

Дослідження рівня розвитку плоскостопості серед учнів 9 класу КЗ «Полтавської гімназії «Здоров'я» №14 Полтавської міської ради Полтавської області»

АВТОР:

МАТЯШ ЯРОСЛАВ РОМАНОВИЧ

УЧЕНЬ 9 - А КЛАСУ

комунального закладу «ПОЛТАВСЬКА ГІМНАЗІЯ “ЗДОРОВ'Я” № 14
ПОЛТАВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

СВІД ТЕТЯНА ВАЛЕНТИНІВНА

УЧИТЕЛЬ I КАТЕГОРІЇ

комунального закладу «ПОЛТАВСЬКА ГІМНАЗІЯ “ЗДОРОВ'Я” № 14
ПОЛТАВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

Стан здоров'я

- ▶ В наш час в Україні особливо актуальною стає проблема погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, і одна із головних причин цього — наявність великої кількості відхилень в стані опорно-рухового апарату (ОРА), що є першопричиною багатьох хвороб.



Актуальність проблеми

- ▶ На жаль, існує думка, що плоскостопість — це несерйозна хвороба й нею можна знехтувати. Проте викривлення стопи призводить до деформації усього опорно-рухового апарату (артрози, сколіоз, грижа міжхребцевих дисків, остеохондроз тощо).
- ▶ Рівень захворюваності плоскостопості серед підлітків коливається від 15 до 23% , що створює велику медико-соціальну проблему.

Об'єкт дослідження:

- ▶ Є учні 9-А класу, що навчаються у Полтавській гімназії «Здоров'я» № 14.

Предметом дослідження

- ▶ Є рівень розвитку плоскостопості серед учнів класу.

Мета дослідження:

- ▶ дослідити та порівняти динаміку розвитку плоскостопості в учнів 9-А класу Полтавської гімназії «Здоров'я» №14 з урахуванням стану їх здоров'я, умов і способу життя .

Завдання дослідження:

Для досягнення поставленої мети розв'язувалися такі **завдання:**

- ▶ **Розглянути** на основі літературних даних сучасні погляди розвитку плоскостопості серед підлітків як вікової категорії.
- ▶ **Сформувати** групу спостережень – учні 9-А класу Полтавської гімназії «Здоров'я» №14.
- ▶ **Провести** обстеження учнів методами: плантографія за Чижжиним та плантографія за Штріттером.
- ▶ **Визначити** сумарний показник плоскостопості та його взаємозв'язок із способом життя.
- ▶ **Розробити** рекомендації для учнів, батьків та учителів, щодо профілактики і корекції плоскостопості.

Наукова новизна одержаних результатів:

- ▶ Вперше проведено дослідження плоскостопості методом плантографії серед учнів Полтавської гімназії «Здоров'я» у 9-му класі.





Практичне значення роботи:

Полягає в ранній профілактиці та корекції плоскостопості на основі обстеження, розробки і використання рекомендацій.

Огляд літератури

- ▶ Про структурно-функціональну залежність у системі «хребетний стовп – нижні кінцівки – стопа» говорять дослідження низки авторів. Важливість здорової стопи в тілі людини пояснюється тим, що вона виконує три біомеханічні функції: ресорсну, балансувальну і відштовхувальну.

Поняття та характеристика ПЛОСКОСТОПОСТІ

- ▶ **Плоскостопість** – це деформація стопи, що характеризується сплюсненням її склепінь.



ПЛОСКОСТОПІ СТЬ

Уроджена

зустрічається рідко(3%),
пов'язана з порушенням
розвитку стопи у
внутрішньоутробному
періоді

Набута

- Рахітична
- Паралітична
- Травматична
- Статична(найбільш розповсюджений)

На сьогоднішній день вчені пропонують безліч різноманітних методик, що дозволяє оцінити висоту склепіння стопи та ступінь її деформації. Між існуючими методами діагностики патології стопи, виділяють наступні: опитування, огляд, візуальна оцінка стопи, вимірювальні методи (педометричний, плантографічний), рентгенографія, метод відеореєстрації та реєстрація реакції опори.

