**ОСТОРОЖНО ВЫСОКИЙ КАБЛУК**

**Гимадисламова Алина Ильшатовна студент государственного автономного профессионального образовательного учреждения Туймазинского государственного юридического колледжа Республики Башкортостан**

Юная красавица идет по улице летящей походкой :стройная, привлекательная, длинноногая.

Изящные туфельки на ногах делают ее еще более женственней и соблазнительной.

След за девушкой тяжелой походкой идет женщина возрасте .Хотя сохранилось она не плоха и могла бы даже привлекательно выглядеть, вот только походка подкачала .Женщина с грустью смотрит в след молодой девушке.

Потом она приходить домой снимает свои растоптанные туфли на мягкой подошве ,и рассматривает свой ,изуродованные мозолями и наростами ,со скрюченными ,узловатыми пальцами ,и выпирающими косточками .В юности она была же стройной и красивой ,ходила такой же летящей походкой ,как та красавица на улице .Все дело в том что ,что она ,как и многие женщины, слишком часто носила обувь на высоких каблуках.

Если бы можно было все вернуть и исправить, они бы относились к себе по другому .Но, к сожалению ничего изменить уже нельзя.

**Актуальность:** с раннего возраста девушки стараются следить за модой, стремятся выглядеть привлекательно ,используя высокие каблуки, не представляя какой вред своему здоровью они наносят, не осознавая, что их ожидает в будущем.

**Объект исследования :**студенты,преподаватели разных возрастных групп.

**Предмет исследования:** высота каблука обуви.

**Цель исследования:** влияние ношения обуви на каблуке га организм студена.

**Задачи:**

**1.**Изучить литературу по данному вопросу;

**2.**Провести анкетирование студентов;

**3.**Проанализировать результаты проведенного анкетирования;

**4.**Оценить влияния ношения обуви на высоком каблуке на организм студента.

**5.**Сделать выводы.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературы, анкетирование студентов, наблюдение, анализ полученных результатов.

**ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КАБЛУКА**

Мало кто знает, что каблук изначально был атрибутом мужской обуви. Из истории прошлых времен нужно узнать, например, что в Древнем Египте мужчины-землепашцы носили специальную обувь, чтобы легче передвигаться по рыхлой земле. А в Персии В XII веке каблук помогал всадником удержаться в седле. А вот частью повседневной обуви каблук стал лишь в XII веке. Но каблук был настолько высок, что дамы могли ходить, только опираясь на трость. В это же время появилось знаменитый красный каблук. Он был своего рода знаком отличия дворянства. Так каблук стал ассоциироваться с высоким положением в обществе.

**Я провела анкетирование среди первых курсов. Участвовали 150 студентов.**

**Вопросы анкетирования :**

1.Какую обувь вы предпочитаете?

2. Причины, по которым девочки начинают носить обувь на высоком каблуке.

3. Высота вашего каблука

4.Сколько времени в среднем вы находитесь на каблуках в день?

5. Как вы себя чувствуете после того как походите на каблуках 3 и более часа?

**Какую обувь вы предпочитаете?**

**Причины, по которым девочки начинают носить обувь на высоком каблуке.**

**Высота вашего каблука**

**Сколько времени в среднем вы находитесь на каблуках в день?**

**Как вы себя чувствуете после того как походите на каблуках 3 и более часа?**

Стопа - своеобразный фундамент, структура которого является обязательным фактором сохранения здоровья всего костного и мышечного скелета. Одним из самых важных факторов в формировании нашего фундамента является обувь.

**Девушек мучает вечный вопрос** : носить каблук или нет?

**Формула для расчета давления примет вид :**

**p**

**Расчеты для обуви на каблуке 12,5 см :**

**1.**Рассчитаем давление :

p

**2.**На две стопы :

p Па кПа

**3.**Произведем те же самые расчеты для обуви нашего преподавателя :

**1.**

**2.**

**Зависимость давления на стопу от высоты каблука**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Высота каблука, см | Число клеток | Площадь, | Давление на одну стопу, кПа | Давление на 2 стопы, кПа |
| студент | 12,5 | 130 | 0,00650 | 75,385 | 37,6925 |
| студент | 5 | 330 | 0,00825 | 59,394 | 29,697 |
| преподаватель | 12,5 | 130 | 0,00650 | 120,615 | 60,3075 |
| преподаватель | 5 | 330 | 0,00825 | 95,030 | 47,515 |

**Давление оказываемого на стопу сравнимо с давлением гусеничного трактора и артиллерийского тягача**

Давление, которое оказывает на стопу девушки весом 50 кг на каблук высотой 12,5 см, такое же как тяжелый гусеничный танк.

Давление, которое оказывает женщина весом 80 кг на высоких каблуках такое же, как тяжелый гусеничный артиллерийский тягач АТ-Т на почву.

**Выводы**

Постоянное ношение обуви на высоких каблуках - это очень красиво, но это ведет к печальным последствиям. Если желаете быть здоровым, как можно дольше, не стоит злоупотреблять. Для ежедневного ношения используйте удобные и простые модели с высотой каблука, равную 2 см, чтобы вес тела распределялся равномерно.

Результаты моего исследования пригодятся мне и моим подругам в дальнейшем. Я прежде чем одеть обувь на каблуке, я задумаюсь, готова ли пожертвовать своим здоровьем только ради красоты.

**Литература :**

1. Кривцов А.Г. Старинные народные и современные методы лечения остеохондроза (рекомендации больным и здоровым)/редактор Л.Н. Черкасова - Ростов н/Д: Ростовского университета, 1990.
2. Жанна Пятирикова. История высокого каблука: из Древнего Египта в XXI век - Происхождение слова «каблук»//www.beautynet.ru
3. Марьяна Скуратовская, историк моды. Под каблучком//www.skuratovska.wordpress.com
4. Ольга Дмитриева. Из истории каблука//polunochnica.ru
5. Капанджи А.И.. Чудо прямохождения"// www.bone-surgery.ru
6. Сапин М. Р. Анатомия человека. В двух томах. Том1. Элементы статики и динамики тела человека//www.skeletos.zharko.ru
7. Маркс B.O. Ортопедическая диагностика // www.medchitalka.ru
8. Коуплэнд Гленн. Все о здоровье ваших ног //www.fermer1.ru
9. Угнивенко В. И. Осанка. Воспитание и коррекция осанки//www.pozvonochnik.org
10. Перевод: Дмитрий Барышников Обувь на высоком каблуке вредна для тела//www.ashtanga.su
11. Аdmin. Обувь на высоком каблуке//investyar.ruхорошее что я скопир.
12. Марина Макарова Высокие каблуки: за и против//www.takzdorovo.ru
13. Морозова С. М., Хромова О. Б. Соединение костей. Сустав как рычаг// www. fiz.1september.ru
14. Перышкин А.В. Физика. 7 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений/9-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005.
15. Виктор Лаврус. Золотое сечение// www.n-t.ru
16. Елена Китенкова. Высота идеального каблука по формуле//www.ladyinciti.ru
17. Ольга Столярова. Как обувь влияет на здоровье человека//www.allwomens.ru
18. Елена Малышева: Наша тема сегодня – высокий каблук.//www.s-malyshevoy.ru
19. Васильева Л. В. Задачи исследования. Метод тестирования для выявления плоскостопия. Сбор предварительной информации// www. zrenielib.ru