УДК 613.956, 617.3

ИЗУЧЕНИЕ ВЫСОТЫ КАБЛУКА СЕМИКЛАССНИЦ

К. С. Гурьева, МБОУ «СОШ № 5», ученица 7 класса
Научный руководитель: Л. П. Селиванова, методист
Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий
г. Кемерово

В Древним Риме обувь считалась признаком благосостояния. Только очень состоятельные люди могли позволить носить обувь [1]. В наше время все люди носят обувь не только в общественных местах, но и в неформальной обстановке, дома. При выборе обуви люди смотрят на её размер, удобство и красоту. Люди стараются выбрать обувь по сезону, чтобы не было жарко, холодно или сыро.

В детском и подростковом возрасте, когда скелет только формируется, очень важно, чтобы обувь была подобрана правильно.

При хождении на плоской подошве или на широком каблуке масса тела равномерно распределяется по стопе, не вызывая перегрузку её отдельных частей. Когда мы ставим пятку на каблук, пальцы ног, мысок испытывают перегрузку. При высоте каблука 4-5 см нагрузка на мысок увеличивается на 22 % по сравнению с существующим весом. Когда же высота каблука достигает 6-7 см, то мысок испытывает двойную нагрузку [1]. Например, вес моего тела составляет 45 кг. Если я буду ходить в обуви с каблуком 6-7 см, то нагрузка на пальцы ног, на мысок составит 90 кг.

При длительном ношении обуви с высоким каблуком меняется точка опоры на стопе, основная нагрузка приходится только на носок. Пяточное сухожилие атрофируется, ограничивается движение голеностопного сустава, деформируются мышцы и плюсневые кости. Нарушается кровообращение. Стопа перестаёт пружинить. [1]

Если носить неправильную обувь, то могут появиться серьёзные проблемы со стопой и различные болезни (артриты (воспаление сустава), артрозы (деформирования суставов), отеки (нарушение оттока лимфы), тромбофлебит (воспаление вен и отложение тромба), варикозное расширение вен (изменение вен, нарушение кровотока), поперечное плоскостопие, вальгусная деформация, изменение осанки и прочее). Нельзя носить неправильную обувь. Это может серьёзно навредить здоровью!

В данной работе была поставлена цель: изучение обуви у семиклассниц.

Для изучения выбрана сменная обувь, потому что подростки большую часть своего дня ходят в школе именно в сменной обуви. Именно эта обувь оказывает большое влияние на развитие стопы подростка.

В октябре 2022 года проведено измерение высоты каблука у учениц седьмого класса СОШ № 5. Был зафиксирован тип обуви. Под мои наблюдения попало 18 школьниц.

Самой популярной обувью оказались кеды и туфли на платформе (по 5 человек). 3 человека ходят в кроссовках. А балетки и туфли предпочитают по 2 человека. Обувь с плоской поверхностью (балетки, кроссовки и кеды) выбрали 10 человек (55,6 %).

Средняя высота подошвы у этих подростков составляет 2,9 см, средняя высота каблука – 1,5 см. По рекомендации ортопедов, оптимальной считается высота каблука 2-4 см [1]. В моих наблюдениях только 8 человек (44,4%) носят такую обувь. Правильный каблук имеет туфли на каблуке, туфли на танкетке (платформе) и кроссовки.

Развитие опорно-двигательной системы большей половины школьниц (55,6 %) находиться под угрозой. Здоровье этих подростков требует пристального внимания родителей и медицинских работников [2].

Можно порекомендовать: при ходьбе всегда держать спину прямо, наступать на середину стопы, ставить ноги легко и свободно. Дома ходить босиком или в носочках, в чешках. Периодически делать гимнастику. Носить специальную обувь на уроки физической культуры, ходить на уроки физической культуры, активно двигаться (ходить и бегать) на переменах.

Таким образом, с помощью литературных источников была изучена история возникновения обуви на каблуках. В ходе наблюдений выяснено, что 55,6 % семиклассниц предпочитают удобную обувь на плоской подошве (балетки, кроссовки, кеды). Однако не вся обувь с плоской подошвой может считаться полезной. Только 44,4 % школьниц носит правильную обувь на каблуке 2-4 см.

Список литературы:

1. Культура здоровья человека [Текст] : / Практикум с основами экологического проектирования. 8 класс / сост. В. П. Александрова, И. В. Болгова. – М.: ВАКО, 2015. – С. 33-36.

2. Букреева В.Д. Исследование физической работоспособности и суточных биоритмов обучающихся по программам СПО / В.Д. Букреева. А.Ю. Игнатова // Сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции «Безопасность жизнедеятельности предприятий в промышленно развитых регионах. – Кемерово. – КузГТУ. – 2021. – С. 502-1-502-7. URL: https://science.kuzstu.ru/wp-content/Events/Conference/BGD/2021/bgd2021/index.htm (дата обращения 21.10.2022 г.).