

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тангутская средняя общеобразовательная школа

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
РАБОТА**

**«ПЛОСКОСТОПИЕ
У ШКОЛЬНИКОВ»**

Выполнил:

Молотов Александр, 10 класс

Руководитель:

Исидорова С.В.

2016 год

АКТУАЛЬНОСТЬ.

В последние десятилетия гиподинамия охватывает всё более молодые слои населения. Растут поколения «компьютерных» мальчиков и девочек, предпочитающих детским забавам на природе многочасовое ссутуливание у компьютера или «валяние» у телевизора. Рассказы о «босоногом» детстве и спортивной юности можно услышать, разве что, от бабушек и дедушек. Как результат — на школьных медосмотрах всё чаще звучат два диагноза — «нарушения осанки» и «плоскостопие».

Если же у человека имеется плоскостопие, его организм при ходьбе попадает в экстремальную ситуацию, чем-то напоминающую езду на телеге с железными колесами по булыжной мостовой. При этом достается и суставам, и позвоночнику, и мозгу. Суставы ног начинают быстрее изнашиваться. Позвоночник искривляется, чтобы создать дополнительную пружину-амортизатор для защиты мозга. А сам мозг, уставший от чрезмерных сотрясений, отвечает постоянными головными болями. Человек чувствует себя разбитым, но даже не догадывается, что причина его недомогания — плоскостопие. А казалось бы, такая мелочь, немножко свернутая внутрь стопа.

Обоснование выбранной темы.

Мы стали замечать, что некоторые ученики нашей школы ходят «шаркающей» походкой, объясняя это тем, что болят ноги. Из беседы с учителем физкультуры Светланой Васильевной я узнал, что причиной может быть плоскостопие. Мы заинтересовались этой темой и решили провести исследование на тему «Плоскостопие у школьников».

Цель работы:

**Подробное изучение плоскостопия.
Способы профилактики и лечения
данного заболевания.**

Задачи:

1. Изучить литературу по теме.
2. Провести беседу и анкетирование с учащимися 8 и 9 класса.
3. Провести практическую работу на выявление плоскостопия.
4. Подобрать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия.
5. Подвести итоги и сделать выводы.

Гипотеза:

Мы предполагаем, что использование комплексов коррекционно-профилактических упражнений позволят предотвратить плоскостопие у детей школьного возраста.

Объект исследования:

**методы коррекционно-
профилактической помощи при
плоскостопии у детей школьного
возраста.**

Предмет исследования:

Упражнения с детьми школьного возраста.

Практическая значимость результатов исследования:

**Материалы исследования могут
быть использованы для диагностики
и профилактики плоскостопия.**

1-ая часть работы

Плоскостопие - это уплощение сводов стопы и полная потеря всех её амортизирующих функций.

- Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития стопы.
- Приобретенное плоскостопие встречается в любом возрасте, бывает травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим.

Первые симптомы плоскостопия

- **ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны**
- **ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах**
- **появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести**
- **отечность в области лодыжек**
- **очень трудно ходить на каблуках**
- **нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине)**
 - **стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.**

2-ая часть

Анкетирование и опыты

Исследования проводились в два этапа. На первом (предварительном) этапе с 15 по 26 января 2016 года были обоснованы гипотеза, цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование для выявления плоскостопия у учеников.

На втором этапе с 27 января по 2 февраля 2016 года с целью профилактики плоскостопия у учеников проводилось ознакомление с комплексом профилактических упражнений.

Нам хотелось узнать, что знают о плоскостопии ученики 8 и 9 классов нашей школы. Поэтому мы разработали анкеты и провели анкетирование в классах.

Анкета (результат)

1. Обувь стоптана и изношена с внутренней стороны – 3чел.
2. Ноги быстро утомляются при ходьбе и продолжительных подвижных играх – 5чел.
3. Появляется усталость и боли в ногах к концу дня, чувство тяжести – 10 чел.
4. Знают о такой болезни, как плоскостопие – 20 чел.
5. У кого есть это заболевание ног – 6 чел. не знают, 14 чел. считают, что нет
6. Как вы считаете, эта болезнь лечится? – да, лечится – 20 чел.

Опыт №1

Тема: «Проверка на наличие плоскостопия»

Цель: Опыт на определение плоскостопия.

