцы спины, брюшного пресса, конечностей и особенно стоп, растягиваются спазмированные мышцы и тонизируются расслабленные атоничные мышцы. А главное создается стереотип адекватной осанки.

В период формирования мышечного корсета даже здоровые дети становятся более крепкими: улучшается координация движений, повышается тонус мышц [5,9].

Как определить: есть ли у вас искривление позвоночника?

Чтобы определить, есть ли у вас искривление позвоночника, нужно встать спиной к ровной стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, голени и пятки соприкасались с ней. Там, где находится изгиб спины, нужно просунуть ладонь. Если проходит кулак или не проходит ладонь – есть искривление (*приложение 1*).

После медосмотра у меня выявились изменения в осанке. Врач посоветовал мне заниматься лечебной физкультурой (*см. приложения 7 и 8*).

Поскольку, я в это время уже начала заниматься в конноспортивной школе «Аргамак», я решила в качестве лечебной физкультуры попробовать мои занятия с лошадьми. В результате появилась идея исследовательской работы.

Но сначала хочу сказать немного о конноспортивной школе «Аргамак» в нашем городе.

2.2 Конноспортивная школа «Аргмак»

У «Аргмака» длинное, непростое и, надо признаться, сразу непонятное название: муниципальное автономно-образовательное учреждение «Конно-спортивный комплекс» (см. приложение 2).

Своим появлением в 1983 году конноспортивный комплекс обязан тогдашнему руководителю Дюртюлинского района Р. Мусину. Тогда были построены конюшни на 60 голов, манеж, кочегарка, общежитие с кухней для обслуживающего персонала. Даже был сооружен бассейн для лошадей: плавание для них — что лечение.

"Аргмак" создавался, прежде всего, как центр олимпийских видов конного спорта. В Дюртюлях есть закрытый манеж, которого не имеют многие областные и республиканские центры [10].

К сожалению, в последнее время дюртюлинцев вообще не видно на соревнованиях по олимпийским видам конного спорта. Почему это произошло? Использовать манеж как леваду для выгула рысаков непозволительная роскошь. Думаю, что я не могу дать ответ на этот вопрос.

Однако, наша задача другая.

2.3 Методика исследования

Оценка осанки по «плечевому индексу» методом кандидата педагогических наук А.Д. Дубограй [2].

Для оценки состояния осанки я решила использовать метод «плечевого индекса», разработанный кандидатом педагогических наук А.Д. Дубограй. Он мне показался наиболее удобным, простым и в тоже время надежным.

Нащупайте выступающие костные точки над обоими плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к точке левого плеча. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к аналогичной точке правого плеча и зафиксируйте полученный результат измерения. После этого повторите измерение, но на этот раз протяните ленту между костными точками плеч за головой. Полученные результаты (с определенной долей погрешности) показывают соответственно ширину плеч и величину дуги спины. На их основе можно рассчитать индекс, характеризующий состояние осанки, по следующей формуле:

Ширина плеч, см. 100%

Величина дуги спины см.

Если в результате расчетов у вас получится 100–110 %, значит все в порядке. Диапазон в 90–100 % и 110–120 % свидетельствует о том, что упражнения для выработки правильной

осанки должны стать основными в ваших самостоятельных тренировках. А показатель менее 90 % либо более 120 % говорит о необходимости врачебного обследования.

При осмотре спереди определяется:

1. Положение головы: находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена набок (вправо или влево).

2. Состояние плечевого пояса: рельеф шеи – линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;

плечи – на одном уровне или одно плечо приподнято, а другое опущено; разведены плечи или поданы вперед, если поданы, то одинаково или одно больше другого; лопатки – на одном уровне или одна выше, выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше.

3. Позвоночник: имеет ли нормальные физиологические изгибы или наблюдается шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад). Правильный осмотр спереди, сбоку и сзади позволяет выявить нарушения осанки и сколиоз. Осмотр проводят при равномерном хорошем освещении.

3. Проводим замеры экспериментальной группы в начале и потом каждые три месяца, т.е. раз в квартал.

4. Плечевой индекс = $\text{шир.плеч} * 100\% / \text{дуга спины}$

Результаты исследования представлены в таблице и на диаграмме

(см. приложение 3) [11].

