Виходячи з результатів проведеного дослідження встановлено, що найбільш доцільним для створення м'язового корсету, підвищення функціональних можливостей організму та формування правильної постави є фізичне навантаження в умовах водяного середовища.

ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ ТА ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ

ЕЛІНА МАКАРОВА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

У дошкільному віці в дитини закладаються основи її здоров'я, її всебічної фізичної, рухової підготовленості та гармонійного розвитку. Потреба дитини у русі рухова активність є проявом її фізіологічного стану, вона викликає позитивні зміни у фізичному психічному розвитку дитини, покращує діяльність усіх функціональних систем організму.

Соціально-економічний розвиток нашої держави, перебудова охорони здоров'я та народної освіти, емоційне навантаження та недостатня рухова активність - все це потребує певних заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я, дитини. Це питання можливо вирішити тільки необхідними засобами фізичного розвитку.

Головна робоча поза сучасного дошкільника- це сидіння. У зв'язку з новою програмою освіти та виховання дітей у дошкільних закладах, яка охоплює велику кількість занять з розумового та естетичного розвитку сучасної дитини - це заняття з малювання, математики, музики, читання, ліплення, вивчення іноземних мов та багато

іншого, - діти вже у ранньому віці відчувають величезну нестачу рухової активності.

Сидіння - це активний процес за участю майже половини усіх м'язів дитини, що включає у протидію силу тяжіння тіла. Отже, в системі заходів по забезпеченню формування правильної постави дітей дошкільного віку істотне місце належить організації раціонального робочго місця дітей дошкільного віку, яке не завжди відповідає санітарно - гігієнічним вимогам та нормам.

Дослідження, здійснені останнім часом показують значне збільшення кількості дітей з порушенням постави, а часто навіть із сколіозом, який супроводжується значними змінами стану їх здоров'я.

Метою нашого дослідження стало покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей з порушенням постави та хворих на сколіоз, на основі введення в розпорядок дня таких заходів, як корегуюча гімнастика, дихальна гімнастика, масаж та плавання.

Завдання нашого дослідження були :

1. Вивчення стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з порушеннями постави та хворих на сколіоз.
2. Впровадження на практиці розроблених форм та заходів фізичного виховання дошкільників.
3. Оцінка впливу розроблених форм та заходів на фізичний розвиток, функціональний стан, серцево-судинну, дихальну та м'язову системи дитини.

Дослідження здійснювались на базі дитячого садка № 460 м. Києва, під наглядом перебувало 62 дитини віком 4-5 років (34 дівчинки та 28 хлопчиків). При огляді було виявлено 18 дітей хворих на сколіоз І-ступеня, 24 дитини з порушенням постави та плоскостопістю, 9 дітей з косолапістю, 11 дітей з порушенням постави та деформацією грудної клітки, 10 дітей із передсколіозом.

Критерієм ефективності впроваджених фізкультурно-оздоровчих заходів були дані антропології, спірометрії,

динамометрії, силової витривалості м'язів при розгинанні спини та м'язів черевного пресу, рухомість хребта та аналіз захворювання.

Нами було розроблено комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів в розпорядку дня, який вкючає корегуючу гімнастику, дихальну гімнастику, масаж та плавання. Заняття з корегуючої та дихальної гімнастики, масаж проводились 5 разів на тиждень поряд з іншими формами фізичного виховання - ранковою гімнастикою, фізкультурою та загартуванням. Заняття з плавання здійснювались 2 рази протягом тижня. Запропонована нами методика корегуючої гімнастики має характер гри та імітаційний характер.Усі вправи виконувались у вихідних положеннях лежачи на спині, на животі та в упорі на колінах. При складанні комплексу фізичних вправ ми притримувались усіх принципів фізичного виховання. При цьому музичне супроводження, впливало на емоційну атмосферу та робило кожне заняття радісним, насиченим , незважаючи на поступове підвищення навантаження.

Дихальна гімнастика мала оздоровчу та зміцнюючу спрямованість. Вона проводилась як окремим заняттям, так і додатковим заходом разом з іншими фізкультурно-оздоровчими заходами. Масаж здійснювався на протязі всього експерименту (4 тижні) за призначенням лікаря і становив собою класичну форму проведення процедури.

