

УДК 611.7:613.7

ВЛИЯНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТОП НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

В. Г. Аношко, Ю. В. Старовойтова, Т. В. Фомина

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»
(Республика Беларусь, 220023, г. Минск, пр. Независимости, 99; e-mail:
anoxa1@mail.ru)

Аннотация. Реабилитация стоп у студентов восстанавливает своды, улучшает осанку, кровообращение и нервную регуляцию, снижает утомляемость и повышает концентрацию. Предложен доступный комплекс гимнастики, массажа и самомассажа для профилактики и улучшения здоровья.

Ключевые слова: реабилитация, стопа, опорно-двигательная система, своды стопы, кровообращение, рефлексотерапия, осанка, массаж, гимнастика, здоровье.

THE EFFECT OF FOOT REHABILITATION ON THE BODY OF STUDENTS

V. G. Anoshko, Yu. V. Starovoitova, T. V. Fomina

El «Belarusian state agrarian technical university» (Republic of Belarus,
220023, Minsk, 99 Independence ave.; e-mail: anoxa1@mail.ru)

Summary. Foot rehabilitation in students restores arches, improves posture, circulation, and nervous regulation, reduces fatigue, and increases concentration. An accessible complex of gymnastics, massage, and self-massage is proposed for prevention and health improvement.

Key words: rehabilitation, foot, musculoskeletal system, foot arches, blood circulation, reflexology, posture, massage, gymnastics, health.

Период студенчества характеризуется высокой умственной и эмоциональной нагрузкой, снижением двигательной активности и длительным пребыванием в статических позах на лекциях, за компьютером, в транспорте. Все это негативно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, в частности на стопы, которые играют ключевую роль в поддержании равновесия, осанки и нормального функционирования всего организма [1].

Реабилитация стоп у студентов – это не только восстановление локальной функции нижних конечностей, но и важнейший фактор

профилактики нарушений осанки, утомляемости, головных болей, ухудшения концентрации и общего снижения работоспособности [2].

Стопа – это биомеханически совершенный инструмент опоры и движения. Она состоит из трех отделов (плюсна, предплюсна, пальцы), двух сводов (продольного и поперечного), более чем 100 мышц, связок и сухожилий [3].

Основные функции:

1. Опорная – распределение массы тела при стоянии и ходьбе.
2. Амортизирующая – смягчение ударов при движении.
3. Балансирующая – поддержание равновесия.
4. Рефлекторная – через подошвенные рецепторы осуществляется связь с центральной нервной системой и внутренними органами.

Нарушения в работе стопы (плоскостопие, слабость мышц, неправильная осанка) приводят к изменениям в позвоночнике, ухудшению кровообращения, перегрузке суставов и общей утомляемости.

Стопа является «фундаментом» тела, и любые ее функциональные сбои отражаются на работе всех систем:

Опорно-двигательная система. При нарушении сводов стоп изменяется положение таза и позвоночника, формируются сколиотические деформации, артрозы коленных и тазобедренных суставов.

Нервная система. Через стопы проходят многочисленные нервные окончания, влияющие на мозговую активность. Регулярная стимуляция стоп улучшает концентрацию внимания и память.

Кровеносная и лимфатическая системы. При снижении активности мышц стоп ухудшается венозный отток, появляются отеки, варикозное расширение вен.

Внутренние органы. На подошвах расположены рефлекторные зоны, связанные с печенью, почками, желудком, кишечником. Их стимуляция способствует нормализации работы органов и обмена веществ [4].

Особенности состояния стоп у студентов. У студентов часто наблюдаются функциональные нарушения стоп, вызванные:

- малоподвижным образом жизни и длительным сидением;
- недостатком физической активности;
- неправильной обувью (особенно у девушек – узкая, на каблук);
- стрессами и хронической усталостью.

Последствия этих факторов:

- нарушения осанки и походки;
- боли в спине, коленях, шее;
- быстрая утомляемость при ходьбе или стоянии;
- снижение концентрации и ухудшение сна;
- повышение уровня тревожности и головные боли напряжения.

