

6. Центр патологии позвоночника BAKLANOV. RU (Электронный ресурс) – Режим доступа : <https://backlanov.ru/uprazhneniya-pri-skolioze-pozvonochnika-v-domashnih-usloviyah/>. - Дата доступа : 28.03.2025.

УДК 617.586-007.58-084:796.015

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Голипад Е.С.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*Внедрение скандинавской ходьбы в учебный процесс для студентов специальных медицинских групп позволяет укрепить мышцы стопы, голени, а также освоить технику правильной ходьбы. **Ключевые слова:** скандинавская ходьба, плоскостопие, стопа, студенты.*

NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF PREVENTING FLAT FEET

Halipad E.S.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The introduction of Nordic walking into the educational process for students of special medical groups allows strengthening the muscles of the foot and lower leg, as well as mastering the technique of correct walking. **Keywords:** Nordic walking, flat feet, foot, students.*

Введение. Плоскостопие – актуальная проблема патологии опорно-двигательного аппарата, являющаяся триггерным механизмом развития ряда заболеваний стопы: мозолей, пяточных шпор, искривления пальцев стопы, местной невралгии; и всего организма – артроза, сколиоза, остеохондроза, развития грыж межпозвоночных дисков, варикозного расширения вен, хронической головной боли, быстрой утомляемости [1]. Однако, своевременное выявление плоскостопия и укрепление мышц стопы, позволяет избежать серьёзных нарушений в организме.

Цель исследования – установить степень распространённости плоскостопия среди студентов 1 курса ВГМУ, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ). Познакомить студентов со скандинавской ходьбой (СХ), как средства профилактики плоскостопия.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в 3 этапа. На 1 этапе было проведено анкетирование, которое состояло из следующих вопросов: 1) Знакомы ли Вы со СХ? 2) Эффективна ли СХ при

плоскостопии? На 2 этапе были проведены измерения: оценка наличия и степень плоскостопия у студентов (плантография по Смирнову). На 3 этапе проведена методическая работа со студентами по знакомству со скандинавской ходьбой, ее эффективностью и влиянием на организм, а также практическое обучение технике.

В исследовании приняло участие 142 человек. Это студенты 1 курса лечебного, фармацевтического, стоматологического и педиатрического факультета, занимающихся в СМГ.

Результаты исследований. Анкетирование показало следующие результаты: на вопрос «Знакомы ли Вы со скандинавской ходьбой?» – 73,2 % (n=104) человек ответили, что слышали и читали о ней, 26,8 % (n=38) – что со СХ не знакомы. Никто из студентов ранее не ходил с палками. На вопрос: «Эффективна ли СХ при плоскостопии?» – 71 % (n=101) ответили положительно, 19 % (n=27) ответили «скорее да, чем нет», и 10 % (n=14) человека дали ответ – «не эффективна».

На втором этапе была проведена оценка стоп студентов при помощи плантографии. Данная методика позволяет определить степень плоскостопия по отпечатку (на листе бумаге) подошвы, окрашенной краской. Оценивалась соотношение закрашенной и незакрашенной частей перпендикуляра, восстановленного из средней прямой линии, касающейся внутреннего края отпечатка. Исследования показали, что у 6,3 % (n=9) студентов имеется плоскостопие 3 степени, у 12 % (n=17) студентов – 2 степени, у 19% (n=27) – плоскостопие 1 степени, у 62,7 (n=89) студентов плоскостопие не выявлено.

По данной проблеме была проведена лекция о пользе СХ. Было уделено особое внимание тому факту, что вовремя СХ разгружается позвоночник, суставы нижних конечностей: коленные, тазобедренные, голеностопные, за счет опоры на палки. С данной опорой идет перераспределение нагрузки на верхний плечевой пояс, что благотворно влияет на мышцы стопы и голени, а именно их укрепление. Была внедрена СХ в занятия по физической культуре для СМГ, разучена техника ходьбы с палками. Также были показаны упражнения по профилактике и коррекции плоскостопия со скандинавскими палками на месте. Данный комплекс мероприятий тренирует мышцы стопы и голени, укрепляет связочный аппарат, нормализует кровообращение, тонус мышц, корригирует порочную установку костей стопы, формирует правильный стереотип ходьбы [3].

Заключение. Таким образом в результате исследования было получено, что более 70 % студентов знакомы со СХ. При этом, 71 % обучающихся считают ее эффективным средством для укрепления стопы и голени. Однако, просто знаний студенческой молодежи о скандинавской ходьбе недостаточно, необходимо внедрение ее в образовательный процесс учебной дисциплины «Физическая культура», что позволит вести профилактику и коррекцию плоскостопия.

Литература.

1. Васильева, А. Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения / А. Васильева. – СПб. : ИК «Крылов», 2019. – 160 с. – (Сер. «Ваш семейный врач»).

2. Чоговадзе, А. В. Лечебная физическая культура при деформации заболевания стоп / А. В. Чоговадзе. – Москва : Медицина, 1995. – 26 с.

3. Зыгмант, И. В. Северная ходьба. Движение со смыслом: учеб.-метод. пособие / И. В. Зыгмант, Е. С. Голипад, А. А. Васёха. – Витебск : ВГМУ, 2024. - 78 с.

УДК 796. 011.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Горячев Д.С., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект. Главные цели этого предмета интегрированы в оздоровительные, прикладные, образовательные и воспитательные «части». **Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, профилактика болезней, части физической культуры, методика обучения, поддержание физической формы, дисциплина.*

PHYSICAL CULTURE IS THE FOUNDATION OF HUMAN HEALTH AND RELIABLE PROTECTION AGAINST DISEASES

Goryachev D. S., Koloshkina V. A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Physical culture is a field of social activity aimed at preserving and strengthening human health in the process of conscious motor activity. In the process of mastering the subject «Physical culture and health», a health-improving effect is achieved. The main objectives of this subject are integrated into health-improving, applied, educational and educational «parts». **Keywords:** physical education, health, disease prevention, parts of physical education, teaching methods, maintaining physical fitness, discipline.*

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровый человек, более производитель, соответственно и востребован. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью