

Выявление и профилактика плоскостопия у детей разных возрастов

Биология

Павлов Л.Р.

7 класс, МБОУ «НТЛ им. А.Н. Чусовского», г. Нюрба

Научный руководитель: Васильева О.П., учитель биологии

МБОУ «НТЛ им. А.Н. Чусовского», г. Нюрба

В последнее время гиподинамия охватывает всё больше школьников. Особенно в период пандемии. Растут поколения «компьютерных» мальчиков и девочек, предпочитающих детским забавам на природе многочасовое сидение у компьютера. Как результат — на школьных медосмотрах всё чаще звучат два диагноза — «нарушения осанки» и «плоскостопие».

Актуальность темы в том, что здоровье стоп – это здоровье всего организма. Здоровые стопы – правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли. Правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли – здоровые суставы и мышцы. Здоровые суставы и мышцы – здоровые внутренние органы.

Цель работы: Провести исследования строения стоп учащихся 4,6,8 классов, выявить наличие плоскостопия, наметить и осуществить комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;
2. Выяснить причины плоскостопия;
3. Изучить методику определения плоскостопия;
4. Провести диагностику плоскостопия у школьников младшего, среднего и старшего звена;
5. Проанализировать полученные результаты;
6. Дать рекомендации по лечению и профилактике плоскостопия.

Для этого использовались следующие методы:

- теоретический анализ научной литературы по теме,
- диагностическое тестирование,
- сравнение,
- описание.

Практическая ценность работы состоит в том, что диагностика может выявить заболевание на начальной стадии и предотвратить его дальнейшее развитие. Что положительно повлияет на здоровье моей семьи и учащихся нашей школы. Наша работа позволит своевременно выявить отклонения в развитии стопы и обратиться к врачу. Собранными мной комплексами упражнений можно пользоваться и на уроках физической культуры, как со всем классом, так и в группах ЛФК. Систематические упражнения, которые мы рекомендуем, обязательно укрепят стопу. А для ребят, у которых нормальная стопа, наша работа тоже полезна. Она позволяет укрепить общее состояние организма и предотвратить развитие плоскостопия.

Предмет исследования: плоскостопие.

Объект исследования: учащиеся младшего звена Нюрбинской многопрофильной гимназии, среднего и старшего звена Нюрбинского технического лицея имени А.Н. Чусовского».

Гипотеза: Мы предположили, что плоскостопие - это деформация мышц стопы, его можно выявить и предотвратить самостоятельно, больше всего плоскостопие будет обнаружено у школьников младшего возраста.

Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это приводит к неправильному развитию стопы.

Выделяют плоскостопие первой, второй и третьей степени. Для выявления плоскостопия мы исследовали строение стопы у учащихся младшего, среднего и старшего звена методом плантографии. Берем лист бумаги. Раствором краски или кремом смазываем подошву стопы. Получаем отпечаток стопы на чистом листе бумаги. Внимательно рассматриваем отпечаток стопы. Карандашом

проводим линию, соединяющую края подошвенного углубления. Если ширина отпечатка узкой части стопы занимает не более $1/3$ длины линии соединяющей края стопы у вас нет плоскостопия. Если достигает середины и более – у вас плоскостопие.

При выявлении плоскостопия у детей четвертых классов, исследованию подверглись 33 учащихся. В результате этих исследований было выявлено, что плоскостопие характерно для 25 учащихся, что составляет 75%, из них мальчиков 19 человек (76%), а девочек 6 человек (24%). У 10 учащихся с плоскостопием обнаружены сопутствующие симптомы (40%). Не обнаружено плоскостопие у 8 человек, что составляет 24%.

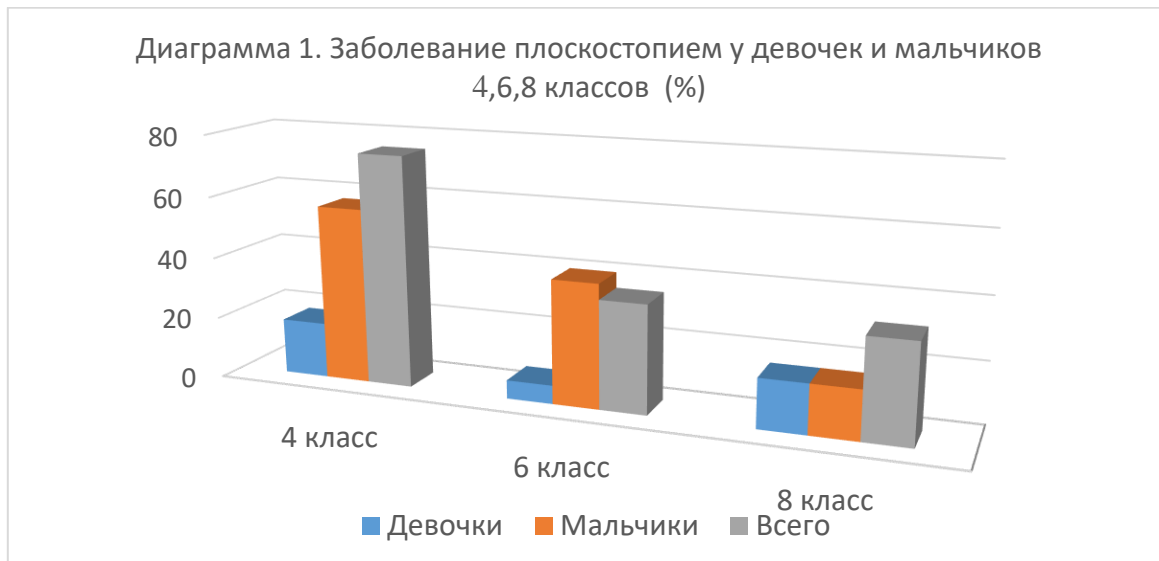
При выявлении плоскостопия у детей шестых классов, исследованию подверглись 33 учащихся. В результате этих исследований было выявлено, что плоскостопие характерно для 14 учащихся, что составляет 42,42%, из них мальчиков 12 человек (85,71%), а девочек 2 человек (14,28%). У 10 учащихся с плоскостопием обнаружены сопутствующие симптомы (71,42%). Не обнаружено плоскостопие у 19 человек, что составляет 57,57%.

