

ДИКОВИЦКАЯ Д.В., экономический факультет,
гр.Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Введение. Плоскостопие - деформация формы стопы с понижением ее сводов. Лечебная физическая культура назначается при всех формах плоскостопия, она обеспечивает нормализацию двигательной сферы, увеличивает выносливость мышц, в первую очередь ног, повышает сопротивляемость и работоспособность.

Цель работы – исследовать роль специально подобранных физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: изучение литературных источников, опрос и изучение медицинских заключений занимающихся.

Обсуждение результатов. Благодаря занятиям физической культурой, достигаются значительные результаты в лечении плоскостопия. К положительным можно отнести: устранение супинационной контрактуры и пронированного положения пятки; исправление деформации стопы и уменьшение уплощения сводов стопы; формирование осанки и закрепление навыка правильной осанки; выравнивание тонуса мышц голени при использовании массажа.

Все упражнения при плоскостопии призваны укреплять внутренние мышцы стоп. С помощью гимнастики происходит растяжка мышц ног и общее лечение плоскостопия. Помимо вышеназванных, необходимо отметить, что после выполнения специальных физических упражнений заметно происходит следующее: балансируется работа стопы и развиваются мышцы, которые поддерживают свод ступней; укрепляется связочный аппарат; улучшается циркуляция крови и лимфодренаж в ногах.

Выводы. Таким образом, в лечении плоскостопия физическая культура играет важную роль, а правильно подобранные комплексы физических упражнений позволяют достичь высоких результатов в борьбе с данной болезнью.