

Исследовательская работа

Высокий каблук и здоровье девушки



Работу выполнила:
студентка группы БД
Соловьева Анастасия

Руководитель:
преподаватель высшей
квалификационной категории
Шевелева М.С.

Оглавление

Введение	3
I. История появления и развития каблука обуви	4
• История появления и развития каблука обуви	4
• Польза и вред высоких каблуков обуви	6
II. Практическая часть	9
III. Памятки и советы «Как сберечь здоровье, отдавая дань современным представлениям о красоте»	12
Заключение	15
Список литературы	16

ВВЕДЕНИЕ

Каблук — деталь обуви в виде вертикальной подставки, приподнимающий пятку выше уровня носка. Высокие каблуки удлиняют ноги, увеличивают рост, делают женскую фигуру стройнее и зрительно уменьшают размер стопы. Девушки, ходящие на каблуках выглядят выше, а, значит, изящнее. Тем не менее, каблуки талят в себе опасности, вызывая ряд болезней. Молодые девушки с раннего возраста пытаются носить обувь на высоких каблуках, забывая, что скелет формируется к 20 годам, а обувь с высокими каблуками нарушает правильное формирование скелета стопы и ведет к серьезным хроническим заболеваниям всего организма.

Цель работы: изучить высоту каблуков обуви у студентов 1 курса и выявить ее влияния на здоровье девушек.

Таким образом, **объектом** исследования в нашей работе стал такой элемент обуви, как каблуки, а **предметом** исследования — влияние высоты каблука на здоровье и самочувствие студенток 1 курса.

Гипотеза исследования: чем старше девушки, тем выше высота каблуков их обуви; высокий каблук оказывает негативное влияние на здоровье девушек.

Задачи, которые мы поставили перед собой для достижения цели:

1. изучить историю появления и развития каблука обуви;
2. измерить высоту каблука у девушек 1 курса в текущем учебном году;
3. проследить изменения артериального давления у студентов, которые не носят обувь на высоком каблуке и у любительниц обуви на шпильке;
4. выяснить вред и пользу высоких каблуков обуви;
5. составить памятки-рекомендации для девушек по данной теме

В процессе исследования были использованы следующие **методы:** поисковый (сбор информации по теме), практическая работа (измерение

высоты каблука обуви, измерение артериального давления, составление памятки), систематизация (составление таблицы), анализ, ИКТ (создание презентации).

Для работы была использована различная литература и Интернет-ресурсы: исторические - для выявления истории развития каблука; медицинские - для изучения вредного воздействия высоких каблуков обуви и для составления памяток.

Мы считаем, что с результатами данной работы нужно ознакомиться всем девушкам, которые предпочитают носить ежедневно обувь на высоком каблуке, не задумываясь о последствиях для своего здоровья; использовать данный материал для пропаганды здорового образа жизни.

I. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КАБЛУКА ОБУВИ

Исторические свидетельства в виде археологических находок, документов, папирусов, барельефов, картин, гравюр и т.п. позволяют четко проследить историю обуви, в том числе и историю появления каблука.

В истории известно: каблуки появились у египтян [4]. Правда, носили их не фараоны и жрецы, а простые землепашцы, которым каблуки создавали необходимый упор, чтобы легче было передвигаться по рыхлой земле.

В Древнем Риме заметный вклад в историю обуви внесли, и древнегреческие куртизанки [2]. По их заказу сапожники подбивали гвоздями обувь так, чтобы она оставляла следы с надписью “Следуй за мной”.

Упоминание об обуви на «подставке» - прообразе современной платформы – есть в Древней Греции [1], вместо каблуков для повышения статуса владельца использовались деревянные платформы - котурны, которые увеличивали рост. Их надевали актеры греческого театра, - чтобы их лицедейство всем было видно.

Использование платформы затем было распространено в Китае и Японии, где ношение подобной обуви заменило собой практику пеленания

ног женщин для того, чтобы остановить рост их стопы [3]. Уменьшение размеров стопы лишало женщин быстрого уверенного шага, и, таким образом, женщина не могла далеко уйти без поддержки, что сдерживало, как считали тогда, падение нравов.

Следующий период времени, когда происходит заимствование практики ношения обуви на каблуке, относится к 15-16 векам [1]. Для этого века – века Ренессанса – вообще было характерно подчеркнутое стремление вверх, символизирующее собой возвышение человека над действительностью. Высота каблуков таких «сандалий» была умопомрачительной – от 14 до 60 см. Весь мир воспринял эту моду как некое подобие циркового представления, однако уже в конце 16 - начале 17 века женщины Испании, Франции и Швеции гордо вышагивали в таких же сандалиях.