Метою занять з плавання було - за допомогою вправ у воді вирішити наступні завдання:

-зміцнення «м'язевого корсету»;

-оздоровлення, загартування;

-збільшення ЖЄЛ.

На початку експерименту ми проводили дослідження вихідних даних, які наведено в табл.1,2.

Табл.1 Показники динамометрії у дітей 4-5 років до впровадження фізично-оздоровчих заходів

показник, що досліджувався	діти з порушенням постави	діти з сколіозом І-ступеня
Сила м'язів правої кисті руки (кг)	7,0 - 9,5	6,0 - 8,3
Сила м'язів лівої кисті руки (кг)	5,5 - 7,5	4,5 - 6,5

При визначенні сили м'язів кисті рук з'ясувалася закономірність: чим більшим є прояв сколіозної деформації - тим нижчими показники динамометрії.

Табл. 2 Медико-біологічне обстеження до впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів

Зріст (см)	Вага тіла (кг)	Коло грудної клітки	ЖЄЛ(мл)
105,3±5,2	16,4±3,1	51,2±4,2	812±194

Результати дослідження виявили зниження функціонального стану дихальної системи у дітей з порушенням постави та хворих на сколіоз.

Спроба з дозованими навантаженнями (20 присідань за 30 сек) виявила, що дітям з порушенням постави та хворих на сколіоз властиві не тільки низькі функціональні можливості, а й недосконалість координації між диханням та кровообігом.

Після 4-тижневого циклу занять, який охоплював корегуючу гімнастику, дихальну гімнастику, масаж та плавання, ми виявили збільшення екскурсії грудної клітини. ЖЄЛ підвищилась на 210±96 мл, що пов'язано з позитивним впливом на організм дітей дошкільного віку вище наведених заходів (табл.3).

Табл. 3 Динаміка зміни показників під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів у дітей дошкільного віку

Динамометрія (кг) права рука	Динамометрія (кг) ліва рука	коло грудної клітини (см)	ЖЄЛ (мл)	Статична витривалість м'язів спини (сек)
8,2±1,5	7,6±1,5	55,5±4,2	1022±148	1мин 20сек±25сек

Таким чином, проведені дослідження дали змогу виявити позитивний вплив запропонованих нами фізкультурно-оздоровчих заходів на функціональний стан зовнішнього дихання, серцево-судинної системи. Дані антропометрії дають змогу зробити висновок про зміцнення м'язевої системи, яка безпосередньо впливає на формування звички правильної постави у дітей.

Експеримент показав, що функціональне дослідження стану здоров'я дітей дошкільного віку та дослідження опорно-рухового апарату дитини дають змогу індивідуалізувати програми з фізичного виховання дітей із порушенням постави та хворих на сколіоз, що підтверджує значення фізкультурно-оздоровчих заходів у формуванні здорового способу життя дитини.

Improvment of health and physical preparedness of pre-school-age children with posture defects and scoliosis

Elina . Makarova

Carried out investigations of 4-5 years old children with posture defects and scoliosis let find out a positive influense of physical exercise activity (curative gymnastics, respiratory gymnastics, massage, swimming) on functional conditions of the cardiovascular system and the respiratory system. Researches of muscles endurance has showed that physical exercise activity considerably improves strengths of extensors of

a back and abdominal muscles and as a result that improves a posture shape/

Experimental results demonstrate that thorough examinations of pre-school-age children including both functional investigations and investigations of skeleton-muscles structure give a possibility to prepare individual programs of physical education for pre-school-age children with posture defects and scholiasts and that confirms the importance of physical activity measures for developing healthy way of life of children.

РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ПАРАМЕТРІВ КОРЕГУЮЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ, ЩО МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЇХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

ДЖАСЕР Х. М. АНАНЗИХ (Йорданія)

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Постава - це звична поза невимушено стоячої людини. Формування постави відбувається під впливом багатьох чинників: характеру побудови і ступеня розвитку кісткової системи, нервово-м'язового апарату, особливостей побуту і праці, порушення діяльності і побудови організму, що залишають різні хвороби і особливо перенесені в дитинстві (О.Д. Дубогай/1989/, Л.Н.Волгина /1990/, Ж.Х.Асатрян /1998/).

При відсутності порушень постави створюються оптимальні умови для нормального функціонування як окремих систем так і всього організму в цілому. Відомо, що правильна постава визначається, по-перше: положенням