**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №19 им.Б.И. Северинова»**

**городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

 **Индивидуальный проект**

 **на тему:**

 **Как правильно выбрать обувь?**

ВЫПОЛНИЛ:

ученик 10 класса

Зайцев К.В.

руководитель:

Бронникова Д.М.

Уфа 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ |  |
| 1.1. Популярные виды обуви  |  |
| 1.2. Обувь для повседневной ходьбы |  |
| 1.3. Как делать не стоит и почему |  |
| 1.4. Критерии подбора комфортной обуви |  |
| 1.5. Какая же обувь считается самой удобной  |  |
| 1.6. Подагра что это? |  |
| 1.7.Что будет, если неверно подобрать обувь? |  |
| 1.8. Деление обуви по её назначению |  |
| 1.9. Рекомендации врачей |   |
| Опроc |  |
| ВЫВОД |  |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ |  |

2

**ВВЕДЕНИЕ**

**Гипотеза исследования**: правильно подобранная обувь помогает от боли и дискомфорта в стопах

**Актуальность темы** – Вопрос связи самочувствия человека с обувью как мне кажется будет актуален всегда так как большинство не выделяют должного внимания подбору подходящей для ноги обуви.

**Целью данной работы является** - рассказать о положительном влиянии обуви для ног и как правильно её подобрать.

**Задачи:**

• проанализировать литературу по проблеме того как обувь влияет на стопы ног;

• изучить виды обуви;

• выявить и подобрать правильную обувь;

3

* 1. Популярные виды обуви.

1 Туфли и ботинки

2 Лоферы

3 Туфли-лодочки

4 Кроссовки

5 Кеды

6 Слипоны

7 Ботинки

8 Мокасины

9 Сапоги

10 Угги

11 Броги

12 Дерби

13 Сандали

14 Сланцы

15 Вьетнамки

1.2.Обувь для повседневной ходьбы.

Для тех людей, которые предпочитают долговременные прогулки либо тех, кому необходимо много гулять весьма, немаловажно выбрать комфортную а также высококачественную обувь.

Безусловно также, абсолютно всем нам следует иметь пару удобной обуви, которую можно надевать в любой день.Ноги в ней не станут уставать, а состояние на протяжении дня будет оставаться неплохим.Какая же обувь сгодится для ежедневной носки?

1)Кроссовки с амартизационной подошвой хорошо подходят для прогулок.

2)Самая удобная обувь для ходьбы в холодную погоду это спортивные ботинки

3)Для классической обуви на повседневную носку идеально подходят мокасины или лоферы

4

1.3. Как делать не стоит и почему.

Почти все люди жертвуют удобством обуви для ее красивого, а также эффектного внешнего вида. Ошибочно расставленные приоритеты зачастую приводят к тому, что приобретенная пара привлекательных туфель либо кроссовок годами находится в шкафу, вследствие того что носить ее весьма некомфортно.

Отыскать равновесие, при котором комфортная обувь станет еще и привлекательной, нередко бывает трудно. Преодолеть проблему получится, если грамотно выбрать оптимальную пару ботинок, либо кроссовок по размеру, полноте, высоте колодки, материалу изготовления и ряду иных важных критериев. Для того чтобы при этом не потеряться в громадном перечне продукции, следует понимать ряд деталей выбора комфортной обуви

1.4. Критерии подбора комфортной обуви.

Повседневная обувь обязана переносить довольно большие нагрузки, по этой причине основными критериями при выборе становятся максимальная легкость, а также практичность в эксплуатации. От того, в какой степени пара им соответствует, во многом зависит состояние здоровья ног и организма в целом. Изящные, однако чрезвычайно некомфортные высокие каблуки при постоянной носке неприметно и медленно изменяют форму стопы.

Значительная часть нагрузки приходится на зону носка. Образуются отеки, увеличение вен, что выглядит малопривлекательно. Часть нагрузки принимают на себя суставно-связочные структуры. При продолжительном и частом ношении высоких каблуков возникают признаки деформации первого плюснефалангового сустава, подагра, формируется плоскостопие. И это далеко не весь ущерб для организма. Постоянное ношение некомфортной обуви приводит к деформациям грудной клетки, позвоночника. Все это угрожает смещением расположения внутренних органов и, как результат, нарушением их функционирования, кровоснабжения.

5

1.5. Какая же обувь считается самой удобной.

Принято считать, что наиболее удобная обувь — балетки. Однако это огромное заблуждение, так как плоская подошва никак не гарантирует поддержку стопы, нарушает ее амортизационную функцию. В следствии сухожилия и мышцы напрягаются, увеличивается риск их растяжения и микроповреждений.