Для оцінки склепінь ми використали такі методи:

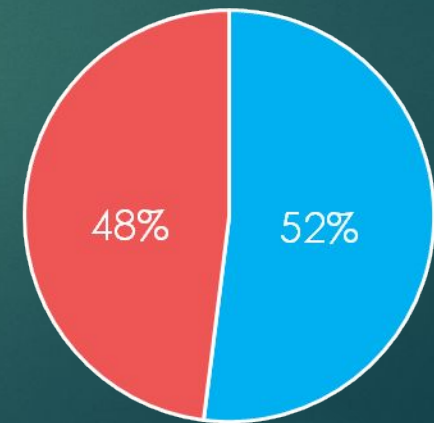
- ▶ плантографія: метод Штріттера;
- ▶ плантографія: метод Чижина;

Результати

- ▶ Для вирішення висунутих у роботі завдань проведено опитування 29 учнів 9-А класу Полтавської гімназії «Здоров'я» №14 віком від 14 до 15 років (серед яких хлопці склали 52% (15 учнів), дівчата – 48% (14 учениць))



Учні 9-А класу



■ Хлопці
■ Дівчата

Результати за анкетуванням

Тест №1. Запитання №1. "Я роблю ранкову гімнастику?"



Тест №1. Запитання №2. "Я ходжу на танці або в секцію?"



Тест №1. Запитання №3. "Я їм 2 рази на день?"



Тест №1. Запитання №4. "Я їм 3 рази на день?"



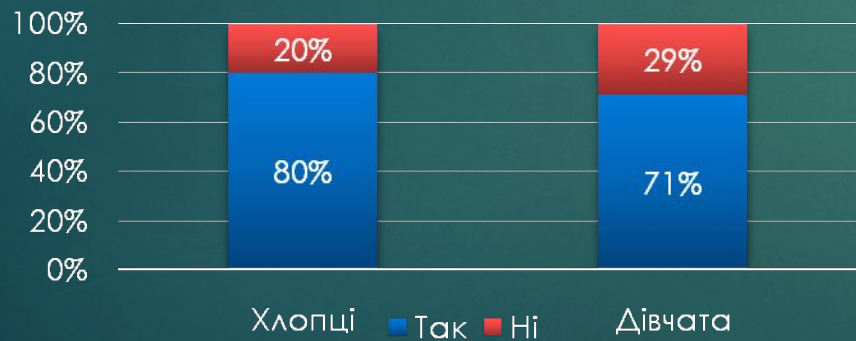
Тест №1. Запитання №5. "Я їм 4 рази на день?"



Тест №1. Запитання №6. "Я їм кожен день різноманітну їжу?"



Тест №1. Запитання №7. "Я їм кожен день овочі та фрукти?"

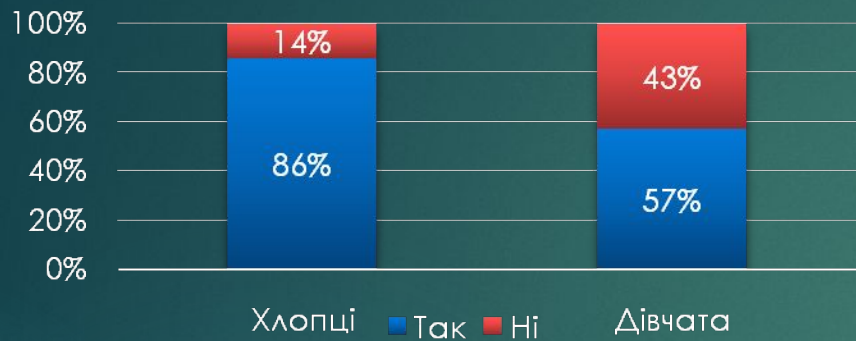


Тест №1. Запитання №8. "Я їм кожен день молочні продукти?"





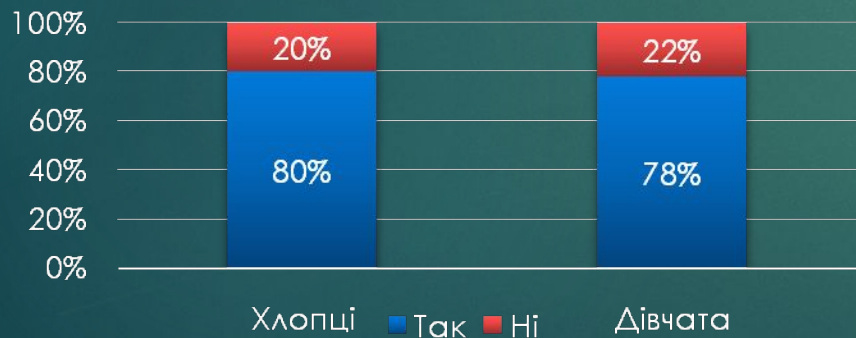
Тест №1. Запитання №9. "Я їм кожен день рибу та м'ясо?"