Оборудование: лист бумаги, крем, ручка.

Ход работы:

- 1. Берем лист бумаги и крем детский (жирный)**
- 2. Наносим крем на подошву стопы**
- 3. Наступаем на бумагу**
- 4. Внимательно рассматриваем жирный отпечаток стопы.**
- 5. Вывод.**

Вывод: Мы провели опыт №1 и выявили, что из 20 человек плоскостопие обнаружено у 5-х человек.

Опыт №2

Тема: «Определение степени плоскостопия»

Цель: Определить степень плоскостопия.

Оборудование: зеленка, лист бумаги, ручка, линейка.

Ход работы:

- 1. Берем лист бумаги и зеленку**
- 2. Раствором зеленки смазываем подошву стопы**
- 3. Получаем отпечаток стопы на чистом листе бумаги**
- 4. Внимательно рассматриваем отпечаток стопы.**
- 5. Определяем степень плоскостопия.**

Вывод: Мы провели опыт №2 и выявили, что плоскостопие обнаружено у 5-х человек, уплощение – 5-х человек, нормальная стопа – у 15 человек.

Заключение

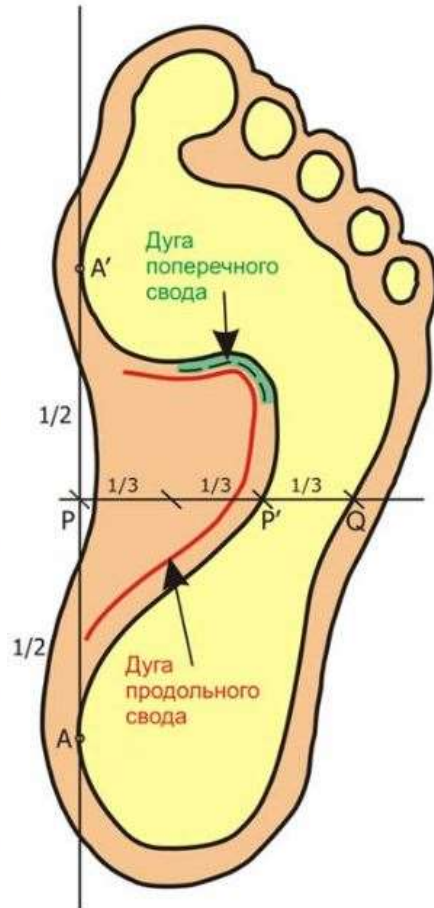
Целью нашего исследования стало изучение заболевания ног, а именно плоскостопие, у 8 и 9 классов. В процессе исследования задачи, поставленные нами, были решены.

Для осуществления цели и решения задач нашего исследования мы изучили литературу по теме; побеседовали с учащимися школы; составили график работы нашего исследования; провели анкетирование, которые нами были обработаны. Подобрали упражнения для профилактики и лечения, провели опыты, подвели итоги и сделали выводы. В своей работе нам это удалось рассмотреть, проверить и доказать.

Все хотят, чтобы дети рождались здоровыми и у них не было такого заболевания, как плоскостопие. Ведь врожденное заболевание лечится тяжелее, чем приобретенное. А со вторым справиться можно, если дети будут владеть информацией по этой проблеме.

