

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА СВОДЧАТОСТЬ СТОПЫ СПОРТСМЕНОВ**

**О. И. Ульянов**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В данной статье приводятся результаты исследования сводчатости стопы спортсменов различных видов спорта.

В настоящее время большое значение приобретает оздоровительная направленность физического воспитания, необходимость изучать влияние занятий спортом на организм занимающегося.

При решении задач физического воспитания следует учитывать состояние опорно-двигательного аппарата занимающегося, в частности, сводчатость стопы.

Нами были проведены исследования состояния стопы у спортсменов различных видов спорта с целью определения влияния занятий на развитие опорно-двигательного аппарата.

Исследования проводились при помощи плантографии и затем, по методике И.М. Чижина, определялось состояние сводчатости стопы.

Всего было обследовано 258 человек (женщин – 71, мужчин – 187) (таблица 1).

Таблица 1

**Количественный состав обследованных**

Уровень спортивной подготовки	Количество обследованных
Мастер спорта международного класса	3
Мастер спорта	50
Кандидат в мастера спорта	67
I разряд	67
II – III разряд	34
Не занимающихся спортом	37

В результате проведенных исследований были получены следующие данные (таблица 2):

Таблица 2

**Результаты исследования**

Виды спорта	Многоборья (совр. пятиборье и др.)	Легкая атлетика	Льжи	Спортивные игры	Борьба	Тяжелая атлетика	Плавание	Плавание в ластах	Не занимающиеся спортом
Сводчатость стопы									
Х инд. Чижина	0,558	0,758	0,924	1,0	1,235	0,816	2,01	0,603	1,02
Плоскостопие	—	—	—	11,1%	12,8%	—	20%	—	8,7%
Уплотнение	—	6,7%	42,8%	11,1%	—	—	65%	—	21,7%
Норма	100%	93,3%	57,2%	77,8%	87,2%	100%	15%	100%	69,6%

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы:

1. Занятия различными видами спорта влияют на сводчатость стопы спортсменов.
2. Лучшие показатели сводчатости стопы имеют спортсмены, занимающиеся многоборьями, тяжелой атлетикой и плаванием в ластах.
3. Худшие показатели – у спортсменов, занимающихся плаванием.