

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валерія Бесхлебна,
студентка 2 курсу
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Л. М. Кравченко,**
к.хім.н., доцент (БДПУ)

ДОСЛІДЖЕННЯ ПЛАНТОГРАМИ ВЛАСНОЇ СТОПИ

Актуальність проблеми. Прогресуюче погіршення якості природного середовища, нездоровий спосіб життя обумовлюють погіршення стану здоров'я сучасних українців. Тому отримання знань з питань охорони здоров'я і здорового способу життя важливе для всіх вікових груп населення, але найважливішим воно є для школярів і студентської молоді, оскільки вони найлегше можуть адаптуватися до змін у способі життя. Важливим показником здоров'я людини є постава. Постава напряду пов'язана із нормальним склепінням стопи, тому дослідження плантограми стопи є актуальним для здоров'я людини.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема причин виникнення, видів плоскостопості та способів профілактики даного захворювання достатньо повно розглянута в наукових публікаціях [1], але дослідження власного здоров'я та підтримання його на належному рівні завжди є актуальним, цікавим і корисним.

Мета дослідження полягає в тому, щоб експериментально дослідити склепіння власних стоп, проаналізувати результати дослідження, причини виникнення відхилень, а також підібрати комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

Сутність дослідження. В нормі стопа має склепінчасту будову, що забезпечує їй дуже важливі функції – опори, утримання рівноваги та амортизації. Порушення будови стопи може призводити до змін в опорно-руховому апараті людини. На перших стадіях порушення майже не відчуються, не виникає болісних відчуттів, дискомфорту при ходінні. Але це не дає гарантій, що людина не має порушень. Взуття, яке не відповідає стандартам, несвоєчасне виявлення проблеми, призводить до найпоширеніших захворювань, які спостерігаються у половини дорослих і дітей (сплюснення або плоскостопість). Плоскостопість буває уродженою і набутою. Набута плоскостопість залежно від причин, що її викликали, поділяється на рахітичну, паралітичну, травматичну і статичну. Остання — найбільш розповсюджений вид плоскостопості. Головною причиною статичної плоскостопості є слабкість м'язів і зв'язкового апарату, що підтримують склепіння стопи. Воно може виникати при надмірній утомі, при тривалому стоянні, носінні тісного та не функціонального взуття. При ходьбі на високих підборах виникає перерозподіл навантаження з ділянки п'ятки на ділянку поперечного склепіння і тоді починає формуватися поперечна плоскостопість.

Стан склепіння стопи визначають візуально і при підозрі на плоскостопість ступінь її сплюснення досліджується за допомогою плантограм — відбитків стопи. Найчастіше у практиці використовується

метод Чижина [1]. На відбитку сплющеної стопи цей перешийок значно ширший, а плоска стопа його не має і ділянка п'ятки, не звужуючись, переходить у передній відділ стопи. За цією методикою нами було отримано і досліджено плантограму власної стопи. За експериментальними результатами було визначено індекс стопи, тобто відношення ширини опірної частини її до незавантаженої частини стопи. Цей індекс у нормальній стопі наближається до 1, сплющеної — коливається від 1 до 2, плоскі мають індекс понад 2, клишоногість — приблизно 0,5, а порожиста стопа характеризується індексом стопи, що дорівнює 0. Плоскостопість лікують комплексно, тривало. Широко використовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, спеціальне взуття і устілки-супінатори, загальні гігієнічні засоби. При значній плоскостопості корекції досягають гіпсовими пов'язками з фіксацією стопи у варусному положенні, а інколи вдаються до хірургічного втручання.

Основні висновки. Проблема порушення склепіння стопи дуже розповсюджена, майже кожна друга людина має плоскостопість тільки 20-25% знають про порушення і лікують його. Щоб це змінити, ми розглянули дуже простий метод дослідження планторами стопи, навчилися аналізувати отримані результати. Кількісна оцінка склепіння стопи дозволяє, на основі даних виміру, стежити за динамічністю змін стану стопи, запобігати розвитку сплющення і забезпечувати ефективне лікування цього порушення. Треба мати на увазі, що хоча заняття фізичними вправами та спортом загалом поліпшують стан склепіння стопи, але деякі види спорту, особливо пов'язані з інтенсивними статичними навантаженнями, призводять до сплющення стопи. Запобігти цим порушенням можна, забезпечуючи різнобічну підготовку на певних етапах тренування, а також вводячи у тренувальний процес спеціальні коригуючі вправи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 472 с.

Ганна Васильєва,
студентка 4 курсу
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **О. В. Ан,**
ст. викладач (БДПУ)

КОМПЛЕКТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.

Актуальність роботи. В Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ). За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді.

Студенти, які за медичними показниками належать до СМГ, не повинні займатись фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Для цього контингенту