

ДИАГНОСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Содержится анализ результатов современной диагностики деформации свода стопы у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность. Дошкольный возраст является периодом ускоренного роста и формирования организма ребенка. Актуальными задачами физического воспитания в дошкольном учреждении являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности нарушение осанки и деформация стоп. Исследования специалистов, обследовавших около 10 тыс. детей, показали, что деформацию стопы разной степени имеют около 40 % дошкольников [1].

Изменение формы стопы вызывает снижение ее функциональных возможностей, изменяет положение позвоночника. Только анатомически правильно сформированная и гармонично функционирующая стопа может выполнять все возложенные на нее функции (опорную, рессорную и балансирующую) [2].

Необходимо отметить, что своевременное выявление нарушений в формировании стопы имеет огромное жизненное значение. Чем раньше выявлены признаки отклонения от нормы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции. По нашему мнению, тщательным изучением проблем выявления деформации стопы следует заниматься, начиная с дошкольного возраста.

Цель работы заключалась в характеристике и анализе результатов современной диагностики деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста.

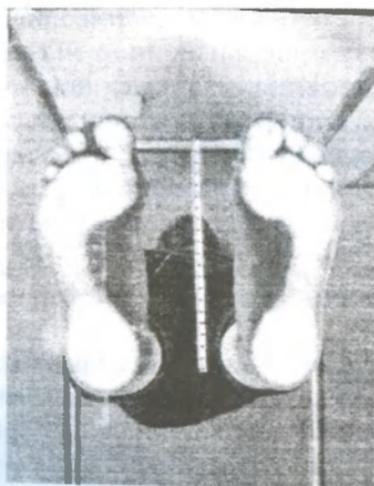
Методы и организация исследования. В настоящее время в мировой практике здравоохранения применяются разнообразные диагностические методы исследования опорно-двигательного аппарата: опросы, визуальные осмотры, простейшие геометрические измерения, рентгенологические методы, компьютерная подометрия, ядер-

но-магнитные, акустические и другие физические методы [1]. Однако при массовых осмотрах в дошкольных учреждениях состояние опорного свода стопы чаще всего устанавливают визуально, несмотря на то, что, как показывает практика, этот метод признается недостаточно надежным, с высоким процентом неточности и ошибочности.

В ходе нашего исследования для диагностики отклонений в формировании свода стопы у детей старшего дошкольного возраста мы использовали оптический плантограф. Метод педоплантографии, основанный на анализе плантограммы (отпечатка опорной поверхности стопы), позволил нам с высокой степенью достоверности судить о наличии различных видов деформаций стоп у данной категории детей.

За период 2010–2012 гг. нами было обследовано 475 детей старшего дошкольного возраста, проживающих в г. Минске, г. Гродно и различных агрогородках гродненского района.

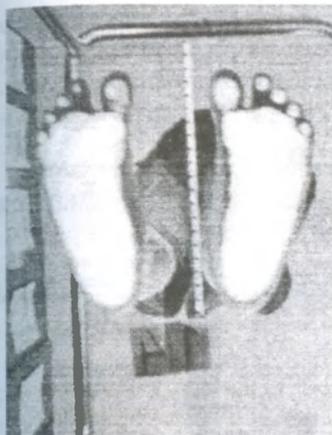
Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов исследования создает четкое представление о наличии у обследованных детей различных видов деформаций стопы, где суммарный процент отклонений от нормы (полая, уплощенная, плоская стопа) составляет 45 %. Эти результаты существенно отличаются от данных, содержащихся в медицинских картах этих же дошкольников, где было выявлено лишь 20 % случаев общей патологии. Наглядно различные виды деформации стопы, полученные с помощью плантографии, представлены на рисунке 1.



