

عنوان مقاله:

چگونه توانستم با حرکات اصلاحی مشکل کف پای صاف دانش آموزانم را بر طرف نمایم.

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

فاطمه پرویزی عمران - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دبیر مدارس ورزش آمل، مازندران

خلاصه مقاله:

کاهش یا از بین رفتن کامل قوس داخلی پا را صافی کف پا می نامند . این قوس باعث جذب ، تعدیل و کاهش فشارها و ضربات به هنگام تحمل وزن و در نتیجه کاهش خستگی می شود . همچنین به دلیل ساختار ارتجاعی و منعطفی که دارد راه رفتن را موزون و پیشروی را تسهیل می نماید . افرادی که دارای کف پا صاف هستند از خستگی زودرس و عدم استقامت کافی به ویژه در ایستادن ها و پیاده روی طولانی رنج می برند. اینجانب فاطمه پرویزی عمران دبیر ورزش دبیرستان دخترانه خانزاد (متوسطه اول) در سال تحصیلی 98:99 با توجه به اینکه برخی از دانش آموزانم از درد در ناحیه پا و کمر رنج می بردند و در ساعت ورزش دچار خستگی زودرس می شدند ، به این فکر افتادم که تست کف پای صاف را بر روی آنها انجام دهم و آمار تعداد دانش آموزانی که دچار این عارضه هستند را بدست آورده و با حرکات اصلاحی مشکل آنها را تا حدودی برطرف نمایم . متأسفانه بر خلاف تصورم تعداد زیادی از دانش آموزانم (پایه هفتم کلاس لاله 1 ، از بین 27 نفر دانش آموز 10 نفر دارای عارضه کف پای صاف بودند پایه هشتم کلاس شقایق 2 :از بین 35 نفر دانش آموز 14 نفر دارای عارضه کف پای صاف بودند) و بدون اینکه با خبر باشند دچار این عارضه بودند و خداوند را شاکرم که توانستم دانش آموزان و خانواده هایشان را در جریان این موضوع قرار دهم و نسبت به رفع این مشکل اقدام نمایم.

کلمات کلیدی:

دانش آموز، کف پای صاف، حرکات اصلاحی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168407>