В моем исследовании в декабре 2017 по сентябрь 2018 года участвовало 5 человек, включая меня, в возрасте 13 – 14 лет. Это воспитанники конноспортивной школы «Аргатак». К сожалению, я не могу указать их фамилии, т.к. ребята просили не разглашать их данные. Поэтому я их обозначила как участники под номерами 2,3,4. Соответственно и фото с ними тоже нет. Мои фото исследования см. приложение 5.

После того, как я выступала на классных часах в школе с моей исследовательской работой, опубликования работы в районной газете «Юлдаш» (см. приложение 9), в апреле 2019 года в КСК «Аргатак» пришла группа ребят с проблемами осанки. Всего 150 учеников из разных классов (6 – 8 классы). Совместно с моим тренером Ириной Анатольевной и руководителем исследовательской работы Гульнаррой Миннималхатовной было решено продолжить наши наблюдения. В течение 6 месяцев ребята вырабатывали правильную осанку с помощью езды на лошади. Я измеряла состояние осанки, вела дневники наблюдений. Результаты работы в *приложении № 4*.

Помимо нарушения осанки ко мне пришли родители, у которых дети страдают детским церебральным параличом (ДЦП). Мой тренер Ирина Анатольевна согласилась поработать

с больными детьми. Через 6 месяцев я заметила изменения в поведении детей больных ДЦП. И у меня кажется, появилась новая идея исследовательской работы. Но я займусь ее на следующий год!

С о с т а в и л а п а м я т к у «Красивая осанка – признак успешности»

«Правила для поддержания правильной осанки» (см. приложение б). Надеюсь, она пригодится моим одноклассникам и остальным ребятам школы.

Выводы и практические рекомендации

Выводы, к которым я пришла в конце исследования:

1. Нашли и изучили научную литературу.
2. Изучили интернет-ресурсы по теме исследования.
3. Изучили причины нарушения осанки.
4. Выяснили способы исправления осанки.
5. Провели исследования по исправлению осанки. Результаты занесли в таблицу и сделали график.

Теперь я на собственном примере могу доказать одноклассникам, как можно исправить нарушение осанки. Надеюсь, они, при необходимости, последуют моим советам и достигнут положительных результатов.

Проведя исследования, я убедилась, что осанку можно исправить. Но считаю, что для этого надо выполнить несколько рекомендаций:

1. Ребенок должен быть заинтересован в том, чтобы осанка стала лучше.
2. Необходимо строго следовать всем рекомендациям специалистов и предписанным процедурам.
3. Для исправления осанки следует активно двигаться, заниматься физкультурой, спортом, укрепляя мышцы спины и живота.
4. Не забывать о самоконтроле за осанкой во время учебных и домашних занятий.
5. Конная езда действительно помогает исправить осанку. Этот вид спорта можно использовать как один из методов лечебной физкультуры.

Я выполняла все эти условия и довольна результатом: моя осанка стала лучше, но еще есть над, чем работать. Я буду заниматься конным спортом, и следовать советам специалистов по исправлению осанки.

3. Заключение

Сидячая поза во время школьных занятий – первый и постоянный враг хорошей осанки. При отсутствии дружбы со спортом и физической культурой, школьники переходят из класса в класс с сутулой спиной, выступающими лопатками и другими нарушениями осанки. Наоборот, человек с правильной осанкой имеет хорошее здоровье,

он более уверен в себе, что привлекает внимание окружающих. Значит, искривление осанки обязательно следует исправлять.

Я буду продолжать свою работу до полного исправления осанки.

В ходе этой работы я не только улучшила осанку, но получила очень важные умения, которые пригодятся мне в жизни: планировала свои действия, сотрудничала с другими людьми, самостоятельно принимала решения, искала нужную информацию в разных источниках, училась её анализировать, делать выводы и оценивать свою деятельность.

Перспективы исследования

Продолжать работу над собой до полного исправления осанки.

В классах (5 – 9 классы) провести классные часы по этой проблеме, раздать каждому ученику памятку.

Развивать иппотерапию в КСК «Аргмак».

В заключение хотелось бы напомнить всем известные слова древнегреческого философа: «Движение – это жизнь!». Так двигайтесь на здоровье!

