

УДК 378.172

Сиразев М.Р.

Студент II курса

Казанского Государственного Энергетического Университета
г. Казань, РФ

Кочура А.С.

Старший преподаватель по физической культуре и спорту
Казанского Государственного Энергетического Университета
г. Казань, РФ

ФОРМИРОВАНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У СТУДЕНТОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН. ПОСЛЕДСТВИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Аннотация

В статье раскрыты причины формирования плоскостопия у студентов, а также кратко последствия и профилактика заболевания.

Ключевые слова

плоскостопие, физическое состояние студентов, профилактика, заболевание, физические упражнения.

Введение. Плоскостопие это распространенная жалоба у студентов. При медосмотре студентов выявлено, что 43 % имеют это заболевание, т.е. отклонения в форме или функционировании стопы. Наблюдения за студентами во время занятий физической культурой в университете подтверждают эту печальную статистику. Немалое количество обучающихся, отнесенных к основной медицинской группе, плохо справляются даже с небольшой нагрузкой. Чаще всего у них болят ноги, спина, голова [3].

Стопа играет амортизационную роль, сгибаясь подобно рессоре, поглощая удары. В связи с этим она несет и очень большую нагрузку при небольшой

Чаще всего у них болят ноги, спина, голова [3].

Стопа играет амортизационную роль, сгибаясь подобно рессоре, поглощая удары. В связи с этим она несет и очень большую нагрузку при небольшой

605

площади опоры. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функцию.

При нагрузке своды несколько сгибаются, но по окончании ее сразу возвращаются в норму за счет активного сокращения мышц стопы.

Цель - определение причин формирования у студентов плоскостопия, последствия и профилактика заболевания.

Полученные результаты. Выделяют две основных формы плоскостопия: врожденное и статическое. Наиболее распространенным является второе. Слабость мышц стопы и голени, связочного аппарата, которые принимают участие в поддержании свода стопы или, по-другому говоря его стягивания, является главной причиной статического плоскостопия. Также причиной плоскостопия может стать продолжительная и чрезмерная нагрузка или лишний вес, часто являющийся последствием малоподвижного образа жизни [4]. Врожденная слабость соединительной ткани также ведет к появлению плоскостопия. Также другой распространенной причиной плоскостопия может стать и неправильно подобранная обувь, т. к. она лишает стопу естественной гибкости. Например, короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, приводит к малоподвижности пальцев и их искривлению, врастанию ногтей. Также ухудшается потоотделение и циркуляция крови. Это приводит к тому, что ноги в тесной обуви быстро замерзают, а холодные стопы – частая причина простуды, воспалений в почках и мочевом пузыре. Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при движении. Возможны подвывихи в голеностопном суставе, нарушается походка [5].

Деформация стопы есть опускание продольного или поперечного свода, или того и другого одновременно. Одна из основных функций стопы – пружинящая (рессорная) утрачивается, если нарушается ее нормальная форма. Это приводит к растягиванию мышц и связок. Также не исключены быстрая утомляемость, боли при ходьбе, жжения и покалывания в области берцовой мышцы. В итоге стопа оседает, становится плоской при ослаблении мышечно-связочного

606

боли при ходьбе, жжения и покалывания в области берцовой мышцы. В итоге стопа оседает, становится плоской при ослаблении мышечно-связочного

606

аппарата. В этом случае ударную нагрузку берет на себя позвоночник, а также голеностопный, коленный, тазобедренный суставы ног. Это приводит к сдавливанию позвоночных дисков, чрезмерной нагрузке на колени и тазобедренные суставы и их быстрому истиранию. В результате могут возникнуть искривления позвоночника в различных плоскостях, грыжи межпозвоночных дисков, остеохондроз, воспалительные заболевания коленных и тазобедренных суставов [2].

Также нужно упомянуть, что у людей с плоскостопием нередко возникают пяточные шпоры, искривления большого пальца стопы, местные невралгии, варикоз, развивается вросший ноготь.

Профилактика плоскостопия заключается в лечебной гимнастике и общем укреплении организма с акцентом на укрепление мышц, связок и суставов ног. Во время ходьбы и бега необходимо обращать внимание студентов на правильную осанку, параллельную постановку стоп. Наиболее распространенными методами лечения плоскостопия являются ходьба на носках, пятках и наружной стороне стоп [1]. Бег и ходьба с разведенными носками перегружает внутренний свод стопы и ведет к ее деформации.

Таким образом, в ходе исследования были выявлены несколько причин заболевания плоскостопия, кратко рассмотрены причины и профилактика заболевания. В заключение хочется сказать, что систематические занятия специальными упражнениями положительно сказываются на работе стопы. Они развивают поддерживающий свод мышц, приводят в нормальное состояние и улучшают циркуляцию крови, лимфодренаж нижних конечностей, способствуют укреплению мышц, связок и суставов.

Список использованной литературы:

- 1.Бедарева М.С. Профилактика и лечебные физические упражнения при плоскостопии / М.С. Бедарева // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2015. - № 33. С. 90-91.
- 2.Майоркина И. В.,Ковтун Г. С.,Крылов О. Э.ПРОФИЛАКТИКА

607

плоскостопии / М.С. Вездарева // проблемы и перспективы развития образования в России. - 2015. - № 33. С. 90-91.

2.Майоркина И. В.,Ковтун Г. С.,Крылов О. Э.ПРОФИЛАКТИКА

607

ISSN 2541-8076

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

№ 4 / 2021

ПЛОСКОСТОПИЯ СТУДЕНТОВНА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ// Международная научно-практическая конференция "ОМСКИЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ЧТЕНИЯ–2020". – 2020. С. 328-329.

3.Миронов А.С., Мусина С.В., Юдина Н.М. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ПЛОСКОСТОПИЕ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13885> (дата обращения: 07.04.2021).

4.Ковалёва А.И., Хайруллин И.Т.©О МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ// Вопросы педагогики. 2019. № 12-2. С. 138-141.

5.Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. М.: Корона-Век, 2008. 128с.

© Сиразев М.Р., Кочура А.С., 2021



608