Приложение

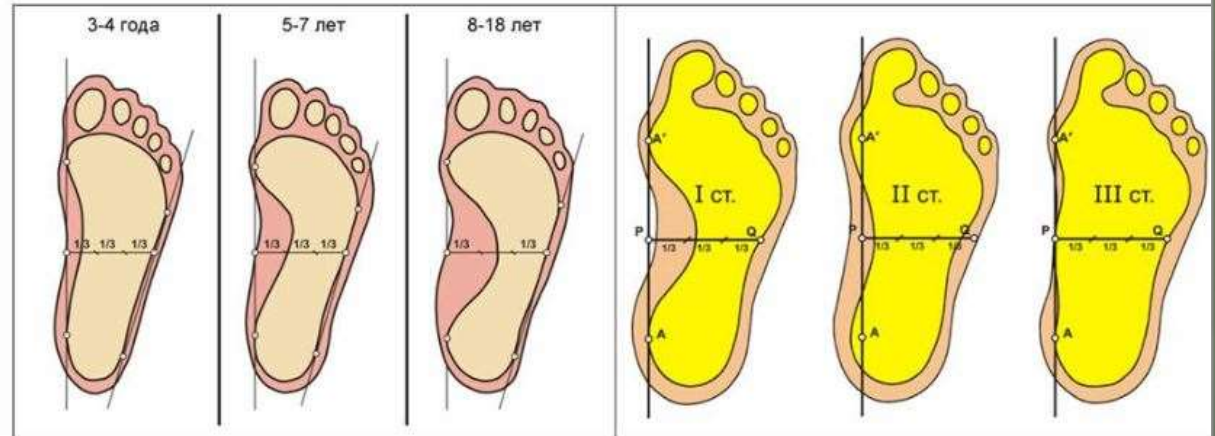
Степени продольного плоскостопия



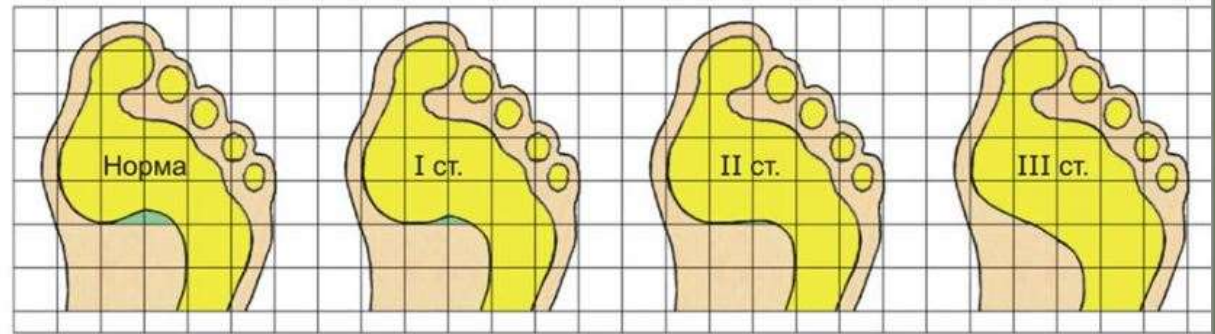
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

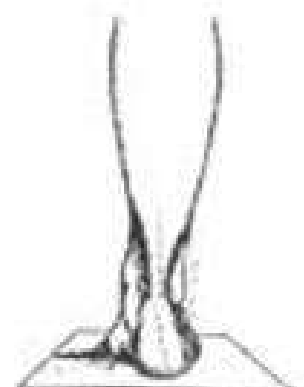
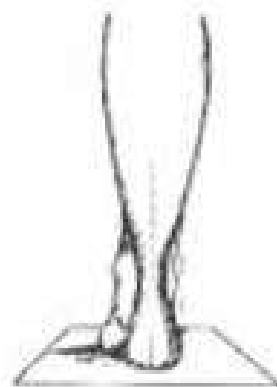
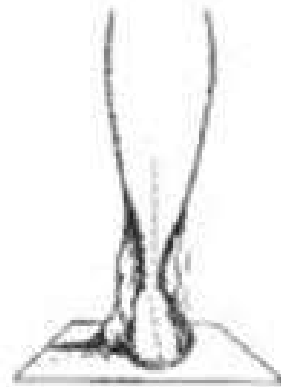
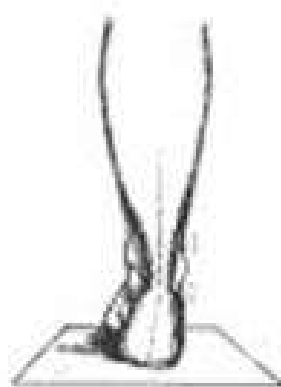
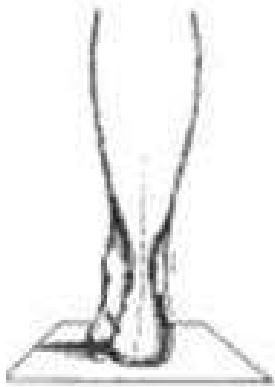
ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