Признаки нарушения осанки

Вид нарушения осанки	Признаки нарушения осанки	Основные задачи коррекции
1	2	3
<p>Вялая осанка – признак намечающегося нарушения осанки. Этиологией развития является слабое развитие мускулатуры, недостаточная физическая активность, частые и длительные заболевания, гипогормонализм периода роста</p>	<p>Характеристика вялой осанки: шейный и грудной изгибы позвоночника увеличены; голова слегка опущена; плечи свисают и сдвинуты вперед; лопатки отстают от спины (так называемые «крыловидные» лопатки). Живот отвисает; ноги слегка согнутые в коленях</p>	<p>Укрепление мышц спины, брюшного пресса, ягодиц и задней поверхности бедер. Формирование правильной осанки</p>
<p>Плоско-вогнутая спина – уплощение грудного и шейного изгибов позвоночника с увеличенной поясничной кривизной, которая распространяется вверх к нижнегрудному отделу. Этиологией её образования является раннее сидение и вставание на ножки</p>	<p>Характеристика плоско-вогнутой спины: уплощение грудного и шейного изгибов; опущение головы вперед; грудная клетка плоская; свисание плеч вперед; увеличение поясничного изгиба; отвисание живота; увеличение угла наклона таза; выпячивание ягодиц</p>	<p>Формирование правильных изгибов позвоночника. Укрепление мышц брюшного пресса, мышц разгибателей спины, ягодиц и задней поверхности бедер. Формирование грудного кифоза, растягивание мышц передней поверхности бедра</p>
<p>Крыловидные лопатки – отклонение в положении лопаток, когда одна или обе лопатки отстают от ребер и своим видом напоминают маленькие</p>	<p>Характеристика крыловидных лопаток: слабость и гипотрофия мышц, сближающих лопатки (ромбовидная, средняя часть трапециевидной, передняя зубчатая мышцы); свисающие и сдвинутые вперед плечи;</p>	<p>Укрепление глубоких и поверхностных мышц спины и брюшного пресса общее физическое недоразвитие</p>

<p>Сутулость – уменьшение шейного лордоза с незначительным опусканием головы на фоне увеличенного грудного кифоза. Гиперкифоз наиболее выражен в верхнем грудном отделе позвоночника. Круглая спина – уменьшение изгибов шейного отдела позвоночника с почти полным отсутствием поясничного лордоза и увеличение изгиба грудного отдела позвоночника</p>	<p>Характеристика круглой спины: шея и голова опущены, голова удерживается только за счет усилия задних мышц шеи; дугообразная спина; свисающие плечи, крыловидные лопатки; укорочение мышцы грудной клетки ограничивают движения в плечевом суставе; несколько свисающий живот; впалая грудь; уплощённые ягодицы; уменьшенный угол наклона таза; слегка согнутые в коленях ноги для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии</p>	<p>Растягивание мышц грудного отдела позвоночника, мышц спины. Укрепление мышц спины, брюшного пресса, грудного отдела</p>
<p>Кругло-вогнутая спина – сочетает в себе признаки сутулости и увеличенный изгиб поясничного отдела позвоночника. Увеличение физиологических изгибов в переднем направлении. Этиологией развития является слабость костной системы, раннее сидение и вставание ребёнка на ножки, слабость связочного аппарата и мышечной системы, длительное пребывание в положении сидя и лежа</p>	<p>Характеристика кругло– вогнутой спины: увеличены все изгибы позвоночника; голова наклонена вперед; плечи сведены вперед и слегка приподняты; лопатки «крыловидные»; грудная клетка запавающая; живот сильно отвисает; угол наклона таза сильно увеличен; ягодицы отставлены в большей степени</p>	<p>Коррекция изгибов позвоночника. Растягивание Мышц – сгибателей спины и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, мышц брюшного пресса и спины, растягивание мышц поясничного и грудного отдела позвоночника. Укрепление мышц, удерживающих лопатки и угол наклона таза в правильном положении</p>
<p>Поясничный гиперлордоз – это усиление изгиба позвоночника выпуклостью вперед,</p>	<p>Усиленная поясничная кривизна; высокий тонус и укороченная квадратная мышца</p>	<p>Уменьшение поясничного гиперлордоза, укрепление мышц брюшного пресса</p>

