

НАЗАРОВА А.И., машиностроительный факультет, гр. ТЭА-19,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВИДОВ ОБУВИ В ФОРМИРОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Вопросы регламентации двигательной активности студентов в настоящее время решаются на основе изучения и подбора обуви для динамической деятельности. Новые тенденции моды иногда не могут показать самое главное применение обуви. Обувь, не обладающая рессорной функцией и лишенная супинации, приводит к плоскостопию.

Цель работы - изучить влияние обуви на опорно-двигательный аппарат как одно из направлений здоровьесберегающей технологии студентов.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов, математико-статистический метод.

Обсуждение результатов. Социологический опрос показал: 60% респондентов носят обувь на высоком каблуке, 20% студенческой молодежи приобретают обувь с каблуком не выше 5-6 см, 18% выбирают спортивную обувь, около 2% предпочитают обувь с плоской подошвой. Широко распространено такое заболевание, как вальгусная деформация большого пальца стопы. Основная опасность кроется в неправильном выборе обуви. Девушки – это основная группа риска, поскольку многие из них носят обувь на высоком каблуке и с узким носом. Большая нагрузка падает на передний отдел, следовательно, нарушается биомеханика сустава большого пальца, возникают условия для деформации данной зоны. При этом снижается внутренний продольный свод стопы, приобретая удлинённый вид. Поперечное плоскостопие встречается чаще, приблизительно 80% от всех случаев плоскостопия. Причиной является недостаточность функции связочного аппарата, избыточный вес, ходьба на каблуках, в тесной и узконосой обуви, а так же продолжительные статические нагрузки.

Выводы. Таким образом, удобная обувь с супинатором эффективна для профилактики развития плоскостопия и вальгусной деформации пальцев, увеличивает дугу свода стопы, разгружает мышцы ног, вес тела распределен более равномерно.