Степени поперечного плоскостопия





Нормальная стопа

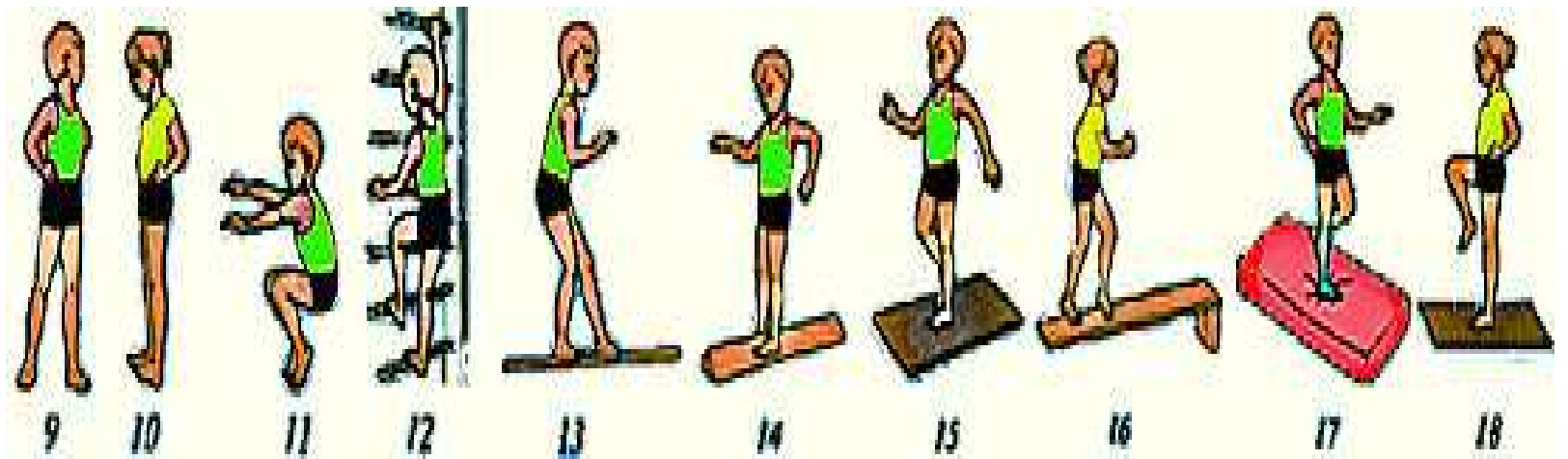
Стопа с высоким сводом (полая стопа)