преимущественно в поясничном отделе	поясницы; сниженный тонус мышц передней брюшной стенки; увеличенный угол наклона таза	
Плоская спина – это уплощение поясничного лордоза, при этом грудного кифоза нет совсем или он выражен очень слабо, поэтому переднезадний размер грудной клетки уменьшен	Характеристика плоской спины: наклон таза уменьшен; грудной кифоз выражен плохо; грудная клетка плоская и смещена вперед; лопатки имеют крыловидную форму; ягодицы уплощены; ослаблены как мышцы спины, так и мышцы груди и живота	Формирование нормальных изгибов позвоночника, правильная установка таза, укрепление мышечного корсета
Асимметричная установка плечевого пояса – типичное отклонение во фронтальной плоскости, проявляющееся в нарушении симметрии между правой и левой половинами туловища, которое может быть исправлено путем напряжения самим человеком. Этиологией развития асимметричной осанки является дисплазия тазобедренного сустава или неправильное положение тела за письменным столом, а предполагающим моментом служит слабость связочного аппарата и мускулатуры спины	Характеристика асимметричной осанки: а) осмотр спереди: голова наклонена в одну из сторон; асимметричны: надплечия, подмышечные впадины, ключицы, гребни подвздошных костей. Неодинаково выражены треугольники талии; б) осмотр сзади: голова наклонена в одну из сторон; асимметричны: надплечия, подмышечные впадины, ключицы, гребни подвздошных костей. Неодинаково выражены треугольники талии, линия позвоночника по остистым отросткам смещена в сторону	Нормализация положения плечевого пояса, формирование крепкого мышечного корсета

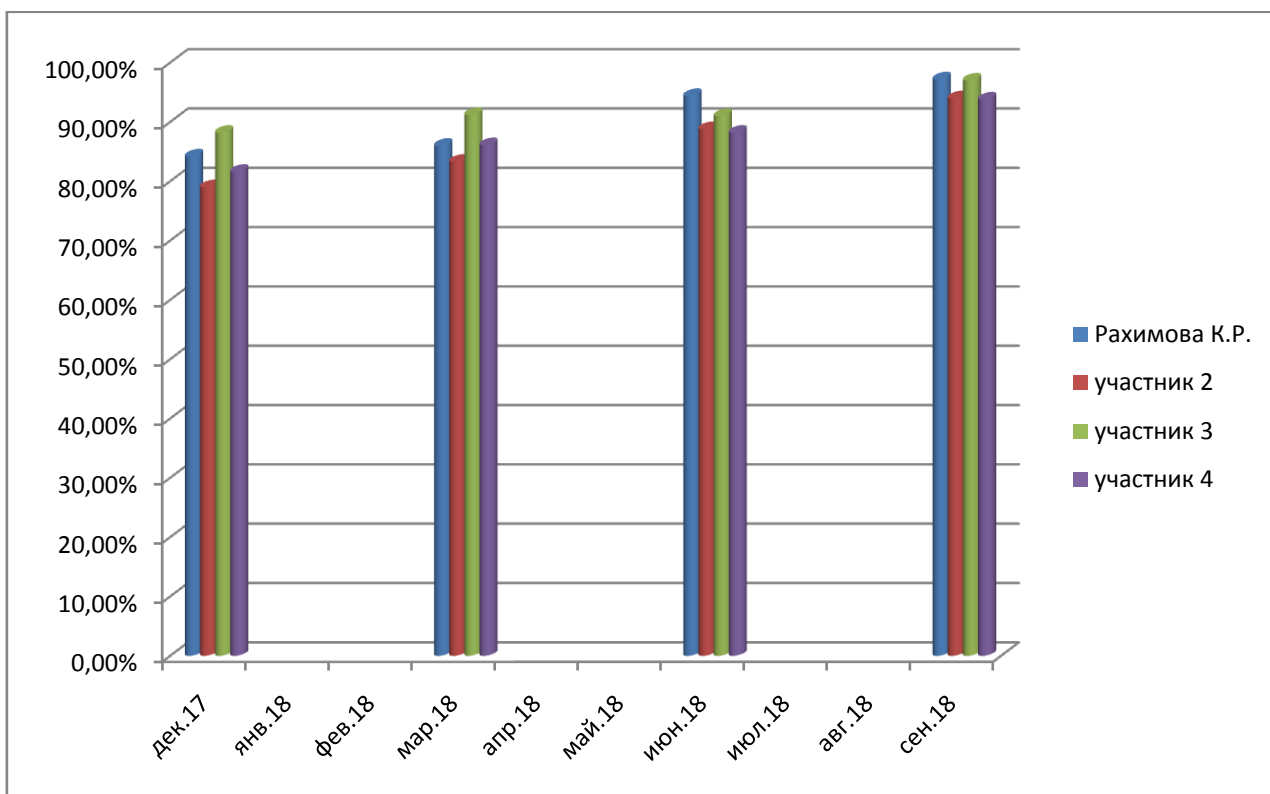
Конно-спортивная школа "Аргамак"



