



Майтабанның физиологиялық ерекшеліктері мен спортшыларға әсері

Жетекшісі: Серимбетов.Ж.Ш., Муса М.О. Автор: Кулниязов Э.У.



Стартаптың мақсаты: Майтабанның (плоскостопие) физиологиялық ерекшеліктерін зерттеу арқылы оның спортшылардың қозғалыс биомеханикасына, тепе-теңдігіне және спорттық нәтижелеріне әсерін анықтау, сондай-ақ майтабанның алдын алу мен түзетуге арналған тиімді әдістер мен құралдар ұсыну.

□ **Міндеттері:** Майтабандықтың анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктерін ғылыми тұрғыдан талдау. Әртүрлі спорт түрлеріндегі спортшылар арасында майтабанның таралу жиілігін анықтау. Майтабанның жүгіру, секіру және қозғалыс тиімділігіне әсерін зерттеу (биомеханикалық көрсеткіштер арқылы).

Жаңалығы:

Қазіргі таңда спортшылар арасында аяқ табанының дұрыс қалыптаспауы қозғалыс үйлесімділігіне, тепе-теңдікке және өнімділікке кері әсерін тигізеді. Майтабандық жарақат алу қаупін арттырады және кәсіби спорттық көрсеткіштердің төмендеуіне себеп болуы мүмкін. Осы мәселені ғылыми тұрғыдан зерттеу спорттық медицинаның дамуына және спортшылардың денсаулығын сақтауға мүмкіндік береді.

Күтілетін нәтижелер:

Майтабанның спорттық көрсеткіштерге әсер жөнінде ғылыми негізделген деректер алынады; Майтабанды ерте анықтау мен түзетуге арналған әдістеме немесе инновациялық құрылғы (мысалы, «Smart Foot») жасалады; Спортшылар мен жаттықтырушыларға арналған нұсқаулықтар мен ұсыныстар жүйесі дайындалады; Спорттық медицина биомеханика саласындағы ғылыми зерттеулерге үлес қосылады.



Майтабан дегеніміз не: анатомиялық түсінік және түрлері

1. Төмен майтабан (плоскостопие)
2. Жоғары майтабан

Майтабанның даму себептері және қауіп факторлары

Негізгі себептері

Генетикалық бейімділік, жарақаттар, шамадан тыс жүктемелер.

Тәуекел факторлары

Жасөспірімдердің дамуының бұзылуы, артық салмақ, дұрыс емес аяқ киім.

Майтабанды диагностикалау және бағалау әдістері

1. Клиникалық тексеру
Аяқ пішінін және қозғалыс ауқымын бағалау.
2. Педоскопия
Табан ізін зерттеу арқылы диагноз қою.
3. Рентген және УДЗ
Ішкі құрылымдарды дәл анықтау.

Спортшылардың майтабанын емдеу жолдары

1. Дұрыс аяқ киім таңдау
Арнайы ортопедиялық табаншалар қолдану.
2. Физиотерапия
Бұлшықетті нығайту және қозғалысты жақсарту.
3. Хирургиялық араласу
Жағдайы күрделілерге арналған шешім.

