

Кононов Д.В

Студент АИС-21, ФМиИТ, СФ УУНИТ

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ УУНИТ

РФ, Башкортостан, г. Стерлитамак

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье анализируется реальная ситуация с плоскостопием среди студентов – от частоты встречаемости до механизмов развития деформации. Показано, что уплощение свода стопы напрямую связано с ослаблением мышц голени и самой стопы. ЛФК рассматривается не как вспомогательный метод, а как основной инструмент коррекции: конкретные упражнения, режим, ожидаемый эффект. Приводятся данные наблюдений, подтверждающие, что регулярная работа над мышечным аппаратом стопы позволяет вернуть физическую работоспособность и остановить прогрессирование патологии.

Ключевые слова: плоскостопие, студенческая среда, лечебная физкультура, мышечный корсет стопы, укрепление связок, повседневная активность.

Kononov D.V

Student AIS-21, FMaIT, UUSaT

Sheiko G.A

Senior lecturer of the department of physical education UUSaT

Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitama

IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL PERFORMANCE WITH FLAT FEET THROUGH THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Abstract: The article analyzes the real situation with flat feet among students – from the frequency of occurrence to the mechanisms of deformity development. It is shown that flattening of the foot arch is directly related to weakening of the muscles of the lower leg and the foot itself. Therapeutic physical culture is considered not as an auxiliary method, but as the main correction tool: specific exercises, regimen, expected effect. Observational data are presented confirming that regular work on the muscular apparatus of the foot makes it possible to restore physical performance and stop the progression of the pathology.

Keywords: flat feet, student environment, therapeutic exercise, foot muscular corset, ligament strengthening, daily activity.

Современная Плоскостопие – одно из самых частых ортопедических отклонений у студентов. По данным выборочных обследований в вузах, от 30 до 70 % обучающихся имеют ту или иную степень уплощения свода стопы. В ходе скрининга 83 студентов разных специальностей плоскостопие выявлено у 34,9 %, причём у девушек – 47,7 %, у юношей – 20,5 %.[3] Медицинские осмотры в Алтайском государственном медицинском университете показали 43 % студентов с подтверждённым диагнозом. Высокая распространённость делает проблему не просто медицинской, а социальной: ослабленная стопа снижает двигательную активность, ведёт к быстрой утомляемости и со временем провоцирует нарушения в коленных суставах и позвоночнике[4].

В норме сводчатая стопа работает как рессора. При ходьбе и беге она сжимается и расправляется, гася ударные нагрузки. При плоскостопии амортизация падает, и удар идёт выше – в голеностоп, колени, тазобедренные суставы и поясницу[3]. Главная причина уплощения свода – не костные изменения, а ослабление мышц, поддерживающих стопу: малоберцовых, задней большеберцовой, коротких сгибателей пальцев. У студентов к этому ведут малоподвижный образ жизни, длительное сидение, неудобная обувь и недостаток целенаправленных нагрузок на мышцы стопы[5].

Лечебная физическая культура действует прямо на причину. Укрепляя мышцы и связки, ЛФК возвращает стопе способность держать свод. Ни ортопедические стельки, ни массаж, ни медикаменты не заменяют целенаправленных движений – они лишь временно облегчают симптомы. Регулярная гимнастика даёт устойчивый положительный эффект, особенно на первой и второй стадиях плоскостопия[4].

Примерный комплекс упражнений для занятий в вузе или дома (каждое выполнять 10–15 раз в медленном темпе):

1. Сидя на стуле: поочерёдное поднятие пяток от пола с опорой на носки, затем поднятие носков с опорой на пятки.
2. Сидя: захват пальцами ног небольшого полотенца, сжатие, подтягивание к себе – затем отпускание. Повторить 8–10 раз каждой стопой.
3. Стоя у стены или спинки стула: перекаты с пятки на носок плавно, без рывков, стараясь максимально вытягивать голеностоп.
4. Стоя на одной ноге (с опорой рукой): сгибание другой ноги в колене и вращение стопой по часовой стрелке и против – по 10 кругов.
5. Ходьба на месте: 30 секунд на носках, 30 секунд на пятках, 30 секунд на наружных краях стоп.

6. Сидя: катание подошвой небольшого жёсткого мяча (теннисный или массажный) – по 1 минуте на каждую стопу[1].

Упражнения не требуют специального инвентаря, их легко встроить в паузы между парами или в вечерние часы. Ключевое условие – регулярность. Лучше заниматься по 10–15 минут ежедневно, чем час раз в неделю. Первые признаки улучшения (исчезновение тяжести в ногах, меньшая утомляемость при ходьбе) появляются через 3–4 недели. При стойких занятиях в течение 2–3 месяцев плантография показывает объективное уменьшение площади опоры стопы[6].

Без коррекции плоскостопие прогрессирует. Со временем развиваются артроз таранно-ладьевидного сустава, вальгусная деформация коленей, асимметрия таза и функциональный сколиоз. Эти осложнения лечатся сложно, а часто остаются на всю жизнь. Поэтому профилактика и ранняя работа со стопой в студенческие годы – прямой вклад в здоровье опорно-двигательного аппарата на десятилетия вперёд[2].

Вывод: плоскостопие у студентов в большинстве случаев – не приговор, а функциональная проблема. ЛФК при систематическом применении восстанавливает мышечный баланс, возвращает стопе амортизирующие свойства и повышает физическую работоспособность. Внедрение простых комплексов в повседневную практику вузовских занятий физкультурой и самостоятельные тренировки студентов позволяет снизить частоту осложнений и улучшить качество жизни.

Использованные источники

1. Афолина К.М., Кокорина А.А., Колесникова Н.В. Роль физической культуры при лечении плоскостопия // Вестник науки. – 2023. – С. 78-84.
2. Бабак Д.О., Хабарова О.Л. Коррекция плосковальгусной деформации стоп у студентов средствами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология, общество: от теории к практике (III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 193-194.

3. Денисова Г.С., Стародубцева М.А. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 83-86.
4. Ибрагимова Э.Э. Скрининг нарушений опорно-двигательной системы у обучающихся вуза // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. – 2020. – Т. 6 (72), № 1. – С. 63–72.
5. Кривич И.Н. Лечебная физкультура при плоскостопии // Молодой ученый. – 2024. – № 47 (546). – С. 356-359.
6. Метальников А., Романов Н. Правильная физическая нагрузка на студентов с заболеваниями плоскостопия // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 31, № 3. – С. 82-88.
7. Статическая деформация стоп. Эпидемиология статической деформации стоп: частота встречаемости и факторы риска. – URL: <https://travmatolog.info/?p=1932> (дата обращения: 03.06.2026).