

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ СВОДА СТОПЫ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*Х.Н. Симанович* (МГУ имени А.А. Кулешова)

*Науч. рук. А.В. Гулевич,*

*старший преподаватель*

Плоскостопие – это изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов.

Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко снижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Отмечается, что за последние годы значительно возросло число детей, страдающих плоскостопием. В большинстве случаев эта деформация стопы является приобретенной, так как врожденная плоская стопа образуется вследствие нарушения нормального анатомо-физиологического развития свода стопы и встречается редко.

Возраст 11–12 лет наиболее уязвим для возникновения плоскостопия, так как в этот период онтогенеза человека активизируется процесс полового созревания, происходит увеличение массы тела вследствие дополнительного жирового отложения, а слабость мышечно-связочного аппарата стопы под воздействием статических нагрузок приводит к уплощению его сводов.

Занятия различными видами спорта по-разному влияют на сводчатость стопы. Наиболее благоприятно влияние таких видов спорта как: хоккей, конькобежный спорт, плавание в ластах, легкая атлетика (прыжки в высоту, в длину).

От состояния и развития морфофункциональных возможностей стопы в известной степени зависит сила и мощность отталкивания в ходьбе, беге и прыжках, что имеет немаловажное значение для будущего спортсмена, так как уплощение стопы значительно снижает рост спортивных достижений спортсмена, может самым серьезным образом отразиться на работе опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, что ведет к отклонениям в состоянии здоровья, травматизму мышечно-связочного аппарата, снижению эффективности тренировочного процесса. Следовательно необходимо пристальное отношение к профилактическим мероприятиям, направленным на поддержание нормального свода стопы.

Исходя из этого, можно предположить, что занятия различными видами спорта могут быть не только профилактикой заболевания плоскостопием, но и служить средством коррекции его.

И в завершение своей работы могу сказать, что профилактика плоскостопия должна начинаться с первых лет жизни человека и заключаться в воспитании правильной походки, в тренировке выносливости к продолжительной ходьбе по пересеченной местности и в гигиене движений. Так же показаны: ходьба босиком по неровной поверхности, по песку, ходьба на цыпочках, прыжки в длину и в высоту, подвижные игры, упражнения в и.п. (лежа, сидя, стоя) и профилактика дальнейшего прогрессирования.