

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/361880>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Характеристика физических упражнений 5

2. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия 7

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 17

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 18

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день плоскостопие является одним из самых распространенных заболеваний, согласно данным статистики с каждым годом становится все больше и больше людей страдающих плоскостопием.

Причины возникновения плоскостопия различны, это могут быть как это могут быть внешние факторы: лишний вес, малоподвижность, старение, неправильная обувь, травмы и др., а также внутренние факторы: врожденная патология, слабость связок и мышц, а также они могут быть вызваны болезнями суставов, сосудов и связок ног. Отягощающим фактором может быть ношение неудобной обуви и высоких каблуков. Плоскостопие является заболеванием опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в деформации стопы за счет понижения ее свода и амортизирующих свойств, так же оно ведет к снижению балансировочной, рессорной, толчковой и опорных функций стопы. В результате чего происходит повышение нагрузки на позвоночник и нижние конечности, из-за чего нарушается осанка, возникает быстрая утомляемость, остеохондроз, сколиоз, артроз и варикоз [4].

Плоскостопие оказывает серьезное влияние на нарушающее функции всего опорно-двигательного аппарата, снижающее переносимость физических нагрузок, а значит и работоспособность.

Развиваться плоскостопие, кроме случаев связанных с травмами и болезнями, начинает в детском возрасте и развивается в юношеском, но дискомфорт от него начинает ощущаться уже во взрослом возрасте. Для того, чтобы плоскостопие не приводило к перечисленным выше нарушениям жизнедеятельности человека рекомендуется уже в детском возрасте проводить диагностику и профилактику плоскостопия, а если есть необходимость, то его коррекцию [2].

На начальных стадиях, развитие данного заболевания легко можно остановить с помощью подбора стелек или различных вкладышей для пальцев и обязательным выполнением лечебных физических упражнений направленных на укрепление подошвенных мышц, связок голеностопного сустава, и спины [6].

Кроме профилактики и коррекции плоскостопия, выполнение лечебных физических упражнений способствуют развитию выносливости мышц конечностей, а также повышают физическую работоспособность и выносливость, улучшают кровообращение и лимфодренаж в нижних конечностях, снижают воспаление и уменьшают боли в мышцах.

Цель работы: рассмотреть упражнения при плоскостопии.

1. Характеристика физических упражнений

Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, используют:

- разнообразные физические упражнения,
- подвижные и спортивные игры,

- прикладные и спортивные упражнения,
- разнообразные пассивные, рефлекторные и корригирующие движения,
- упражнения на специальных снарядах и аппаратах (тренажерах),
- идеомоторные упражнения и т.д.

Систематическое применение лечебных физических упражнений благотворно влияет на реактивность организма, изменяя как общую реакцию человека, так и оказывает влияние на местное проявление.

Выбор упражнений производится в соответствии с возрастом пациента, особенностями течения заболевания и т.п., на основе механизма действия упражнений

На эффективность лечебных физических упражнений влияет:

- характер движений,
- число повторений
- вовлечение в динамический процесс групп мышц

Выполнение лечебных физических упражнений оказывают как воздействия как на нервные, так и на гуморальные механизмы, выравнивая функциональную деятельность.

При выполнении лечебных физических упражнений рекомендуется соблюдать правила тренировки, которые заключаются в:

- индивидуализации (необходимо учитывать возраст, пол, характер течения заболевания);
- системности (необходимо подбирать упражнения и составлять последовательность их применения);

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бедарева М. С. Профилактика и лечебные физические упражнения при плоскостопии / М. С. Бедарева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. – 90-91.
2. Гацкан О. В. Профилактика и коррекция плоскостопия: обзор литературы / О. В. Гацкан // Международный научно-исследовательский журнал. - 2020 - № 12 (102) - С.123-128.
3. Новикова Н. К. Комплексы упражнений для профилактики и лечения плоскостопия / Н. К. Новикова. – М.: 2021. – 23 с.
4. Соловьева К. О. Физическое воспитание и спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья / К. О. Соловьева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. -№50-2. - С.137-142.
5. Струкова Т. С. Создание единого здоровье-сберегающего пространства для профилактики плоскостопия в условиях дошкольного учреждения и семьи / Т.С. Струкова, И.В. Чубаковская // Вестник Воронежского института развития образования. – 2019. – № 4. – С. 158-161.
6. Фещенко Д. Е. К вопросу индивидуального подхода к студентам, страдающим кифосколиозом на занятиях физической культуры / Д. Е. Фещенко //Символ науки. – 2016. - №10-2 (22). - С.177-179.
7. Швалева Т. А. Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста на основе "игровых лабиринтов" / Т.А. Швалева // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 150-151.
8. Юн Л. В. Лечебное плавание как эффективное средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия / Л. В. Юн // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 56. – С. 52-55.
9. Юстус Н. А. Физическая культура при заболеваниях и профилактики опорно-двигательной системы / Н. А. Юстус // Символ науки. -2016. - №11 - 4(23). - С.121-124.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/361880>