Тест №1. Запитання №10. "Мені дають вітаміни?"



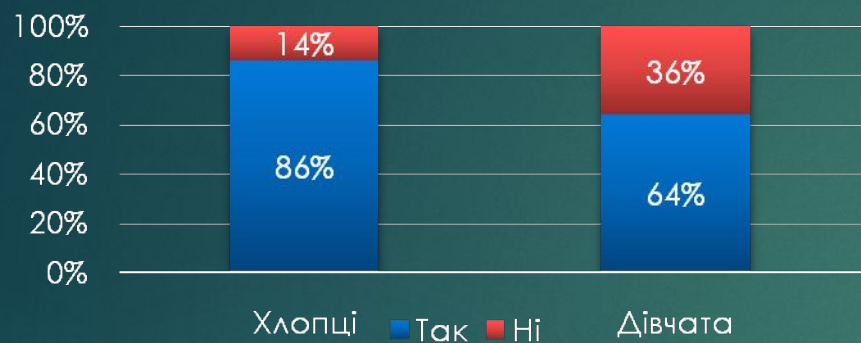
Тест №1. Запитання №11. "Я кожен день гуляю на вулиці?"



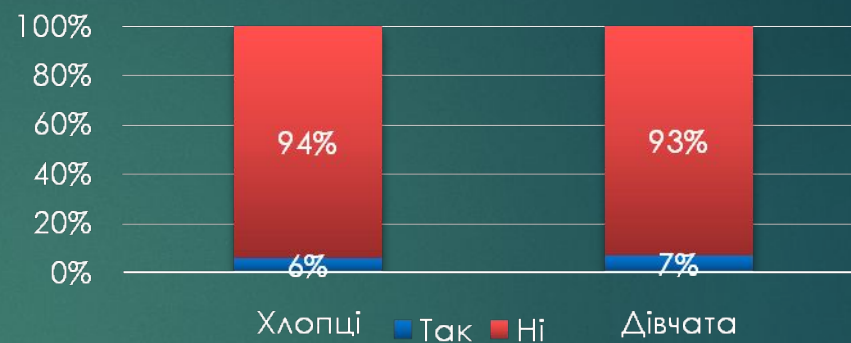
Тест №1. Запитання №12. "Я ношу взуття на невеликих підборах?"



Тест №1. Запитання №13. "Я багато рухаюсь?"



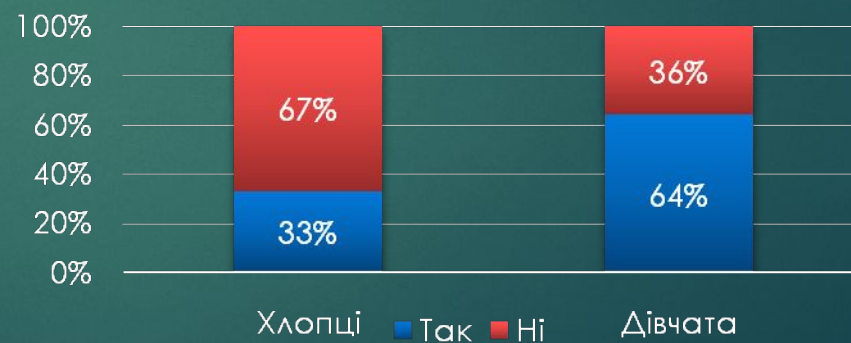
Тест №2. Запитання №1. "Я втомлююся при ходьбі?"



Тест №2. Запитання №2. «У мене болять ноги(стопи) в кінці дня?»



Тест №2. Запитання №3. "Я втомлююся в кінці дня(немає сил працювати)?"



Тест №2. Запитання №4. «У мене часто болить голова?»



Тест №2. Запитання №5. «Мене все дратує?»



Тест №2. Запитання №6. «Мої ноги внизу стають товщими(набрякають)?»