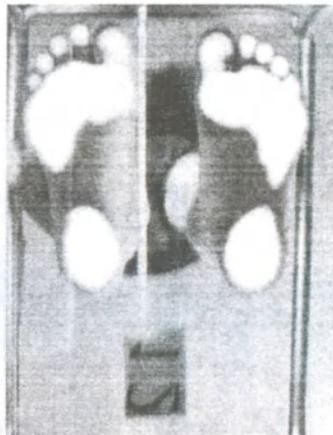
а) нормальная стопа



б) уплощенная стопа



в) плоская стопа



г) полая стопа

Рисунок 1 – Виды деформации стопы

Проведенное нами исследование показало, что наиболее часто встречающимся отклонением от нормы в формировании свода стопы у детей старшего дошкольного возраста является уплощение (28 %) – это пограничное состояние между здоровой стопой и состоянием выраженного плоскостопия. Также необходимо отметить и высокий процент плоскостопия (10,3 %) у детей, когда высота внутреннего и наружного сводов стопы снижена. Основной характеристикой плоской стопы является отсутствие возможности образовывать жесткий свод и, как результат этого – низкая способность к супинации при отталкивании от опоры. По данным Т. Н. Огурцовой [3], при данном типе деформации в опоре участвует на 38 % площади стопы больше, чем это необходимо. Наши плантографические исследования показали, что у дошкольников присутствует и такой вид деформации, как полая стопа (6,7 %). Ее основной локомоторной характеристикой является неизменная жесткость составляющих элементов с ограничением способности к эверсии на протяжении всего периода переката. В опоре участвуют только 80 % нагружаемых тканей от необходимой площади, которые травмируются от избыточной нагрузки [1]. Существенных отличий ($p > 0,05$) в выявленных отклонениях формирования свода стоп у детей старшего дошкольного возраста,

проживающих в г. Минске, г. Гродно и агрогородках Гродненского района, не обнаружено. Это позволяет говорить об актуальности данной проблемы для всех населенных пунктов нашей страны.

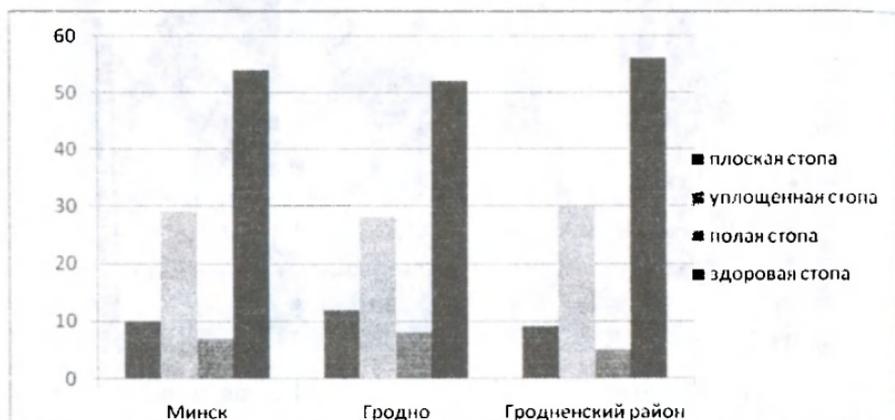


Рисунок 2 – Процентное соотношение выявленных отклонений

Выводы. Диагностика формирования свода стопы с использованием метода педоплантографии позволяет своевременно и точно определить имеющиеся деформации стоп у детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты позволяют рекомендовать педагогам и родителям использование специальных корригирующих физических упражнений в ходе физкультурного занятия и в домашних условиях, что позволит избежать неблагоприятных последствий в дальнейшем неправильном формировании стопы.

Список литературы

1. Дерлятка, М. И. Биомеханика и коррекция дисфункций стоп: моногр. / М. И. Дерлятка, В. В. Игнатовский, В. В. Лашковский [и др.]; под науч. ред. А. И. Свириденка, В. В. Лашковского. – Гродно: ГрГУ, 2009. – 279 с.
2. Знатнова, Е. В. Диагностика и профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Знатнова // Молодежь и наука: реальность и будущее: материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: О. А. Мазур, Т. Н. Рябченко, А. А. Шатохин: в 4 т. – Невинномысск: НИЭУП, 2011. – С. 156 – 157
3. Огурцова, Т. Н. Метод обследования опорно-двигательного аппарата человека по отпечаткам стоп в динамике и синтез бионических стелек. Промоционная работа / Т. Н. Огурцова. – Рига: Рижский технологический университет, 2006. – 85 с.

Знатнова Е. В., магистр педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно, lena.znatnova2010@gmail.com.

Знатнова А. С., студентка Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно.

УДК 37.037.1

Т. В. Золотухина, Н. Н. Гаврилович

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Определен ряд современных технологий здорового образа жизни студенческой молодежи, имеющих конечной целью обеспечение всестороннего развития личности.

Актуальность. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья как главной ценности человека.

Цель работы. Изучить и обобщить представленные в специальной научной литературе данные по вопросам использования современных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Методы и организация исследования. Рассмотреть и выявить особенности физического воспитания учащихся высшей школы.

Определить компоненты здоровья и их соотношение, а также факторы, влияющие на качество жизни.

Для решения поставленных задач использовался анализ научно-методической литературы, источники интернета.

Результаты и их обсуждения. Студенческий возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем [1].

Учебная программа ориентирована на совершенствование образования учащихся на современном этапе, анализ педагогических технологий, повышающих эффективность занятий по физической культуре.

Основой обучения учащихся является: овладение двигательными умениями и навыками, развитие психофизических качеств;