

**ВЛИЯНИЕ ОБУВИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОПОРНО–ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
У ДЕВУШЕК ГУО «ГИМНАЗИЯ №3 ИМЕНИ В. З. КОРЖА Г. ПИНСКА»**

Ю.В. Лукина, 10 класс

*Научный руководитель – А.В. Бидюкина, учитель биологии
ГУО «Гимназия №3 имени В.З.Коржа г. Пинска»*

Что явилось побудительным мотивом возникновения одежды и обуви? Имеются несколько версий: климатическая – человек стал одеваться, чтобы защитить себя от холода и жары; моральная – человек стал одеваться, чтобы скрыть наготу; социальная – предметы, надетые человеком на голову, тело или конечности, демонстрировали статус владельца. Не исключается также версия, что причиной явилось страстное желание изменить свой природный облик. Изменить себя, во что бы то ни стало – вот изначальный толчок к возникновению одежды, причёсок и обуви.

Самая древняя кожаная обувь, дошедшая до наших дней, — мокасины из воловьей кожи, обнаруженные в пещере на юге Армении. Их возраст — около 5,5 тыс. лет. Задача эффективной защиты стоп наверняка стояла перед древними людьми очень остро: потеря двигательной активности означала потерю всего. Современный человек уже с малых лет стремится сохранить здоровье своих ног.

Мы перемещаемся в пространстве. Обеспечивает всё это опорно–двигательный аппарат. Но если животным служат опорой все четыре конечности, то человека в вертикальном положении удерживают только ноги. В связи с прямохождением стопа человека приобрела сводчатое строение, что сделало её более прочной. Боль в области стопы может быть вызвана ее деформацией, и это является широко распространенным явлением среди населения (особенно женщин).

Актуальность проблемы: показывает связь между модными направлениями создателей обуви и здоровьем человека.

Цель работы: формирование здоровьесберегающей среды для профилактики опорно–двигательного аппарата у девушек.

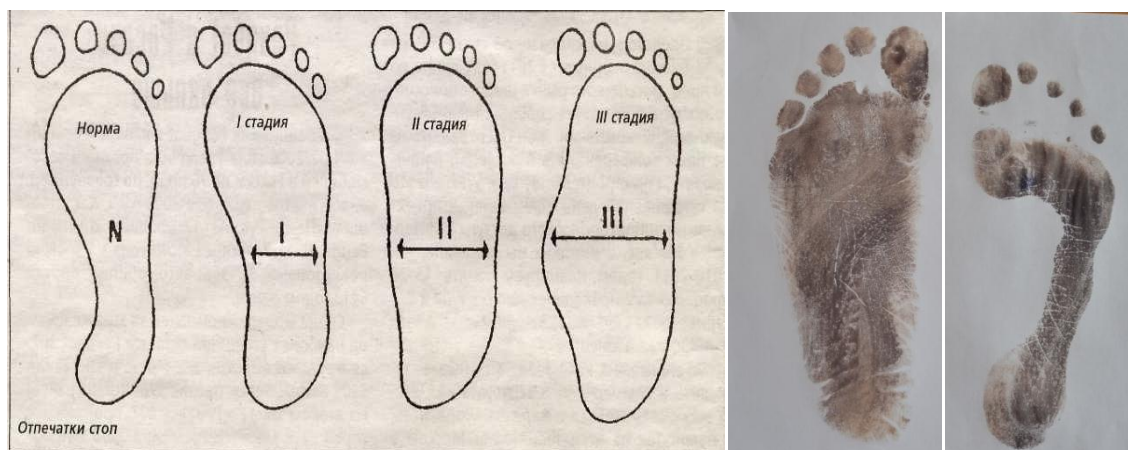
Гипотеза: неправильно подобранная обувь вызывает заболевание опорно–двигательного аппарата.

Методы и организация исследования:

Анкетирование. В исследовании принимали участие учащиеся 9–11 классов – 68 девушек. В результате, было выяснено, что большинство учениц предпочитают носить обувь на каблуках (64%), без каблуков (55%), кроссовки (40%), на платформе (20%). Предпочитаемый материал, замша (68%), натуральная кожа (58%), комбинированная (14%), искусственная (8%). Возраст, с которого начинаю носить каблуки: 13 лет (42%), 12 лет (31%), 11 лет (9%), не носят (8%), 14 лет (8%), 10 лет (6%), 16 лет (2%). Как часто носят обувь на каблуках: периодически (56%), никогда (45%), постоянно (20%), редко (20%). Количество пар обуви на каблуках: 4–5 (44%), 1–3 (31%), 6–7 (13%), 8 и более (8%), нет (4%). Предпочтительная высота каблука: 6–10 (65%), 11 и выше (23%), 1–5 (9%), без каблуков (3%).

Метод плантографии – получение отпечатка стоп. На подошву наносится красящее вещество «Люголь», после чего получается отпечаток на бумаге

и сравниваются результаты с соответствующими нормами.



После проведения измерений, было выявлено, что у 4-х из них плоскостопие и 6-х уплощение стопы. По медицинским данным в 9–11 классах 10 человек с плоскостопием.

Таким образом, девушки уже в раннем возрасте стремятся носить обувь на высоком каблуке, что уродует не только ноги, но и может вызвать искривление позвоночника, изменение формы таза, смещение внутренних органов.

Статистика проведенных исследований говорит о том, что у девушек есть отклонения от нормы из-за неправильного выбора обуви по медицинским требованиям.

Необходимо больше внимания уделять профилактической работе. Классным руководителям, медицинской сестре, проводить беседы, информационные часы с учащимися по профилактике этого заболевания. Организовывать встречи, консультации с врачами.

Разработаны следующие рекомендации по покупке обуви:

– Не покупать обувь, которая жмет. Примерять сразу двое ботинок, поскольку толчковая нога обычно больше другой.

– В новой обуви не предпринимать длительных пеших путешествий, сначала разносить ее дома.

– Покупки в магазине лучше всего совершать к концу рабочего дня, когда к ногам приливает больше крови, и они отекают.

– Всегда совершать примерку в чулках или носках.

– Лучше покупать изделия из кожи, а не ее заменителя. Выделанная соответствующим образом кожа, с одной стороны, непроницаема для влаги, и, с другой, дает возможность "дышать" ступне.

– Начинать детальное исследование предмета для ходьбы надо с осмотра носочной и пяточной частей. Именно эти каркасные детали (жесткий подносик и задник) определяют формоустойчивость обуви. Такая обувь дольше сохранит свой внешний вид и защитит стопу от механических повреждений. Но для некоторых конструкций есть исключения, например, мокасины.

Список использованных источников

1. Ежов, Ю.И., Мельгунов, А.В., Буланов, Г.А. и др. Патология стоп. Учебно-методическое пособие. Н.Новгород, 1998. Человек. Энциклопедия для детей Т18 М. Аванта+, 2001

2. Шавкунова, А.Р. «Статика» Физика в школе №2, 2004г.

3. Циркунова, Н.А. Плантография как метод диагностики плоскостопия.

Материалы докладов 3-го пленума межведомственной комиссии по рациональной обуви. М.: ЦИТО. 1968; 45–6.

4. Яременко, Д.А. Диагностика и классификация статических деформаций стоп. Журн. ортопед.

5. Большая книга эксперимента для школьников – М.: Росмен, 2001