

эмоционально устойчивым, т.к. большие нагрузки во время учебы требуют немалых эмоциональных затрат, это может привести к переутомлению. И в итоге к стрессу. Предотвращение стрессов обеспечивает регулярная физическая нагрузка, но когда она в меру.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль. 2006. 288 с.
2. Работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://www.up-pro.ru> // Управление производством (дата обращения: 12.12.2017)
3. Физическая работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://medbiol.ru> // Биология и медицина (дата обращения: 12.12.2017)

Савинова А.Е., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Проблема плоскостопия у студентов

По данным исследований, проведенных в специальных медицинских группах высших учебных заведений, около 20% студентов имеют проблемы в состоянии опорно-двигательного аппарата. За последние годы значительно возросло их количество в связи с экологической и экономической ситуацией.

40% студентов с нарушением опорно – двигательного аппарата имеют деформацию в виде плоской стопы, которая, в свою очередь, очень негативно влияет на организм в целом, поскольку это заболевание связано с рессорной и амортизационной функцией стопы. Сотрясения и вибрации во время ходьбы, бега и других движений передаются внутренним органам, приводит к нарушению их функции. Сотрясения позвоночника и головного мозга вызывают микротравмы и головную боль, повышенную утомляемость, общее недомогание, обычно снижает работоспособность, или приводит к ее потере.

Выявленное статистикой распространение данного заболевания показалось нам очень высоким. Поэтому, мы считаем рассмотрение в данной статье этой проблемы среди молодежи на сегодняшний день, очень актуальна.

Цель статьи: выявление причин возникновения плоскостопия у студентов и дать рекомендации по профилактике данной проблемы.

Плоскостопие – это изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. В настоящее время проблема заболеваемости плоскостопием чаще всего проявляется у населения детского и подросткового возрастов. По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам у 32%, к шести годам у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие [1].

В нормальном состоянии стопа человека имеет два свода – продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев).

Оба свода стопы выполняют очень важную функцию – удержание равновесия и амортизация тряски возникающей при ходьбе. Но если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы – она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию – рессорную [3].

В этом случае всю нагрузку, которую до этого брали на себя стопы, вынуждены компенсировать суставы ног (тазобедренный, коленный, голеностопный) и позвоночник. А так как по своей природе суставы и позвоночник не предназначены для этого, то справляются они с этой функцией довольно плохо и очень быстро выходят из строя.

Именно поэтому многие чувствуют боли в спине и ногах, но не все понимают, что первопричина всему этому – плоскостопие.

Плоскостопие – заболевание, следствием которого является быстрое утомление при ходьбе, боли в стопах, коленях, бедрах и пояснице [4].

Боли начинают проявляться тогда, когда у организма уже не хватает сил обеспечивать нормальное и безопасное передвижение. Именно из-за плоскостопия страдают голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, а также развивается патологическая осанка. Что в конечном итоге, в результате

нарушения опорной системы, может привести к артрозу и сколиозу. Также с плоскостопием связано развитие варикозного расширения вен [5].

Поэтому очень важно чтобы мышцы и связки стоп были сильными и поддерживали стопу в приподнятом состоянии, убирая нагрузку с суставов ног и позвоночника.

Все виды плоскостопия делятся на продольное плоскостопие (понижение продольного свода стопы) и поперечное плоскостопие (понижение поперечного свода). Соответственно стопа может увеличиваться как в длину, так и в ширину. Если у человека наблюдается уплощение продольного и поперечного свода одновременно, то говорят о комбинированном плоскостопии или как его еще по-другому называют продольно поперечное плоскостопие. При этом оба типа встречаются очень часто, но преобладает из двух обычно поперечное плоскостопие.

Причин плоскостопия очень много, но основной причиной, примерно 8 из 10 случаев является плохая развитость мышц и связок стопы. Поэтому для правильного формирования свода нужно постоянно их тренировать. Без нагрузки мышцы стопы становятся слабыми и не в силах поддерживать стопу в нормально приподнятом состоянии, что и является причиной плоскостопия.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Но конечно, основой профилактики плоскостопия является физическая нагрузка на весь организм. Кроме того, необходимы специальная гимнастика и массаж, укрепляющий мышечно-связочную систему стопы. В начале занятий по лечебной физической культуре желательно использовать только два исходных положения: сидя и лежа, так как в таком случае нагрузка на стопу минимальная. Лечебная физкультура основана на супинации стоп с их одновременным сгибанием. Если упражнения выполняются из исходного положения, стоя, то носки стоп должны быть вместе, а пятки наоборот разведены в стороны. Лечебная физическая культура включает в себя различные упражнения со специальными приспособлениями, с подъемом на носки, ходьбу.

Одним из важных путей сохранения и укрепления здоровья студента является восстановительная коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

Анализ условий процесса обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Уральском государственном университете путей сообщения показал наличие возможностей профилактики плоскостопия у студентов.

В частности, нам удалось выяснить:

- каждый студент нашего вуза 1 раз в год проходит обследование у спортивного врача, где выявляются признаки плоскостопия и устанавливается диагноз;

- студент получает консультацию о подборе правильной спортивной обуви;

- на занятия по физической культуре не допускаются студенты в обуви на плоской подошве;

- необходимость регулярного посещения занятий и, как следствие, постоянная физическая нагрузка на организм позволяет избежать проблем с лишним весом;

- занятия в специальной медицинской группе помогают студентам улучшить состояние опорно-двигательного аппарата;

- для эффективного укрепления ткани стопы на занятиях по физической культуре в вузе применяется ходьба босиком по неровной поверхности и ходьба на «цыпочках».

Кроме того, студенты с исследуемой проблемой здоровья получают рекомендации для самостоятельной профилактики плоскостопия в повседневной жизни. Например:

- перед сном делать ванну для ног: попеременно держать ноги то в горячей, то в холодной воде, добавляя в воду морскую соль, настои трав;

- использовать ортопедические стельки, которые поддерживают свод стопы и не допускают уплощения свода.

– заниматься плаванием, которое оказывает своеобразное влияние на организм человека и является одним из наиболее эффективных в оздоровительном отношении, мощным средством коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата студента.

Реабилитационные мероприятия в процессе физического воспитания в вузе имеют ряд существенных преимуществ системе консервативного лечения и позволяют избежать оперативного вмешательства.

Таким образом, основными причинами вызывающими плоскостопие у студентов является наследственность, малоподвижный образ жизни и отсутствие необходимых физических нагрузок, повседневная обувь, а также отсутствие профилактических упражнений.

Одним из важных путей сохранения и укрепления здоровья студента является восстановительная коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата посредством регулярных физических упражнений в процессе обучения в вузе.

Список литературы

1. Мухин В.М. Физическая реабилитация. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 200 с.
2. Плоскостопие. Медицинский онлайн – справочник. URL: <https://www.24farm.ru/travmatologiya/ploskostopie/> (дата обращения: 30.03.2018).
3. Плоскостопие: причины, симптомы, диагностика, лечение URL: <http://doc1vs.ru/medpop/ploskostopie.php> (дата обращения: 29.03.2018).
4. Причины, виды и симптомы плоскостопия. Продольное и поперечное плоскостопие. URL: <http://www.ploskostopiya.net/> (дата обращения: 29.03.2018).
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений (Под. ред. проф. С.Н. Попова). – Ростов н\Д: 2005. – 608 с.