Высокие каблуки модникам в Европе были нужны, чтобы при верховой езде нога лучше закреплялась в стремях [1]. Поскольку езда на лошадях в средние века оставалась прерогативой мужского пола, то и первые туфли на каблуках были созданы именно для мужчин. Веком позже практика создания каблуков переместилась и на обычные туфли для мужчин высшего сословия. В те времена высота мужского каблука составляла 6-8 сантиметров[7]!

Что касается женской туфельки, то впервые внимание на интересное изобретение обратила супруга герцога Орлеанского - Екатерина Медичи [1]. В 1533 году она заказала сапожнику пару модных туфель на каблуках, чтобы подчеркнуть свой высокий статус в обществе.

В конце XVII века появились обтягивающие ногу трикотажные чулки, и пришла мода на башмаки, чем-то напоминавшие современные мужские туфли. В 1680 году в моду вошли туфли на таком высоком и тонком каблуке, что дамы могли ходить на них, только опираясь на трость[3].

В 17-ом веке, в эпоху барокко, из таких сандалий родился образ современного каблука, но на первых порах это все же была платформа с

вырезом под сводом стопы в виде арки. Законодателем моды эпохи барокко становится французский офицер, носивший ботфорты — тяжелые высокие кожаные сапоги с обязательными наборными каблуками. Однако после Великой Французской Революции высокие каблуки были надолго забыты как символ общественного неравенства [1]. И лишь в конце 19 века высокий каблук вновь привлек внимание модельеров, но уже как символ женской привлекательности.

В 1950 году итальянский модельер Сальваторе Феррагамо изобрел знаменитую шпильку: в качестве опоры для каблука он предложил длинный стальной стержень-стилет [6].

Таким образом, история каблука насчитывает не менее 6 тысяч лет. Появился каблук обуви не как украшение, а как необходимое приспособление и долгое время в истории выполнял эту роль в основном для мужчин. Женщины лишь в XVI веке получили эту деталь обуви «в свое распоряжение». Назначение каблука обуви менялось исторически в зависимости от государства, эпохи, времени. В настоящее время высокий каблук обуви является украшением и характерен в основном для женской обуви.

ПОЛЬЗА И ВРЕД ВЫСОКИХ КАБЛУКОВ ОБУВИ

При хождении на плоской подошве или на широком каблуке 2-4 см, вес тела человека равномерно распределяется по стопе, не вызывая перегрузок на её отдельные части [10]. Когда мы помещаем пятку на каблук, пальцы ног и мысок испытывают перегрузку. При высоте каблука всего лишь 4-5 сантиметров, нагрузка на мысок увеличивается на 22% по сравнению с нормой. Когда же высота каблука достигает 6-7 сантиметров, то мысок выдерживает двойную нагрузку! Неудивительно, что регулярное хождение на каблуках влечет как минимум десяток неприятных последствий. Исследование, проведенное в Гарвардской Медицинской Школе [11], подтвердило наличие связи между ношением обуви на высоком каблуке и

коленным остеоартритом. Эта болезнь сустава характеризуется разрушением суставного хряща, окружающего колено.

По медицинским данным многих ортопедов и хирургов, оптимальной считается высота каблука 2-4 см [12]. Значит, обувь без каблука, как и обувь на высоком каблуке вредна. Польза высоких каблуков в том, что девушка как бы вся внутренне подтягивается. Прежде всего, на каблуках девушка становимся выше. Чтобы удержаться на каблуках, приходится расправить плечи и перенести центр тяжести на поясницу, что придает фигуре более уверенный и открытый вид. Правильно подобранная форма колодки туфель на каблуках визуально удлиняет ноги, делая их более привлекательными для противоположного пола. Чем выше каблук, тем короче шаги, что придает походке больше женственности, "летающий, парящий" вид, грациозность и таинственность.

Однако можно говорить и о том, какой вред приносят высокие каблуки:

1. Смещение центра тяжести [11]. Высокий каблук вынуждает тело приспосабливаться и существовать в недружелюбных условиях: центр тяжести смещается вперед, спина для сохранения равновесия уходит назад. Происходит смещение позвонков и таза, усиливается изгиб спины, вслед за этим смещаются внутренние органы. Чем в итоге болеем: воспалительные процессы пищеварительной системы и органов малого таза, остеохондроз, мышечные боли, искривление позвоночника и другие заболевания спины.

