

Научная статья

УДК 615

EDN SFSSLE

<https://doi.org/10.22450/978-5-9642-0629-3-271-275>

**Коррекция плоскостопия у студентов выпускных курсов
на занятиях лечебной физической культуры**

Артём Сергеевич Исущенко¹, преподаватель

Ксения Андреевна Лупина², преподаватель

^{1, 2} Дальневосточный государственный аграрный университет

Амурская область, Благовещенск, Россия

¹ mr.isushenko@mail.ru, ² lupina.ksenia16@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрена проблема коррекции плоскостопия у студентов выпускных курсов на занятиях лечебной физической культуры; раскрыты понятие «плоскостопие», особенности его коррекции у студентов. Обоснована необходимость проведения занятий лечебной физической культуры в образовательном процессе со студентами, имеющими плоскостопие.

Ключевые слова: плоскостопие, коррекция, лечебная физическая культура, высшее образование

Для цитирования: Исущенко А. С., Лупина К. А. Коррекция плоскостопия у студентов выпускных курсов на занятиях лечебной физической культуры // Агропромышленный комплекс: проблемы и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Благовещенск, 18–19 апреля 2024 г.). Благовещенск : Дальневосточный ГАУ, 2024. С. 271–275.

Original article

Correction of flat feet in graduate students in physical therapy classes

Artem S. Isushchenko¹, Lecturer

Ksenia A. Lupina², Lecturer

^{1, 2} Far Eastern State Agrarian University, Amur region, Blagoveshchensk, Russia

¹ mr.isushenko@mail.ru, ² lupina.ksenia16@gmail.com

Abstract. The article considers the problem of correcting flat feet in graduate students in classes of therapeutic physical culture; the concept of "flat feet", the features of its correction in students are revealed. The necessity of conducting physical therapy classes in the educational process with students with flat feet is substantiated.

Keywords: flat feet, correction, physical therapy, higher education

For citation: Isushchenko A. S., Lupina K. A. Correction of flat feet in graduate students in physical therapy classes. Proceedings from Agro-industrial complex: problems and prospects of development: *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya (Blagoveshchensk, 18–19 aprelya 2024 g.)* (PP. 271–275), Blagoveshchensk, Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2024 (in Russ.).

В настоящее время ежегодно растет количество студентов, имеющих отклонения в физическом развитии. В частности, плоскостопие и сколиоз являются наиболее распространенными заболеваниями, фиксирующимися в высших образовательных учреждениях у студентов как на начало обучения, так и на заключительных курсах. В результате возникает необходимость разработки эффективных способов профилактики, коррекции с целью повышения двигательной активности молодежи, укрепления здоровья.

Вопросами оптимизации образовательного физкультурного процесса со студентами, имеющими плоскостопие, занимались такие ученые, как О. Э. Аксенова, Т. И. Волкова, А. А. Горелов, А. Г. Гостев, С. П. Евсеев, А. Н. Каинов, В. Л. Кондаков, А. И. Пустозеров, О. Г. Румба, И. Н. Тимошина, И. Ю. Шалаева и некоторые другие. Многие из них выделяют занятия лечебной физической культурой как необходимую форму организации работы по коррекции плоскостопия у студентов.

В. О. Аристакесян указывает, что к концу обучения в высшем учебном заведении у студентов все чаще диагностируются заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе плоскостопие. Это связано с вынужденным неудобным долгим сидением на учебных занятиях. В результате работоспособность мышц снижается, появляется дискомфорт, искажение скелета [1].

Под плоскостопием В. Л. Кондаков понимает деформацию формы стопы, выраженную в опущении продольного и поперечного свода. Уплотнение продольного свода стопы способствует формированию продольного плоскосто-

пия, а распластанность переднего отдела свода стопы – поперечного плоскостопия. Чаще всего плоскостопие сочетается с другими изменениями в опорно-двигательном аппарате (сколиоз, остеохондроз, артрит и др.) [2].

О. А. Аксенова считает, что для студентов, имеющих плоскостопие, наиболее эффективными в коррекции заболевания являются умеренные физические нагрузки. Длительная ходьба по твердой поверхности, бег на длинные дистанции (от 500 метров и более), прыжки с возвышенности, физические упражнения с применением отягощений не рекомендуются для физического развития молодежи при данном заболевании. Наиболее распространенными считаются физические упражнения на коррекцию функциональной недостаточности ступней, укрепление мышц, связок опорно-двигательного аппарата нижних конечностей [3].

С. Н. Попов под лечебной физической культурой понимает самостоятельную медицинскую дисциплину, в которой применяются средства физической культуры для коррекции, лечения, профилактики заболеваний, повреждений, восстановления трудоспособности [4].