При выявлении плоскостопия у детей восьмых классов, исследованию подверглись 31 учащийся. В результате этих исследований было выявлено, что плоскостопие характерно для 10 учащихся, что составляет 32,25%, из них мальчиков 5 человек (50%), а девочек 5 человек (50%). У 6 учащихся с плоскостопием обнаружены сопутствующие симптомы (60%). Не обнаружено плоскостопие у 21 человек, что составляет 67,7%.

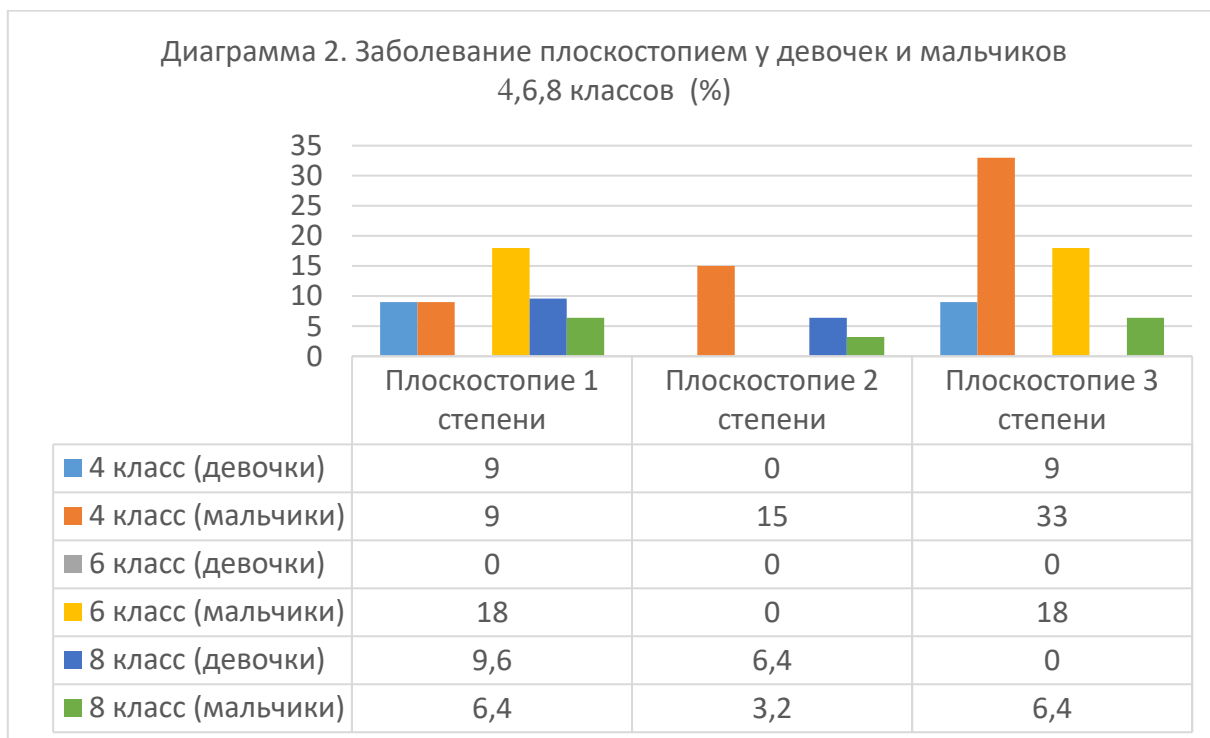
Анализ полученных данных

Наибольшее количество заболеваний плоскостопием у учащихся 4 класса, 75%, у 6 классов 42%, у учащихся 8 классов 32%. Это может быть связано с малоподвижным образом жизни. Долгим сидением за компьютером, выбором неправильной обуви.

Наибольшая встречаемость плоскостопия у мальчиков, характеризуется плоскостопием 3 степени. Анализ полученных данных приведен в диаграммах 1 и 2.



Как видно из диаграммы: больше всего страдают плоскостопием учащиеся 4 класса, распространена больше у мальчиков.



Совместно с исследованием, с учащимися, у которых было выявлено плоскостопие, проводилась беседа, в ходе которой выявлялись сопутствующие симптомы этого заболевания: наличие болей в стопе в покое и после нагрузки, болей в спине и головные боли.

Выводы

1. Изучена литература по теме исследования, усвоена методика определения плоскостопия
2. Выявлены причины плоскостопия - это может быть наследственность, ношение «неправильной» обуви, чрезмерные нагрузки на ноги, травмы стоп, излишний вес и т.д.
3. Наибольшая встречаемость плоскостопия у учащихся младших классов, наша гипотеза подтвердилась.
4. Плоскостопие распространена больше у мальчиков. Причина может быть в малоподвижном образе жизни;
5. Исходя из результатов работы и сделанных выводов, всем учащимся были предложены рекомендации для профилактики и лечения плоскостопия.

Литература

1. Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995 г.
2. Гишберг Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием. М.: СМОЛГИЗ, 1998.
3. Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М. 2002 г
4. «Справочник по детской лечебной физкультуре» / Под ред. М.И. Фонарева. – Л.: Медицина. 1983 г.