Гиперпронированная (валгусная) стопа

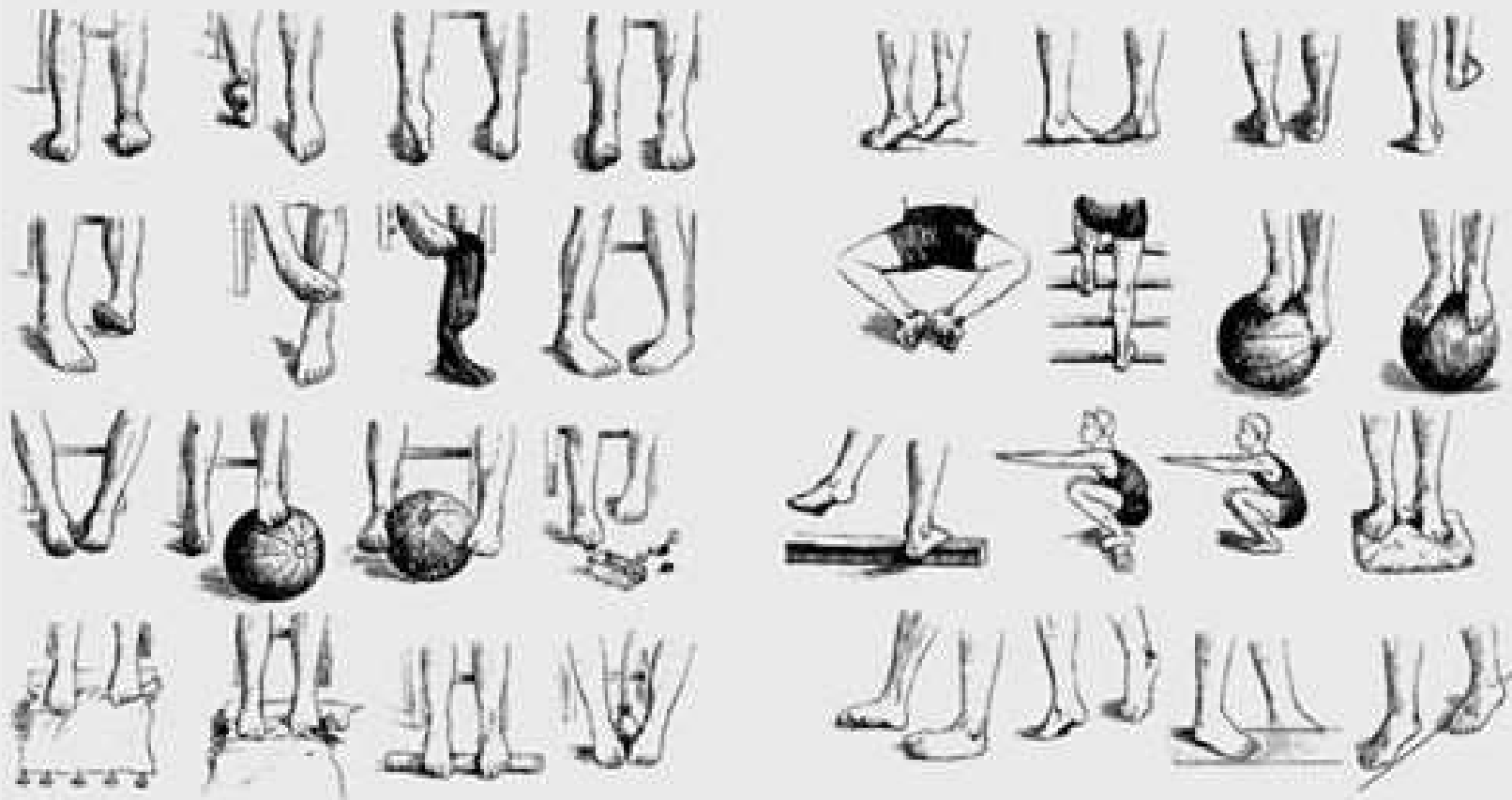
Уплощённая стопа

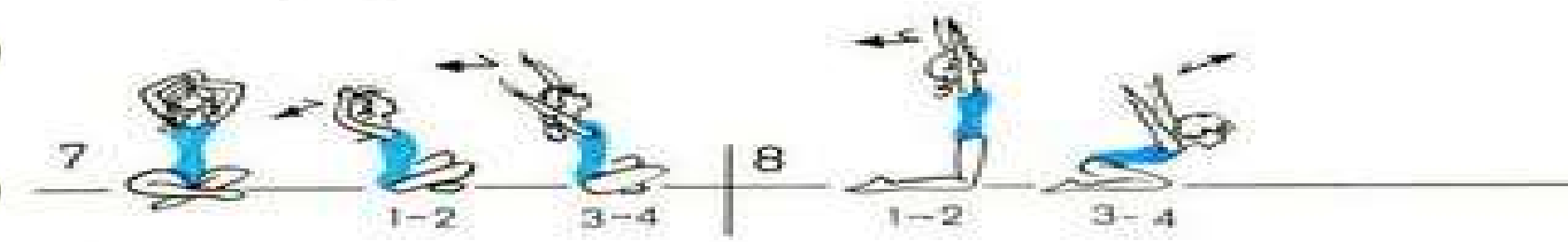
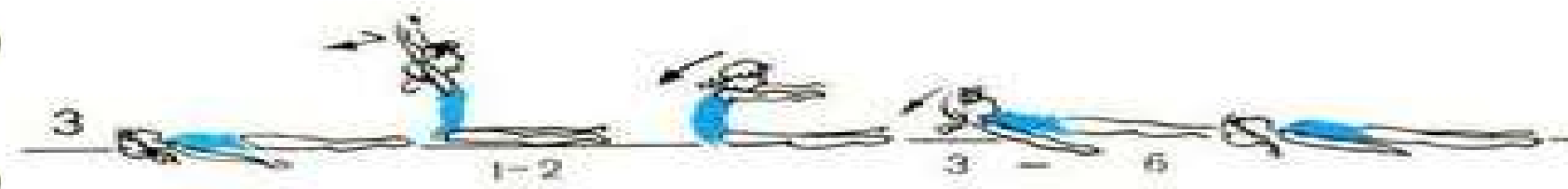
Плоско-валгусная стопа





25 упражнений для лечения и профилактики плоскостопия





Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.

