

практической конференции молодых ученых и студентов. Екатеринбург: РГПУ, 2017. 103 с.

3. Спорт против стресса: как физическая активность меняет жизнь: электронная статья 11.09.2019. URL: <https://style.rbc.ru/life/5d780d399a794762f152f964> (дата обращения 3.11.2022).
4. Питание и психологическое состояние: связь установлена, идея пока непопулярна: электронная статья 22.06.2016. URL: <https://www.miloserdie.ru/article/pitanie-i-psihzabolevanie-svyaz-ustanovlena-ideya-eshhe-nepopulyarna/> (дата обращения 5.11.2022).

Кулягина А.Д.

Уральский государственный университет

путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Анализ научной литературы по проблемам здоровья молодежи показал, что к часто встречающимся нарушениям можно отнести плоскостопие и сколиозы, вызванные гипокинезией, ослабленным физическим развитием, наличием лишнего веса, отсутствием целенаправленных занятий физическим упражнениями, генетической предрасположенностью. Своевременное использование профилактических мер, и ведение здорового образа жизни позволит предупредить развитие нарушений здоровья.

Ключевые слова: осанка, плоскостопие, профилактика, здоровье.

На основных этапах развития организма, начиная с юного возраста, появляются проблемы, связанные со здоровьем, чаще всего связанные с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Статистические данные ученых Российского Национального Исследовательского Медицинского института (РНИМИ) им. Пирогова и РОСЗДРАВА показали, что у детей 6 лет плоскостопие наблюдается в 40% случаев, к 12 годам до 50%, в возрасте 20 лет достигает 70-80% [4]. Констатируется факт, что с возрастом наблюдается динамика большего распространения данного заболевания среди молодых людей.

Плоскостопие – это уплощение свода стопы, вызывающее быструю утомляемость, боли в ногах, изменения в позвоночнике и скелете в целом.

Основными негативными факторами, провоцирующими данное нарушение, являются:

- малоподвижный образ жизни;
- избыточный вес;
- наследственная предрасположенность (свод стопы формируется неправильно внутриутробно, встречается в 3% случаев);
- ношение неправильно подобранной обуви [3].

Основная особенность симптомов плоскостопия в том, что они нарастают постепенно, зачастую, выявить его на ранней стадии не является возможным. Одной из серьезных проблем является отсутствие внимания самого человека на данное изменение в стопе, что приводит в дальнейшем к более серьезным проблемам со здоровьем.

Стопа – опора скелета, поэтому такое заболевание как плоскостопие приводит к изменениям в позвоночнике, что, в свою очередь, ведет к серьезным нарушениям осанки, сколиозу и другим проблемам спины.

Организм, стараясь защитить внутренние органы, заставляет человека отклонять положение тела в сторону, в связи с этим в первую очередь страдают коленный, тазобедренный и позвоночный отделы. Со временем суставы изнашиваются, появляются сильные боли, меняется осанка, походка, и вся нагрузка ложится на позвоночник. Начинают проявляться новые заболевания, самые распространенные как сколиоз, остеохондроз. По данным ВОЗ до 80% людей имеют остеохондроз позвоночника, данное нарушение опорно-двигательного аппарата и связанные с ним болезни занимают третье место в общей структуре заболеваемости после гриппа и травматизма и первое место среди хронических болезней [2].

Важным условием предупреждения развития плоскостопия является своевременное выявление симптомов. К таким можно отнести нарушение равновесия, с целью компенсации желание наклониться вперед. Если вовремя не обратить на это внимание, то плоскостопие может привести к развитию сутулости.

Частой причиной развития плоскостопия и сколиоза является – наличие у человека избыточной массы тела и ожирение. В 2018 г из обследованных граждан (n=76 960) в возрасте 19 лет и старше выявлена избыточная масса тела, включая ожирение у 66,1 % мужчин и 63 % женщин, ожирение 18,8 % и 27,4 % соответственно [1]. Переизбыток веса приводит не только к проблемам, связанным с опорно-двигательным аппаратом, но и к другим функциональным и психологическим нарушениям здоровья.

Если ориентироваться на современное общество, то человек с правильной осанкой и легкой походкой, всегда выглядит молодо и красиво, способен привлечь к себе внимание людей. Осанка является показателем физической культуры человек и его здоровья.

Обнаружив проблемы или негативные факторы, нарушающие деятельность опорно-двигательного аппарата, необходимо обратиться за консультацией к врачу-ортопеду, так как только профессиональные врачи могут назначить правильное лечение на коррекцию данных осложнений.

Человек так же способен самостоятельно проводить контроль над состоянием своего здоровья и соблюдать необходимые меры профилактики развития плоскостопия и искривления спинного отдела.

К простым рекомендациям профилактики нарушений стопы и осанки можно отнести следующие:

- не носить обувь на высоком каблуке или плоской подошве (оптимальная высота каблука 3-4 см), тесную обувь;

- выполнять специальные упражнения, направленные на коррекцию деформации стопы и дефектов осанки.
- применять упражнения для нижних конечностей, такие как дозированная ходьба, бег, приседания, ходьба босиком.

Важно отметить, что стопа тренируется на правильную установку только при хождении по неровной поверхности и разной фактуре (песок, земля, мелкие камушки). Если практикуется хождение по идеально ровной поверхности босиком, то плоскостопие может только прогрессировать [4].

Нагрузки, связанные с сидением на занятиях, необходимо чередовать с физкультминутками продолжительностью 1–3 мин. Включить упражнения для мышц спины, плечевого пояса и конечностей.

В заключение необходимо отметить, что регулярные занятия физической культурой – это надежное профилактическое средство против различных нарушений, заболеваний и травм.

Правильная осанка и отсутствие плоскостопия обеспечивают нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, внешнюю красоту и здоровье.

Важно помнить, что профилактика и коррекция рассмотренных отклонений – процесс длительный, но при регулярном использовании методически правильно подобранных комплексов упражнений можно заметить благоприятную динамику и предупредить развитие заболеваний.

Библиографический список:

1. Мартинчик, А.Н., [Распространение ожирения в различных социально-демографических группах населения России](#) / А. Н. Мартинчик, К. Э. Лайкам, Н. А. Козырева, Э. Э. Кешабянц, Н.А. Михайлов, А. К. Батурин, Е. А. Смирнова // Вопросы питания. 2021. № 3 (535). С. 67–76
2. *Неврология* : национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой. – 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. Т. 1. 880 с.
3. *Парецкая, Е.М. Ходжение босиком: отдых ног и профилактика плоскостопия: портал о здоровье и здоровом образе жизни «Медицина обо мне»* – URL: https://medaboutme.ru/articles/khozhdenie_bosikom_otdykh_nog_i_profilaktika_ploskostopiya/ (дата обращения 5.11.2022) – Текст: электронный.
4. <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/ploskostopie-u-vzroslyh/> – дата обращения: 5.11.2022). - Режим доступа: проект «Доктор» сайта «Комсомольская правда». Текст: электронный.

Кутлугаллямова Н.С.

МАОУ Средняя общеобразовательная школа № 167

г.Екатеринбург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