

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 14 ноября 2019 г.**

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2019

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Белозёров А.С., Сосуновский В.С.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск*

Введение

В настоящее время у детей старшего дошкольного возраста выявляются функционально-морфологические нарушения их опорно-двигательного аппарата (ОДА) [4]. Самым распространенным видом нарушений является уплощение сводов стопы, что приводит к потере ее амортизационной функции. Снижение амортизационной функции стопы сопровождается повышением нагрузки массы тела на голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, а также на позвоночный столб ребенка [2, 3].

Первый период детства (3–7 лет) характеризуется повышенной чувствительностью ОДА к различным физическим воздействиям, в связи с этим чрезмерная физическая нагрузка может привести к негативным последствиям формирования ОДА. Однако в данном возрасте формируются основные двигательные стереотипы (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.), а также психомоторные способности (динамическая координация, моторная активность, соразмерность движений) [1, 5]. В связи с этим необходимо выявлять на ранних стадиях процесс уплощения сводов стопы и оказывать с помощью средств физической культуры профилактические мероприятия [6].

Цель исследования. Выявить количество детей дошкольного возраста с разным уровнем уплощения свода стопы и разработать комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия.

Методы и организация исследования

В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и плантография.

В процессе исследовательской работы было обследовано 160 детей в возрасте 4-7 лет. Для определения состояния сводов стопы применялся метод плантографии. У детей снимался отпечаток подошвенной поверхности стопы при помощи плантографа. Данный метод позволяет оценить степень продольного и поперечного уплощения стопы.

Результаты и их обсуждение

До трех лет у детей на стопе сохраняется значительный подкожный жировой слой, отчего существует вероятность ошибочного диагностирования плоскостопия. После трех лет у детей происходит формирование двух сводов стопы: продольного и поперечного [7].

В таблице 1 представлены результаты плантографии у детей дошкольного возраста.

Анализируя таблицу 1, можно сделать вывод, что нормальное состояние стопы имеют чуть больше половины (57%) исследуемых детей дошкольного возраста. У 8% обследуемых наблюдается уплощение стопы, 22% дошкольников имеют плоские стопы. При проведении исследования было выявлено, что у ребенка может наблюдаться уплощение свода стопы только на левой или правой ноге, такое явление определяется как комбинация форм состояния стопы. В нашем исследовании было зафиксировано 13% детей, имеющих комбинацию форм состояния стопы.

В связи с анализом результатов плантографии детей дошкольного возраста в настоящее время существует необходимость в подборе средств и методов профилактики плоскостопия на ранних этапах.

Нами был разработан комплекс физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста, представленный в таблице 2, включающий в себя описание и последовательность их выполнения.

Заключение

На сегодняшний день проблема выявления и профилактики уплощенных сводов стопы должна ставиться в приоритет на ранних стадиях воспитания ребенка. В процессе выявления уплощения сводов стопы у детей дошкольного возраста, было выявлено,

Таблица 1. Количество детей, имеющих разные уровни уплощения свода стопы

Состояние стопы	Количество детей в %
Норма	57
Уплощенные стопы	8
Плоские стопы	22
Комбинация форм	13

Таблица 2. Комплекс физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста

Физическое упражнение	Исходное положение
Оттягивание носков стоп с одновременным их супинированием	Лежа на спине, ноги выпрямлены
Разведение и сведение пяток стоп	Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе с упором стопами в пол
Поочередное и одновременное поднимание стоп на носок	Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе с упором стопами в пол
Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп	Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе и разведены, стопы соприкасаются друг с другом
Поочередные круговые движения стопами	Лежа на спине, правая нога согнута в коленном суставе, левая нога согнута в коленном суставе и закинута на правую. Затем смена положения ног
Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой	Лежа на спине, правая нога согнута в коленном суставе и опирается стопой на пол, левая опирается сводом стопы на голень правой. Затем смена положения ног
Одновременное и поочередное поднимание пяток стоп	Сидя на гимнастической скамье, ноги согнуты в коленном суставе, стопы опираются на пол
Одновременное и поочередное сгибание стоп	Сидя на гимнастической скамье, ноги согнуты в коленном суставе, стопы опираются на пол
Поочередное сгибание стопы одной ноги с одновременным разгибанием другой	Сидя на гимнастической скамье, ноги согнуты в коленном суставе, стопы опираются на пол
Поочередное сгибание и разгибание стоп	Сидя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены

Таблица 2. Продолжение

Поочередные круговые движения стопами	Сидя на гимнастической скамье, правая нога согнута в коленном суставе, стопа опирается на пол. Левая нога запрокинута на правую. Затем смена положения ног
Захватывание мелких предметов пальцами стоп и перенос их в другое место	Сидя на гимнастической скамье, ноги согнуты в коленном суставе, стопы опираются на пол
Супинирование стоп с их суприкосновением	Сидя на гимнастической скамье, ноги согнуты и разведены в коленном суставе, стопы опираются на пол
Одновременный и попеременный подъемы на пальцы стоп	Стойка ноги врозь, руки на пояс
Разновременные перекаты с пятки на носок	Стойка ноги врозь, руки на пояс
Полуприседания на носках стоп	Стойка ноги врозь, руки вверх / в стороны/вперед
Перекаты с внутренней стороны стопы на внешнюю	Стойка ноги врозь, руки на пояс
Полуприседания	Стойка ноги вместе, носки разведены в стороны
Полуприседания	Стойка на гимнастической палке, ноги вместе
Поднимание стоп на носки	Стойка на перекладине шведской стенки, лицом к стене, ноги вместе
Приседания	Стойка на набивном мяче

что почти у половины (43%) детей наблюдается тенденция к формированию плоскостопия.

Составленный нами комплекс физических упражнений, направленный на профилактику уплощенных сводов стопы, соответствует современной тенденции по проведению профилактических мероприятий в дошкольных учреждениях.

Литература

1. Гаврилова И.Ю. Профилактика плоскостопия у дошкольников // *Материалы Международной научно-практической конференции «Научное и образовательное пространство: перспективы развития»*. – 2015. – С. 75–76.
2. Гимазутдинова З.З. Оздоровительная программа профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста «Здоровячок» (Начало) // *Дошкольная педагогика*. – 2014. – № 6(101). – С. 4–10.
3. Ильина Т.В. Инновационные технологии физического воспитания в ДОУ // *Сборник научных трудов «Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы»*. – Хабаровск, 2019. – С. 33–35.
4. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Влияние спортивной деятельности на личностные качества студентов // *Культура физическая и здоровье*. – 2016. – № 3(58). – С. 82–86.
5. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Кинезиологический потенциал детей старшего дошкольного возраста // *Теория и практика физической культуры*. – 2018. – № 10. – С. 62–64.
6. Сосуновский В.С., Сухоставская К.В., Вереvкина Е.О. Взаимосвязь компонентов кинезиологического потенциала дошкольников 5–6 лет // *Вестник Томского государственного университета*. – 2018. – № 427. – С. 191–194.
7. Христовая Т.Е. Комплексная оздоровительная технология реабилитации детей с плоскостопием // *ScienceRise*. – 2014. – Т. 3, № 1(3). – С. 92–95.