2. Перегрузка передней части стопы [11]. Меняется точка опоры, вместо всей поверхности стопы нагрузка идет только на носок. Из-за ненормального перераспределения нагрузки пяточное сухожилие оказывается незадействованным и постепенно атрофируется, ограничивается движение голеностопного сустава, деформируются мышцы и плюсневые кости. При этом нарушается кровообращение, стопа перестает пружинить. Чем в итоге болеем: натоптыши на ногах, поперечное плоскостопие, артриты (воспаления

суставов), артрозы (деформации суставов), отеки, тромбофлебит, варикозное расширение вен.

3. Перепряжённые мышцы. Если указанные выше проблемы грозят жертвам красоты в долгосрочной перспективе, то для будущих мам последствия хождения на высоких каблуках могут проявиться значительно быстрее. Ведь идет постоянное напряжение мышц, повышенная нагрузка на и без того страдающий позвоночник, нарушается кровоснабжение органов таза. В итоге: гипертонус матки — повышение угрозы выкидыша; неправильное положение плода; растяжки на животе из-за смещения центра тяжести вперед; отеки; боли в спине [11].

4. Травмы. Дамы на каблуках чаще вывихивают ноги и при падениях получают более серьезные травмы. Это объясняется как тем, что на каблуке сложнее сохранить равновесие, так и эффектом высоты [10]. От чего страдаем в итоге: перелом вместо банального синяка, растяжение там, где в другом случае все обошлось бы легким ушибом, и масса неприятностей на неровном месте.

Приведенный список проблем и заболеваний далеко не исчерпывающий. Например, не так давно ученые нашли связь между ношением обуви на высоком каблуке и бесплодием, снижением либидо у женщин и даже нарушениями в работе головного мозга.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Проведена практическая работа: измерена высота каблуков у студенток 1 курса. По результатам составлены диаграммы «Высота каблуков обуви студенток ГБОУ СПО АКТТ, отражающие данные исследования.

Оказалось, что зимой высота каблуков у девушек ниже, чем на весенней обуви и туфлях. Если в зимний период только 12% носили обувь с высотой каблука 10 и более см, а 88% - предпочитали от 0 до 5 см. С наступлением весны количество человек в группе тех девушек, которые носят каблуки от 6 до 10 см – с 12% до 48 %. Среди девушек 1 курса есть и любительницы самых высоких каблуков – 12 – 14 см.

В течение марта 2015 года проводились измерения артериального давления у девушек группы, которые носят обувь на высоких каблуках и у девушек, которые не носят в техникум обувь на высоком каблуке. Для работы с измерениями выбраны девушки приблизительно одинаковые по комплекции (росту и весу). Кроме того, оценивалось также их общее самочувствие по пятибалльной системе. Результаты были занесены в таблицу.

Дневник наблюдений за март 2015 года

Дата		4	11	18	25					
Группа 1 (высокий каблук) - 2 человека										
А рт ер и а ль но е да вл ен ие	В начале учебного дня	110/70	100/70	110/80	110/70					
		110/80	110/70	120/90	115/80					
	В конце учебного дня	115/75	100/70	120/90	110/70					
		110/80	110/80	120/90	120/80					

Оценка общего самочувствия в конце учебного дня (0-5 баллов)		3	4	3	2					
		3	3	4	2					
Группа 1 (низкий каблук) – 2 человека										
А рт ер и а ль но е да вл ен ие	В начале учебного дня	110/80	110/70	100/80	110/70					
		110/80	110/70	110/80	110/80					
	В конце учебного дня	110/80	110/70	100/80	100/70					
		110/80	110/70	115/80	110/70					
Оценка общего самочувствия в конце учебного дня (0-5 баллов)		4	5	4	3					
		5	4	5	4					

Анализируя данные измерений, мы понимаем, что на артериальное давление и на самочувствие могут повлиять разные факторы, а не только высота каблука. Однако по итогам наблюдения можно сделать некоторые выводы. Артериальное давление изменялось незначительно, однако чаще повышение артериального давления проявлялось в группе 1. В группе 2 также наблюдалось повышение и даже понижение артериального давления, но гораздо реже. Возможно, из-за нагрузки на организм возрастает нагрузка и на кровообращение, вследствие чего давление повышается. Самооценка общего самочувствия является ярким показателем влияния высоты каблука. В группе 1 есть оценки «2» и очень часто оценка «3», средняя оценка составляет 3,8. Чаще всего в конце учебного дня девочки приходили

босиком, с обувью в руках. Средняя оценка самочувствия девушек во второй группе – 4,1.

