

**ВЛИЯНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ НА ПОЗВОНОЧНИК. МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ
ПЛОСКОСТОПИЯ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Influence of flat foot on the spine. Methods for correction
of flat foot and its consequences, by therapeutic physical culture**

М. С. Соболевский, студент

Л. А. Шинкарьюк, старший преподаватель

А. С. Мишин, старший преподаватель

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Д. С. Сосновских, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы связанные с нарушением и деформацией стопы, её влияние на основные положения позвоночника. Основные положения исправления и коррекции плоскостопия рассматриваемые лечебной физической культурой.

Ключевые слова: плоскостопие, геометрия, положение, роль, правило.

Summary

The article discusses the main provisions related to the violation and deformity of the foot, its influence on the main positions of the spine. The main provisions of the correction and correction of flat feet considered in medical physical culture.

Keywords: flat feet, geometry, position, role, rule.

Для того чтобы понять основную проблему, связанную с плоскостопием, необходимо в начале понять, как устроена стопа и её основные функции.

Стопа играет важную роль в жизни человека. Стопа в своём положении играет роль амортизации движения человека на основные его опорные двигательные системы. Благодаря её сложной и в тоже время оптимизированной анатомии, люди могут передвигаться, стоять, бегать и совершать другие необходимые действия, связанные с активным перемещением человека.

В современном мире, где человек передвигается на длинные дистанции, связанные с необходимостью добраться до необходимого им места назначения, будь то работа или место учёбы, возникает проблема неправильного развития или деформации стопы в процессе передвижения за счёт неправильно подобранной пары обуви или врождённой деформации и других факторов, влияющих на здоровье стопы человека. Правильное положение стопы оказывает влияние на внутренние органы человека. У людей возникают также и неприятные ощущения в коленях и позвоночнике, связано это с прямой зависимостью этих необходимых человеку органов, так как они получают нагрузку от каждого перемещения человека, а неправильное соотношение геометрии стопы человека и поверхностью оказывает несимметричное распределение на оси позвоночника человека, а коленные чашечки и суставы начинают по-

лучать неестественные для их строения нагрузки из-за невыполнения стопой правильной и оптимизированной поверхностной амортизации.

Плоскостопие оказывает и дальнейшее влияние, и соответственно изменение позвоночника, как и геометрическое его состояние и положения по отношению к нормали оси, и также зависящие от состояния позвоночника внутренние органы человека, расположенные рядом или связанные с позвоночником. Искривление позвоночника, особенно среди молодежи двадцать первого века, стала очень распространена, связано это и с неправильным подбором обуви, и нарушение положения при занятиях учебным процессом. У людей в дальнейшем возникают и другие заболевания, так обычно они перетекают в остеохондроз, межпозвоночные грыжи, защемление межпозвоночных дисков.

Вылечить плоскостопие не представляется возможным из-за изменения геометрии и ослаблением мышц стопы. Оказать можно помощь или облегчение при этом заболевании. Самым популярным и одновременно простым способом облегчения состояние физической нагрузки на стопу это подкладывание специальных амортизирующих стелек. Они помогают стопе меньше нагружаться, при этом деформация суставов не происходит и не развивается их дальнейшее изменение формы и расположения. Позвоночник так же получает меньше ущербной нагрузки благодаря стелькам. Так же и необходимо и иметь обувь с каблуком не выше трёх сантиметров от уровня пола

Лечебной физической культурой, проводят комплекс необходимых упражнений, оказывающих на здоровье стопы и системы в целом оздоровительный характер. Пример упражнений: сгибание стопы; перекачивание с пятки на носки; круговые вращения щиколоткой. Самое главное в упражнениях это систематизировать из выполнения, это даёт больший эффект в продвижении лечебной деятельности. Массаж также является частью оздоровительных мер при плоскостопии как у детей, так и у взрослых. При массаже стараются массировать от конечности носков до поясницы, делается это из-за общей системы кровотоков и сосудов. Практикуют и сбалансированное питание, направленное на общее стимулирование организма. Употребление молока и продуктов с высоким содержанием кальция способствует общему укреплению костей.

В целом, плоскостопие не является неразрешимым заболеванием, лечебная физкультура и правильная обувь и стельки, дают человеку практически не замечать особого влияния на своё состояние, прогрессия упражнений даёт стопам поддерживать их основной ресурс, который остался, и тренируют, что даёт переносить нагрузку уже более выносливо и не развивать степень плоскостопия.

Библиографический список

1. *Бурханов А. И.* Лечебная физическая культура: Учебно-методическое пособие. Хорошева. Тольятти: ТГУ, 2015.
2. *Белокрылов Н. М.* Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии: Учебное пособие. Пермь: ПГГПУ, 2015.
3. *Челноков А. А., Бучацкая И. Н.* Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие Великие Луки: ВЛГАФК, 2015.
4. *Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Мишин А. С., Сосновских Д. С.* Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов вуза // Молодежь и наука. 2019. № 3. С. 10.

5. *Веретенников В. А., Шинкарюк Л. А.* Мотивация к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни студентов вуза // Молодежь и наука. 2018. № 7. С. 21.

6. *Сапаров Б. М., Яковлева Ю. А.* Основные причины травматизма студентов, слушателей вузов на занятиях по физической культуре // Аграрное образование и наука. 2017. № 1. С. 4.