Проведено визначення плоскостопості методом плантографії



Плантографія: метод Чижина

$$I = \frac{\text{Ширина опірної частини (ЕЖ)}}{\text{Незавантаженої частини стопи (ДЖ)}}$$

Плантографія: метод Штріттера

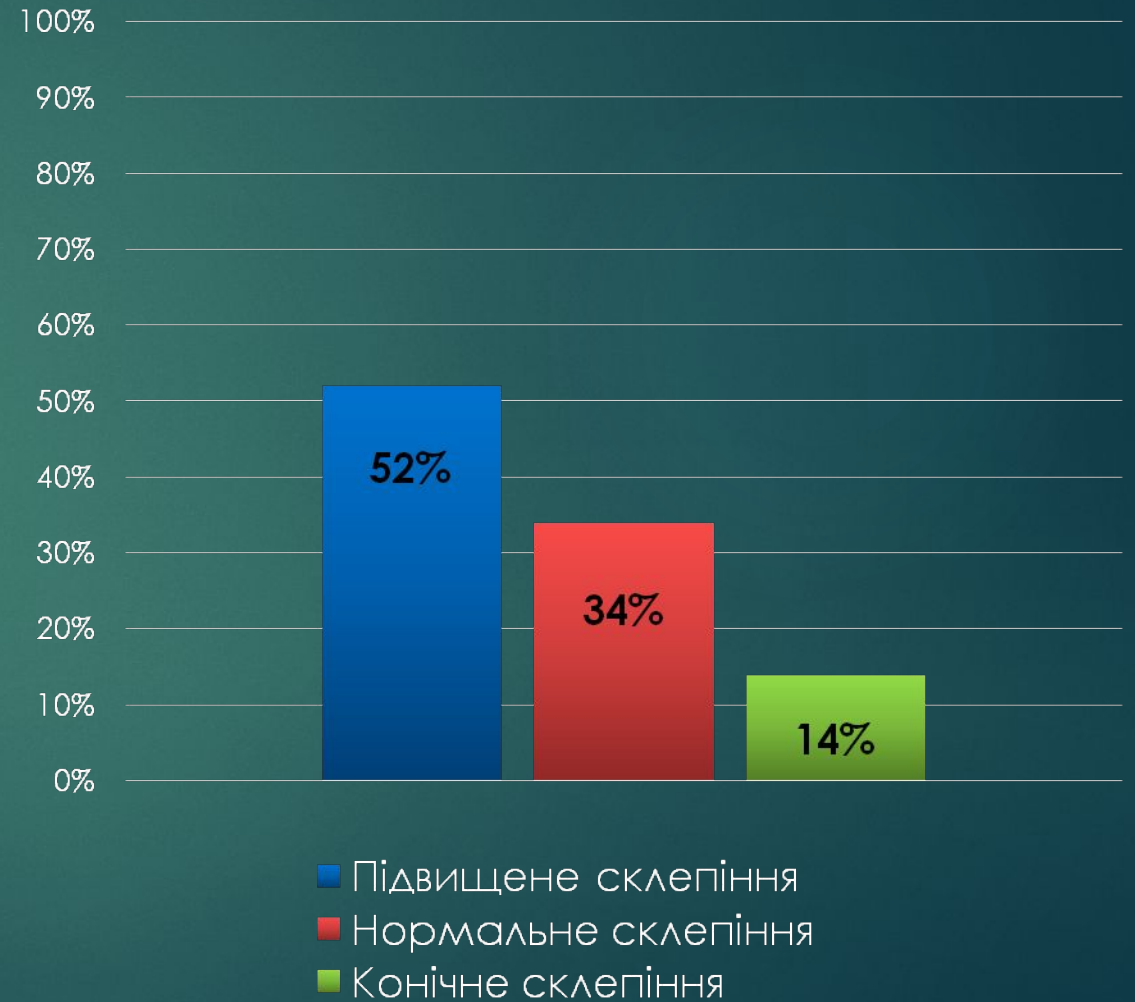
$$I = \frac{\text{Ширина опірної частини (ЕЖ)}}{\text{Ширина стопи (ДЖ)}} \times 100\%$$



Плантографія: метод Чижина



Плантографія: метод Штріттера



Розроблені рекомендації використання вправ на уроках фізкультхвилинки та вдома



Висновок

- ▶ Метод визначення плоскостопості за допомогою плантографії зарекомендував себе як простий у використанні, надійний та вірогідний спосіб, який дає можливість проводити динамічний моніторинг плоскостопості. Найбільш розгорнутий метод – плантографія по Штріттеру.
- ▶ Представленні результати підтверджують доцільність включати спеціальні вправи для формування і зміцнення склепінь стопи під час занять фізкультури та закріплювати їх в домашніх умовах, що є надзвичайно актуальним у школах та інших навчальних закладах, адже сприятиме здоров'ю підростаючого покоління.