Результаты исследования (2017/18 гг.)

Дата замера	Участники исследования	Ширина плеч	Плечевая дуга	Плечевой индекс	Показатель осанки
Декабрь 2017 г.	Рахимова К.Р.	32	38	84,2%	Нарушение осанки
	Участник 2	30	38	79%	Нарушение осанки
	Участник 3	30	34	88,2%	Нарушение осанки
	Участник 4	31	38	81,6%	Нарушение осанки
Март 2018 г	Рахимова К.Р.	32	37	86%	Нарушение осанки
	Участник 2	30	36	83,3%	Нарушение осанки
	Участник 3	31	34	91,2%	Нарушение осанки
	Участник 4	31	36	86,1%	Нарушение осанки
Июнь 2018 г.	Рахимова К.Р.	34	36	94,4%	Наблюдается улучшение
	Участник 2	32	36	88,8	Наблюдается улучшение
	Участник 3	30	33	91%	Наблюдается улучшение
	Участник 4	30	34	88,2	Наблюдается улучшение
Сентябрь 2018 г.	Рахимова К.Р.	34	35	97,2%	Наблюдается улучшение
	Участник 2	32	34	94 %	Наблюдается улучшение
	Участник 3	32	33	97%	Наблюдается улучшение
	Участник 4	30	32	93,8%	Наблюдается улучшение

Показатели осанки



Результаты исследования (2019г.)

Дата	Участники (количество)	Значение плечевого индекса %	Средний показатель нарушения осанки %	Показатель нарушения осанки
Апрель 2019	20	82	83,4	Нарушение осанки
	44	78		
	10	80		
	36	85		
	40	92		
Июль 2019	15	94	85	Нарушение осанки. Есть положительная динамика
	35	92		
	20	86		
	60	90		
	31	89		
	29	80		
Сентябрь 2019	35	92	93	Наблюдается улучшение
	62	97		
	53	90		