Реабилитация стоп позволяет устранить эти негативные проявления и улучшить общее состояние студентов [5].

Методы реабилитации стоп в студенческой среде:

1. Лечебная гимнастика.

Регулярное выполнение простых упражнений способствует укреплению мышц и восстановлению сводов:

- перекаты с пятки на носок;
- ходьба на носках, пятках, наружных и внутренних краях стопы;
- поднятие мелких предметов пальцами ног;
- растягивание стоп резиновой лентой;
- перекачивание массажного мячика или бутылки.

2. Массаж и самомассаж.

Используются приемы поглаживания, растирания, надавливания и вибрации. Эффекты: улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения, активизация мозговой деятельности через рефлекторные зоны.

3. Ходьба босиком по разным поверхностям.

Трава, песок, галька стимулируют работу нервных окончаний и укрепляют мышцы стоп.

Реабилитация стоп оказывает системное воздействие на организм, улучшая работу различных систем:

Опорно-двигательная система – выравнивается осанка, исчезают боли в спине и суставах, повышается устойчивость тела.

Сердечно-сосудистая система – улучшается венозный возврат крови, снижается риск варикозного расширения вен.

Нервная система – массаж и упражнения снижают уровень стресса, улучшают настроение, активизируют работу мозга.

Иммунная система – за счет улучшения кровообращения и лимфотока повышается сопротивляемость организма.

Пищеварительная система – стимуляция рефлекторных зон способствует нормализации обменных процессов.

Таким образом, реабилитация стоп не только устраняет локальные проблемы, но и гармонизирует состояние всего организма, улучшая общее самочувствие и качество жизни [6].

Реабилитация стоп имеет важное профилактическое значение:

- способствует предотвращению заболеваний позвоночника и суставов;
- улучшает двигательную активность и устойчивость походки;
- снижает риск травматизма и утомляемости при физической нагрузке;
- повышает эффективность занятий спортом и физической культурой.

Для поддержания здоровья стоп рекомендуется:

- ежедневно выполнять гимнастику и самомассаж;
- подбирать удобную, анатомически правильную обувь;
- использовать ортопедические стельки при необходимости;
- избегать длительного статического положения и гиподинамии.

В заключении работы хочу отметить, что реабилитация стоп играет ключевую роль в поддержании здоровья человека. Правильное функционирование стоп обеспечивает баланс, устойчивость и гармоничное взаимодействие всех систем организма.

Восстановление их анатомических и функциональных свойств способствует улучшению осанки, кровообращения, обмена веществ, снижению болевых ощущений и стрессовых проявлений.

Таким образом, здоровье стоп – это фундамент здоровья всего организма. Их реабилитация и регулярная профилактика должны быть неотъемлемой частью физического воспитания, спортивной подготовки и общей оздоровительной работы [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Капанджи, А. И. Физиология суставов. Нижняя конечность / А. И. Капанджи. – Москва: Медицина, 2012. – 420 с.
2. Козлова, В. А. Ортопедия и реабилитация при заболеваниях стоп / В. А. Козлова. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 287 с.
3. Кернс, Г. Анатомия и биомеханика стопы человека / Г. Кернс. – Москва: Эксмо, 2016. – 520 с.
4. Никифоров, А. В. Рефлексотерапия и массаж стоп: оздоровительные методики / А. В. Никифоров. – Москва: Феникс, 2019. – 318 с.
5. Богданова, Е. С. Лечебная физическая культура и профилактика нарушений осанки / Е. С. Богданова. – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 506 с.
6. Васильева, Т. Н. Физиологическое значение стопы и методы ее коррекции / Т. Н. Васильева. – Москва: Академия, 2021. – 247 с.
7. Каплан, Х. Foot Rehabilitation and Posture Correction / H. Kaplan. – London: Elsevier, 2020. – 409 с.