Истюганова К. рассказала о том, что при ходьбе ощущает сильное напряжение тела, особенно нижних конечностей, также по вечерам у нее присутствовали ноющие боли в ногах. Методом наблюдения мы узнали, что при ходьбе у нее идет сильная нагрузка на пальцы ног и позвоночник, а также наблюдали изгиб спины назад. Неволина Е. в конце дня ощущала несильные ноющие боли в стопе ног. Елена при ходьбе не чувствовала напряжения в своем теле, но по вечерам заметила на своих ногах небольшие отеки.

Возникает вопрос – если высокий каблук вреден, надо ли отказываться от красивой обуви? Врачи-ортопеды говорят следующее: каблук в 1,5-2 см должен быть всегда, а первые каблуки 5-7 см девочки могут носить уже и в 15-16 лет. При условии, что обувь качественная с хорошей колодкой и устойчивым каблуком. Лучше начинать ходить на каблуках не раньше, чем сформируется весь скелет. Годом к 18 уже можно, но, как рекомендуют ортопеды, «чем позже, тем лучше». Носить каблуки почти круглые сутки вредно [11].

Какие же органы имеют негативные последствия ношения обуви на высоких каблуках? В первую очередь, конечно же, опорно-двигательный аппарат, в частности суставы и мышцы нижних конечностей. При ходьбе мышцы тела перенапрягаются, что приводит к неправильной их работе. Суставы в неудобном им положении потихоньку смещаются, приводя к болям. Мелкие косточки пальцев ног, приспособиваясь к обуви, деформируются. Вследствие этих процессов нарушается кровообращение нижних конечностей, органов таза и работа мышц, кровеносных сосудов, меняется изгиб позвоночника, повышается риск развития плоскостопия, мозолей, натоптышей и многих других неприятных заболеваний.

Мы составили памятки для девушек, для тех, кто носит высокие каблуки и для тех, кто пытается покорить «вершины» высокого каблука

(прил. 1). Итак, отсюда следует вывод, что есть возможность сохранения здоровья или хотя бы уменьшить риск развития различных заболеваний ног при ношении обуви на высоких каблуках при условии соблюдения определенных правил.

III. Памятки и советы «Как сберечь здоровье, отдавая дань современным представлениям о красоте»

Каждому типу фигуры должен соответствовать свой каблук. Худым не пойдет слишком высокий каблук, полным следует подбирать устойчивый средний каблук. Женщинам и девушкам маленького роста не следует носить обувь на очень высоких каблуках, так как это нарушает пропорции фигуры.

Если вы все-таки хотите ходить на шпильках, нужно учиться! Потренироваться дома, присмотреться, как это делают модели. Вспомните, как передвигаются канатоходцы в цирке: они не смотрят вниз, только вперед. Спину при этом держат прямо, на канат ступают серединой стопы, не касаясь его носком и пяткой. Чтобы не сломать каблук, опирайтесь не на пятку, а на всю ступню сразу. Ноги ставьте легко и свободно, сохраняя прямую осанку. Когда воздавать жертвы красоте становится совсем уж не вмоготу, снимайте туфли на высоких каблуках и давайте ногам отдых в удобной обуви.

Как правильно выбрать обувь на каблуке

★ Для примерки обуви идеально подходит вторая половина дня, лучше ближе к вечеру. К этому времени ноги немного отекают, и вы с меньшей вероятностью купите пару, которая вам мала.

★ Сразу меряйте и правую, и левую туфлю. Надевайте обувь сидя, а потом обязательно встаньте и пройдите по полу, иначе вы не сможете определить, подходит ли вам обувь по размеру. Попробуйте пройтись в новой обуви, немного посидите и пройдите снова. 10-15 минут – и вы поймете, ваша это пара или нет.

★ Прислушайтесь к своим ощущениям: пальцы не должны слишком сильно упираться в носок обуви, нога не должна скользить, а пятка «шлепать».



- ✦ Покупая обувь без пятки, выбирайте те модели, которые больше закрыты спереди: они безопаснее и комфортнее, лучше удерживают ногу. Оптимальный вариант – обувь на рифлёной подошве: она не скользит по ступенькам, плиткам.
- ✦ Выбирая босоножки, берите те, в которых пятка стоит твёрдо, не съезжает. Большой палец не должен касаться носка туфель.
- ✦ Туфли «на каждый день» должны иметь каблук устойчивой формы не выше 5см. Тогда уставать вы будете меньше, сохраняя при этом красивую осанку.
- ✦ Носите обувь на высоком каблуке на блестящие банкеты или балы, с вечерними платьями и украшениями, и в других торжественных, исключительных и праздничных случаях. Если надевать модельные туфли с узкими носами и высоким каблуком изредка, на 3-4 часа, они не повредят вашим ногам.