Отвечая на вопрос о том, какая обувь наиболее комфортная, необходимо выделить, то что наилучшим видом считаются модели на толстом, устойчивом, низком каблуке. Подобные изделия дают возможность ходить продолжительное время без признаков усталости стопы.

Самой удобной обувью считаются кроссовки, однако на самом деле все зависит от конкретной модели. Комфортной в носке может быть почти любая вариация этой продукции, будь то парочка туфель, ботинки, сапоги либо босоножки. Главное, для того чтобы изделие обладало приподнятую подошву в области пятки или небольшой устойчивый каблук. При носке должны чувствоваться легкость а также мягкость походки, то что во многом зависит от возможности нижней части продукта гнуться. Обувь обязана повторять движение стопы при каждом шаге.

1.6. Подагра

Подагра или подагрический артрит – это ревматическое заболевание системного характера. Заболевание подагра характеризуется наличием аутовоспалительных особенностей и регулярными острыми приступами. Чаще всего патология развивается в суставах стоп и в области большого пальца, но подагра на руках, в локтях, коленях также может дать о себе знать.

У мужчин заболевание диагностируется после 40 лет, а у женщин – после менопаузы. Приступ подагры сложно спрогнозировать. Он наступает внезапно.

Признаки подагры:

* сильный болевой синдром;
* наростание боли в течение 8-12 часов;

6

* покраснение и отечность в области пораженного сустава;
* гипертермия кожи и повышение температуры тела;
* ограниченная подвижность суставов;
* могут быть тофусы с извержением содержимого.

Причина появления: неправильно выбранная, тесная и натирающая обувь.

1.7. Что будет, если неверно подобрать обувь?

**Неправильная обувь может приводить к деформациям стопы, травмам кожи и ногтей.** **Многие считают, то что купят обувь, скажем, меньшего размера, разносят ее и всё станет хорошо. Однако от этого пострадает стопа. Пальцы станут поджиматься, вполне вероятно формирование натертостей, натоптышей, что, в свой черед, приводит к некоторым болезням. От неправильной обуви может быть деформация ногтевой пластинки, подногтевая гематома. Однако это проходит, как только лишь мы заменяем обувь.** Какие-либо прокладки между ступней и обувью ведут к изменению угла стопы, без участия ортопеда лучше подобные вещи самому не выбирать. В Настоящее Время это распространенно и доступно, однако это ведет к травме стопы.

1) Чрезвычайно твердая, негнущаяся подошва препятствует амортизации, а также каждый шаг вперед становится ударом для внутренних органов и межпозвоночных дисков. Итог – остеохондроз, межпозвоночная грыжа, ущемления нервов и сосудов.

2) Тесная обувь усложняет циркуляцию крови в ногах. Это вызывает застой кровообращения, хроническую утомленность также отёки. Но уже после увеличение вен. Кроме того тесная обувь приводит к деформации пальцев.

3) Если обувь натирает, то со временем могут возникнуть микротрещины хрящевых тканей и новообразрвания на ногах. Видоизмениться суставы. С годами увеличивается возможность подагры.

7

4) Неудачная обувь вызывает плоскостопие, искривление фигуры ног и смещение в опорно-двигательном аппарате. Многие даже не предполагают о том, что за надоевшей болью в пояснице, шее либо коленях могут отвечать низкокачественные ботинки.

 5) Ненатуральная обувь не гарантирует вентиляцию кожи ног. Внутри формируется идеальный микроклимат для инфекций. А это означает грибок тут как тут.

1.8. Деление обуви по её назначению.

* Повседневная обувь - Обувь, используемая для носки на улице и в помещении.
* Модельная обувь -Обувь для кратковременной носки при различных торжественных случаях, соответствующая требованиям моды
* Домашняя обувь -Обувь для носки дома
* Дорожная обувь -Обувь для кратковременной носки в дороге
* Обувь для активного отдыха -Обувь для прогулки, отдыха, занятий физкультурой
* Национальная обувь -Обувь, имеющая различные национальные традиционные элементы конструкции и отделки
* Круглосезонная обувь -Обувь для систематической продолжительной носки в течение года
* Летняя обувь -Обувь, которая по конструкции и применяемым материалам предназначена для носки в летний период
* Зимняя обувь -Обувь, которая по конструкции и применяемым материалам предназначена для носки в зимний период
* Весенне-осенняя обувь -Обувь, которая по конструкции и применяемым материалам предназначена для носки в весенне-осенний период
* Обувь для людей пожилого возраста -Обувь, конструкция которой разработана с учетом анатомо-физиологических особенностей людей пожилого возраста