Показатели осанки

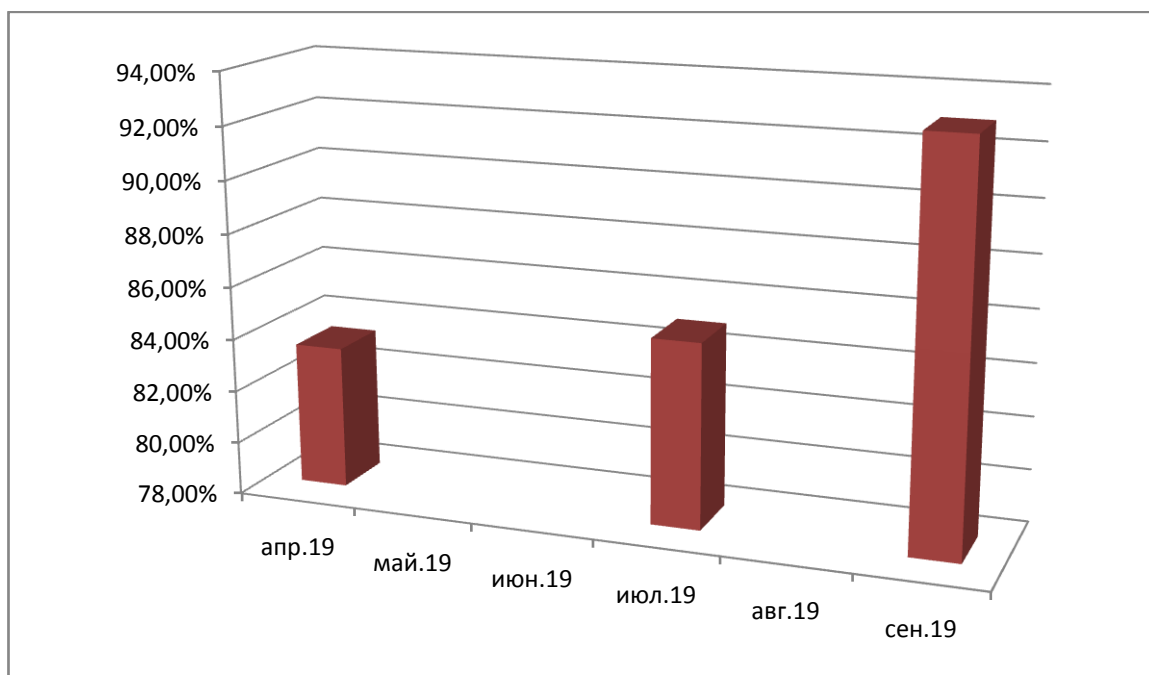


Фото эксперимента
Занятия на воздухе (лето 2018 г.)



Правильная осанка – это красиво!



«Красивая осанка - признак успешности»**Дорогие ребята! Помните!**

- Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
- Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
- Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
- Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см.
- Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
- Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
- Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
- Осанку нарушает езда на велосипеде.
- Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
- Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Правила для поддержания правильной осанки.

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
- Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Результаты медицинского обследования 2017 г.

Код формы по ОКУД									
Код учрежд. по ОКПО									

Министерство здравоохранения РФ наименование учреждения <i>г. Д. Орто</i>	Медицинская документация Форма № 027-у Утв. Минздравом РФ 14.10.80 № 1030
---	---

ВЫПИСКА
из медицинской карты амбулаторного, стационарного больного
(подчеркнуть)

название и адрес учреждения, куда направляется

1. Фамилия, имя, отчество больного *Кавенцева
Валентина Юрьевна*

2. Дата рождения *11.05.2005г.*

3. Домашний адрес *г. Д. Орто*

4. Место работы и род занятий *УР-ЕР*

5. Дата: а) по амбулатории: заболевания _____
направлен в стационар _____
б) по стационару-поступления _____


6. Краткий анамнез, диагностические исследования, течение болезни, проведенное лечение, состояние при направлении, при выписке

Уважаемая Валентина Юрьевна!
В анамнезе грудная клетка
возможным, гребно
состоянием при
на РФ возможным
определяется и при
всем при возмож
или всего

7. Лечебные трудовые рекомендации

Легкие:
- массаж курсами;
- ЛФК;
- плавание
- легкий спорт

Всего на курсом
2р 0,5г


 « *12* » *04* *2017* *20* г.
 Лечащий врач *[Signature]*

УВЛЕЧЕНИЯ

КОГДА НАУКА ПЕРЕРАСТАЕТ В НЕЧТО БОЛЬШЕЕ

Алсу ГАЙФУЛЛИНА

Счастлив тот, кто сумел найти свое любимое дело. Это значит, ты отдаешь ему все свободное время и заряжаешь своей энергетикой окружающих. И тогда твоё хобби начинает перерастать в нечто большее, и приносит плоды, раскрывая свои дары.

Одна из таких увлеченных людей – наша давняя знакомая, семиклассница из школы №4 Камилла Рахимова, читатели уже знают об ее успехах в конном спорте. Сегодня – она вновь героиня нашей статьи. А повод для ее написания вот какой.

Недавно в Стерлитамаке прошла открытая региональная научно-практическая конференция молодых исследователей «Наука. Образование. Профессия». Камилла получила там высокую оценку конкурсной комиссии, представив свою работу «Исправление осанки во время верховой езды» - она заняла второе место.

Кстати, эта история имеет свою предысторию. Тема исследования выбрана не просто так. Год назад после медосмотра у Камиллы выявили искривление позвоночника. Тогда девочка делала только первые шаги в конном спорте. Камилла знала, что занятия пойдут ей на пользу. Действительно, очень скоро появились результаты.