Как правильно носить обувь на высоких каблуках

Приобрести хорошие стельки. Стельки с профилактическим супинатором делают обувь более комфортной, слегка пружинят, равномерно распределяют нагрузку на стопу и способствуют профилактике плоскостопия. Но стоит помнить, что стелька не панацея, она лишь снижает риски, не предотвращая их полностью.

Чередовать различные виды обуви. Переобуваться следует несколько раз в день. Низкий и средний каблук, высокий на средний, низкий каблук на балетки и спортивную обувь. Если носить каблуки пару раз в неделю большого вреда для здоровья не будет.

«Слезать с иглы» каблука плавно. От длительного ношения многосантиметровых каблуков стопа меняет строение, мышцы работают в аномальном режиме. «Высотницы» со стажем часто жалуются, что ничего, кроме обуви с каблуком, носить не могут. И это не блажь: ногам требуется время, чтобы привыкнуть. Мы ведь постепенно приучаем себя к каблукам – сначала невысокий каблук, потом устойчивый повыше, а уж затем высоченная шпилька. Вот и «слезать» лучше постепенно, взяв на вооружение сначала средний каблук, потом невысокий, а уж потом, если есть желание, можно носить и спортивную обувь.

Не рисковать без нужды. Если у девушки или женщины есть предрасположенность к артритам, варикозным расширениям вен и другим заболеваниям ног, то от высоких каблуков, увы, лучше



отказаться заранее, до появления первых симптомов заболевания. Не стоит рисковать также тем, кому подолгу приходится находиться на ногах (например, продавцам, парикмахерам и учителям)

Как правильно ухаживать за ножками:

1. **Делать упражнения для ног.** Подойдите к стене приблизительно на расстояние метра, обопритесь об нее ладонями и положите одну ногу на другую сзади со стороны пятки. Сделайте вдох и на выдохе поднимитесь на носке опорной ноги, стараясь тянуться макушкой к потолку. Затем медленно, делая спокойный вдох, опуститесь вниз в исходное положение. Работающая нога должна быть прямой, колено не напряжено, а положение головы таким, как будто вы удерживаете между подбородком и грудной клеткой большое яблоко или грейпфрут. Повторите несколько раз.
2. **Давать отдых ногам.** По вечерам давайте ногам отдых, принимайте ванночки, делайте массаж.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате работы над темой изучена история появления и развития каблука обуви, которой не менее 6 тысяч лет. Появился каблук обуви не как украшение, а как необходимое приспособление и долгое время в истории выполнял эту роль. Назначение каблука обуви менялось исторически в зависимости от государства, эпохи, времени. В настоящее время каблук обуви является украшением.

Гипотеза исследования подтвердилась: измерения каблуков показали, что чем старше девушки, тем выше высота каблуков их обуви. Выяснен вред и польза высоких каблуков обуви. Высокий каблук с одной стороны является частью представления о красоте, а с другой стороны несет огромное число заболеваний для организма, то есть причиняемый вред от ношения каблуков выше, чем польза.

Была измерена высота каблука обуви у студентов техникума. Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что зимой меньше любительниц высоких каблуков, нежели весной.

Практическим путем выявлено, что ношение высокого каблука в течение учебного дня может влиять на изменение артериального давления и на ухудшение самочувствия.

Составлены памятки «Как сберечь здоровье и отдать дань современным представлениям о красоте» и «Советы для уставших ножек», которые распространяются среди студентов и могут быть рекомендованы для работы с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев А. Европейская мода. Три века. М.: Издательство СЛОВО/SLOVO, 2006 г.
 2. Вольфгант Брун, Макс Тилькс. История костюма от древности до нового времени. М., 1995
 3. Кэссин-Скотт___Джек . История костюма и моды. Иллюстрированная энциклопедия. М.: Издательство: Эксмо-Пресс, 2002
 4. Мода и стиль. М.: Издательство Аванта+. 2002 г.
 5. Мортон Камилла. Как ходить на высоких каблуках. М.: Издательство Эксмо, 2006 г.
 6. Нерсесов Я. Н. Они определяли моду. Издательство АСТ, Астрель, 2005 г
 7. Расине О. Иллюстрированный атлас истории моды. М.: "Эксмо", 2008 , 304 с.
- Интернет -ресурсы:
8. www.allshoes.ru/ - Сайт «Все про обувь»
 9. www.historyfootwear.ru/ - Сайт «История обуви»
 10. [www. bezvreda.com](http://www.bezvreda.com) – Сайт «Мир без вреда. Формирование здорового образа жизни»
 11. www.megamedportal.ru – Сайт «Большой медицинский портал»
 12. www.natural-medicine.ru – Сайт «Здоровье. Натуральная медицина»