

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Поліщук Т. В., ст. викл., Амірян Д. С., студ.,
Харківський національний медичний університет
polischuk.057@gmail.com

Вступ. Проблема фізичного розвитку дітей посідає важливе місце у сучасному світі. На даний момент важливо визначити стан здоров'я людей не за стандартами, а за індивідуальним розвитком.

Мета. Провести аналіз фізичних вправ для профілактики та лікування плоскостопості для людей з нормальним розвитком стопи та людей з різними ступенями цієї патології, визначити чинники виникнення деформації.

Виклад матеріалу дослідження. Плоскостопість – це патологія розвитку стопи, яка характеризується її плоскою формою, що визначається опущеним склепінням. При ходьбі чи під час бігу спостерігається швидка втомлюваність, що впливає у сильні болі під час стояння.

Основними причинами появи плоскостопості є ослаблення міжкісткових м'язів, м'язів, які здійснюють відведення великого пальця, та деформація гомілково-стопного суглоба. Іншою причиною може бути носіння тісного взуття з товстою підошвою, яка позбавляє стопу природної гнучкості [2, с. 125]. Тому профілактика плоскостопості – це укріплення м'язів під час виконання фізичних вправ, усунення причин її формування носінням правильного взуття та зменшенням навантаження, що призводить до деформації стопи. Для людей, які мають проблеми з тонусом м'язів та гомілково-стопний суглобом, не рекомендується ходити та стояти на протязі довгого часу, здійснювати стрибки, навіть з невеликої висоти, можна тільки підстрибувати. При розвиненій плоскостопості тільки після консультації з лікарем дозволено бігати та займатися спортивною худобою. При ходьбі бажано зменшити оберти в поясі верхніх кінцівок, не розгойдуватися в різні сторони та не опускати голову вниз або дивитися собі під ноги [1, с. 116].

Під час стрибків треба уважно слідкувати за тим, щоб приземлення відбувалося переходом з п'ятки на носок та не було на прямі ноги, які неодноразово стають на землю; не можна напружувати ноги, тому що це може призвести до травм стопи. Для правильного виконання техніки треба стрибати м'яко та легко, не можна опускати руки (природні махи) та голову, що призводить до викривлення хребта та неправильної опори на стопи [1, с. 118]. Фізичні вправи, які бажано виконувати для профілактики плоскостопості, спрямовані на укріплення м'язів стопи та гомілок. Вони виконуються за короткий час та в спеціальному взутті. Для людей з деформацією форми стопи та людей треба зміцнювати й інші м'язи за принципом «розсіювання навантаження».

Основними фізичними вправами для профілактики плоскостопості є супінація стопи (обертові рухи всередину) та згинання підошви (відтягування носків вниз). Треба взяти до уваги, що під час гімнастики людям, які мають проблеми з тонусом м'язів не можна виконувати пронацію стопи (обертові рухи назовні), які посилюють патологічний розвиток зв'язково-м'язового апарату [2, с. 131].

Висновки. Отже, на основі вище сказаного можна зробити висновок, що профілактика під час виконання фізичних вправ полягає у правильності дотримання техніки вправ, а гімнастика, яка є різноманітною, запобігає розвитку патології стопи та укріплює зв'язково-м'язовий апарат. Також потрібно усунути явні причини: тісне взуття з товстою підошвою, неправильне виконання фізичних вправ, враховуючи індивідуальний розвиток.

Література

1. Красикова И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. Корона-Принт, 2017. 128 с.
2. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Ленинград. Медицина, 1982. 144 с.