- Моя постоянная сутулость прошла. Но первое, на что я обратила внимание, - у меня укрепилась и перестала болеть спина, прежде я очень уставала при езде верхом, - признается Камилла.

Когда появились первые изменения, вме-

сте со своей мамой Гульнаррой Минималхатовой начали их фиксировать. Позже в школе девочка узнала о предстоящей конференции и было решено подавать заявку. Руководителем проекта стала мама (она педагог), советчиком и первым помощником – тренер Ирина Галимханова. Работа началась.

Для чистоты эксперимента в группу испытуемых вошли пять человек, включая Камиллу, примерно того же возраста, занимающихся в КСК «Аргмак». У кого-то были выпирающие лопатки, у кого – сутулость. Определить отклонение в осанке не составило труда: при езде у ребят корпус был наклонен вперед, хотя должен быть назад. Результаты пошли у всех. Но Камилла считает, что в среднем для полного исправления осанки и закрепления результата нужно не менее двух-трех лет, и здесь все зависит от степени сутулости. Поэтому работа продолжается.

На конференции защита работ шла в течение всего дня, - рассказывает Камилла Рахимова. - Вопросы задавали очень много, среди них была масса неожиданных. Большинство было направлено на то, чтобы узнать, насколько я оригинальна в своем исследовании, действительно ли занимаюсь конным спортом, и что это не списанная из интернета информация. Но благодаря постоянной практике, своим тренерам я смогла достойно ответить на каждый вопрос. Именно «Аргмак» подготовил меня к этой работе. За что большое спасибо!

4. Список использованной литературы.

1. В.И. Даль Толковый словарь / В.И. Даль – М.: Эксмо, 2015. – 896 с.
2. Дубограй А.Д. Осанка вашего ребенка /кандидат педагогических наук А.Д. Дубограй // Здоровье. -2002.-№4.- с. 3.
3. Коростелёв Б.Н., Воспитание здорового школьника, пособие для учителя. Москва: «Просвещение», 1983г
4. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С.И.Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: ООО «ИТИ Новые технологии», 2003.- 939 с.
5. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия М. 1991.
6. Ушаков Д.Н. Толковый словарь/ Д.Н. Ушаков – М.: Славянский дом книги, 2017. – 960 с.
7. Хамзин, Х.Х. Сохранить осанку – «сберечь здоровье» /Х.Х. Хамзин. – М.: Знание, 1980. – 96 с. – (Народный университет).
8. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.: ил.

Электронные ресурсы удаленного доступа (Интернет)

9. <http://spinet.ru>
10. <http://ru.wikipedia.org>
11. <http://bek.sibadi.org/fulltext/epd312.pdf>

Аннотация

Учебно-исследовательская работа по биологии

Название: «Исправление осанки при верховой езде на лошади»

Автор: Рахимова К.Р. ученица 8 А класса.

Руководитель: Г.М. Рахимова преподаватель экологии.

Работа выполнена на 24 листах, включает в себя следующие разделы: введение, основную часть, заключение, приложение список литературы. Диаграммы, фотографии исследования включены в приложение.

Цель: Исправление неправильной осанки при помощи верховой езды.

Для достижения цели поставлены конкретные задачи, которые приведены в работе.

Предмет исследования – исправление осанки с помощью верховой езды.

Объект исследования – воспитанники конноспортивной школы «Аргатак»

Используемые методы позволили получить положительный результат.

Гипотеза: если выработать у учащихся стойкие навыки правильной посадки, то можно избежать искривлений позвоночника.

З а к л ю ч е н и е

Проведя исследования, я убедилась, что осанку можно исправить. Конная езда действительно помогает исправить осанку. Этот вид спорта можно использовать как один из методов лечебной физкультуры.

Я выполняла все эти условия и довольна результатом: моя осанка стала лучше, но еще есть над, чем работать. Я буду заниматься конным спортом, и следовать советам специалистов по исправлению осанки. Я буду продолжать свою работу до полного исправления осанки.

В заключении сделаны конкретные выводы.

Перспективы исследования

Продолжать работу над собой до полного исправления осанки. В классах (5 – 9 классы) провести классные часы по этой проблеме, раздать каждому ученику памятку. Развивать иппотерапию в КСК «Аргатак».