8

* Детская обувь - Обувь для детей ясельного возраста, малодетская, дошкольная, для школьников-девочек, для школьников-мальчиков
* Спортивная обувь -Обувь для занятий различными видами спорта
* Полуботинки -Обувь, берцы которой ниже лодыжки, при этом заготовка верха закрывает всю тыльную поверхность стопы
* Туфли -Обувь, берцы которой ниже лодыжки, при этом заготовка верха не полностью закрывает тыльную поверхность стопы
* Ботинки - Обувь с берцами, закрывающими лодыжку или доходящими до начала икры
* Сапоги - Обувь, голенище которой закрывает икру.
* Мокасины -Обувь, заготовка верха которой представляет конструктивное единство со стелькой или ее носочно-пучковой частью и имеет овальную вставку
* Туфли - ЛодочкиОбувь, заготовка верха которой закрывает не полностью тыльную часть стопы и не имеет приспособления для закрепления на стопе
* Кроссовки – Одна из самых популярных видов обуви, Вид спортивной обуви, ботинки из кожи или материи на толстой ребристой резиновой подошве для бега, туризма, активного отдыха; в настоящее время часто применяются как повседневная обувь.

1.9. Рекомендации врачей

Врачи рекомендуют носить обувь:

* На устойчивом каблуке высотой 2-6 см.
* Без узкого носка – именно он причина мозолей и деформации пальцев.
* Подходящей полноты.
* Из натуральных материалов кожи или текстиля (хотя бы внутренние элементы – стелька, подкладка) – такая обувь впитает пот, защитит от грибка.
* С гибкой подошвой – так будут нормально работать мышцы стопы.

9

* Со стелькой или супинатором для профилактики плоскостопия и поддержки сводов ноги.
* С в меру жестким задником.
* С хорошей фиксацией голеностоп.

А что насчет ортопедических стелек? Покупные универсальные стельки – не всегда эффективны, так как не учитывают все индивидуальные особенности стопы. «Правильные» стельки посоветует на консультации травматолог-ортопед. А стельки, изготовленные на заказ – полезное приобретение при многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Но даже они не изменят высоту пятки относительно носка в моделях с плоской подошвой и не сделают такую обувь полезной.

Опрос.

Опрос проводился среди людей от 15 до 64 лет.

Вопросы

1. Какую обувь вы предпочтёте удобную или красивую ?

Ответ 1: Удобную

Ответ 2: Красивую

1. Есть ли у вас повседневная обувь или вы не задумываетесь об этом ?

Ответ 1: Есть

 Ответ 2: Мне не до этого

1. Покупаете ли вы обувь на вырост ?

Ответ 1: Нет

 Ответ 2: Да, это выгодно

10

На вопрос: «какую обувь вы предпочтёте удобную или красивую ?»

большинство ответило - красивую что совершенно не радует.

На вопрос:«Есть ли у вас повседневная обувь или вы не задумываетесь об этом ?» меня поразило что всего 12% что она у них есть.

11

1. На вопрос: «Покупаете ли вы обувь на вырост ?» 80% людей ответили что предпочитают выгоду а не здоровье.

12

Вывод:

 Благодаря прочитанной мной литературой и опросу, я могу сказать что большинство не могут подобрать правильную обувь, в следствии чего ощущают или будут ощущать боли в ногах и стопах ног. Я могу порекомендовать выбирать обувь по этим критериям: хорошая фиксация голеностоп, гибкая подошвой – так будут нормально работать мышцы стопы, без узкого носка – именно он причина мозолей и деформации пальцев. Главное, чтобы изделие обладало приподнятую подошву в области пятки или небольшой устойчивый каблук. При носке должны чувствоваться легкость а также мягкость походки, то что во многом зависит от возможности нижней части продукта гнуться. Обувь обязана повторять движение стопы при каждом шаге. Большинство не уделяет должного внимания выбору обуви так как мало знают о последствиях надеюсь вы не попадаете в число этих людей.

 Я считаю что цель работы «рассказать о положительном влиянии обуви для ног и как правильно её подобрать» выполнена успешно, задачи «проанализировать литературу по проблеме того как обувь влияет на стопы ног, изучить виды обуви, выявить и подобрать правильную обувь» аналогично, с помощью прочитанной литературы могу сказать что гипотеза подтверждена

13

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1) Сергей Бубновский: Здоровье через стопы.

2) Статьи доктора Евдокименко о болезнях ног.

3) <http://65.rospotrebnadzor.ru/directions/prava/147799/>

4) <https://medportal.ru/enc/orthopedy/reading/2/>

5) [https://ru.wikipedia.org/wiki/Нога\_человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B3%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)

6) [https://ru.wikipedia.org/wiki/Подагра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B0)

7) <https://www.cosmo.ru/fashion/how_to/pochemu-natiraet-obuv-chto-ty-delaesh-ne-tak/>

14