В. Л. Кондаков считает, что коррекция плоскостопия на занятиях физической лечебной культуры должна опираться на специально разработанную программу, рассчитанную на учебный год, чаще всего поделенную на части: занятия в зале лечебной физической культуры и спортивной гимнастики, а также в бассейне. Для успешной коррекции плоскостопия рекомендуется использовать следующие физические упражнения: ходьба, на месте, сидя, лежа, со спортивным оборудованием (например, гимнастическими палками, мед-болами, карандашами, камешками разных размеров и т. д.). Кроме того, на занятиях лечебной физической культуры полезно использовать гимнастические снаряды (бревно, канат, батут, гимнастическую стенку и др.). Бассейн, по мнению В. Л. Кондакова, является эффективным средством коррекции плоскостопия у студентов выпускных курсов. Освоение кроля на груди и кроля на спине

с использованием ластов, плавательных досок возможно в коррекционной работе и используется в работе со студентами. Эффективным средством коррекции плоскостопия также является самомассаж нижних конечностей, который способствует размягчению мышц голени, ступни. Для этого используются поглаживания, растирания, разминания. Особое внимание в самомассаже необходимо уделять задней большеберцовой мышце голени, сгибателю первого пальца и мышцам свода стопы [2].

В. О. Аристакесян предлагает с целью коррекции плоскостопия у студентов выпускных курсов проводить занятия лечебной физической культуры в спортивном зале, бассейне, а также на улице (стадион, парк). На занятиях можно использовать как традиционные, так и нетрадиционные средства физического воспитания, такие как спиральная гимнастика, суставная гимнастика, гимнастика Л. Палей и К. Шорт, массаж суставов и массаж с элементами хатха-йоги [1].

А. С. Миронов отмечает, что в начале занятий лечебной физической культуры необходимо использовать два исходных положения (сидя и лежа), так как на стопы в данном случае идет минимальная нагрузка. Занятия должны быть основаны на супинации стоп и их одновременном сгибании. Если физическое упражнение выполняется из положения стоя, то носки стоп должны быть вместе, а пятки разведены. Гимнастика должна проводиться ежедневно [5].

Таким образом, занятия лечебной физической культуры являются эффективным средством коррекции плоскостопия у студентов выпускных курсов. Правильно организованный образовательный процесс, разработка программы занятий, подбор правильных физических упражнений будут способствовать устранению дефектов стопы.

Список источников

1. Аристакесян В. О., Мандриков В. Б., Овечкин Д. Г., Сазонова И. М. Оригинальная методика физического воспитания студентов, имеющих сколиоз и плоскостопие // *Современные проблемы науки и образования*. 2018. № 4. С. 43–47.
2. Кондаков В. Л., Школина Т. И. Исследование влияния комплексного применения профилактических средств физической культуры на оздоровление студентов с диагнозом плоскостопие // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2009. № 1. С. 260–265.
3. Аксенова О. Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения : учебно-методическое пособие. СПб. : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры, 2003. 88 с.
4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. М. : Физкультура и спорт, 2018. 271 с.
5. Миронов А. С., Мусина С. В., Юдина Н. М. Рекомендации для студентов, имеющих плоскостопие // *Международный студенческий научный вестник*. 2015. № 5–4. С. 54–58.

References

1. Aristakesyan V. O., Mandrikov V. B., Ovechkin D. G., Sazonova I. M. The original method of physical education of students with scoliosis and flat feet. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya*, 2018;4:43–47 (in Russ.).
2. Kondakov V. L., Shkolina T. I. Investigation of the effect of the complex use of preventive means of physical culture on the improvement of students with a diagnosis of flat feet. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya*, 2009;1:260–265 (in Russ.).
3. Aksenova O. E. *The content and organization of adaptive physical culture in the professional training of students of higher education institutions: an educational and methodological guide*, Saint-Petersburg, Sankt-Peterburgskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoi kul'tury, 2003, 88 p. (in Russ.).
4. Popov S. N. *Therapeutic physical education*, Moscow, Fizkul'tura i sport, 2018, 271 p. (in Russ.).
5. Mironov A. S., Musina S. V., Yudina N. M. Recommendations for students with flat feet. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik*, 2015;5–4:54–58 (in Russ.).

© Исущенко А. С., Лупина К. А., 2024

Статья поступила в редакцию 29.03.2024; одобрена после рецензирования 08.04.2024; принята к публикации 07.06.2024.

The article was submitted 29.03.2024; approved after reviewing 08.04.2024; accepted for publication 07.06.2024.