

Жмурова Татьяна Анатольевна, доцент кафедры теории и методики АФК, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультета физической культуры и спорта Таврической академии КФУ имени В.И. Вернадского, г. Симферополь yahont17@mail.ru

Георгиева Надежда Георгиевна, преподаватель кафедры теории и методики АФК, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта Таврической академии КФУ имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, g-nadia@list.ru

Фоменко Александр Владимирович, ст. преподаватель кафедры теории и методики АФК, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта Таврической академии КФУ имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, yahont17@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГОВОЗРАСТА

Аннотация. В статье показана эффективность применения различных средств адаптивной двигательной рекреации для часто болеющих детей старшего дошкольного возраста в условиях детского образовательного учреждения.

Ключевые слова: дошкольный возраст, детское образовательное учреждение, часто болеющие, адаптивная двигательная рекреация.

Zhmurova Tatyana Anatolyevna, associate professor of the theory and technique of AFK, physical rehabilitation and improving technologies, faculty of physical culture and sport of the KFU Taurian academy of V.I. Vernadsky, Simferopol yahont17@mail.ru

Georgieva Nadezhda Georgiyevna, teacher of department of the theory and technique of AFK, physical rehabilitation and improving technologies of faculty of physical culture and sport of the KFU Taurian academy of V.I. Vernadsky, Simferopol, g-nadia@list.ru

Fomenko Alexander Vladimirovich, senior lecturer of department of the theory and technique of AFK, physical rehabilitation and improving technologies of faculty of physical culture and sport of the KFU Taurian academy of V.I. Vernadsky, Simferopol, yahont17@mail.ru

EFFICIENCY OF PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGIES IN INSTITUTIONS FOR FREQUENCY CHILDREN OF SENIOR PRIMARY EDUCATION

Annotation. The article shows the effectiveness of the use of various adaptive motor recreation for the elderly children of preschool age in the conditions of a children's educational institution.

Key words: preschool age, children's educational institution, often ill, adaptive motor recreation.

На современном этапе развития общества возрастает роль физического воспитания в дошкольной системе, как одного из важнейших механизмов повышения здоровья нации [4,с.40]. Физкультурно-педагогическая деятельность дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) не формирует достаточный уровень физической подготовленности у 20-50% дошкольников, поэтому не приносит должный вклад в ожидаемый эффект оздоровления наиболее многочисленной «группы риска», насчитывающей 60-72% детей (В.Ю. Альбицкий, 2006; Г.А. Арина,2008; М.М. Безруких, С.П. Ефимова,2009). Как отмечает Вавилова В.П., Перевощикова Н.К.(2006).: «наибольшую часть из «группы риска» составляют дети с частыми респираторными заболеваниями: часто болеющие дети, а также дети...болеющие простудными заболеваниями в

стертой форме». В частности, И.И. Дедов и соавторы [3, с.15] считают, что «характерными...являются задержка возрастного формирования механизмов неспецифической устойчивости к респираторной инфекции и недостаточная тренированность организма, играющие важную роль в трансформации функциональных респираторно-иммунных расстройств».

Как отмечают Безруких М.М., Ефимова С.П.: «Ввиду увеличения числа часто болеющих детей необходимо осуществлять поиск новых...условий для физического развития и снижения заболеваемости детей» [2,с.25]. По мнению ряда авторов [1,с.24, 5,с.13] использование различных форм адаптивной двигательной рекреации в ДООУ дополняет физическое воспитание и развитие дошкольников, обогащает воспитательно-образовательный процесс, оптимизирует двигательный режим и повышает эффективность здоровьесбережения дошкольников, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

В связи с вышесказанным цель работы - показать эффективность использования различных средств адаптивной двигательной рекреации в коррекции соматического здоровья частоболеющих детей старшего дошкольного возраста в условиях детского образовательного учреждения.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения Первомайский детский сад № 3 «Ромашка» п.г.т. Первомайское. В обследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста, которые были разделены в произвольном порядке на две группы – контрольную и основную, по 10 человек в каждой группе.

В контрольной группе дети соблюдали режим, согласно организации жизнедеятельности ДООУ и посещали оздоровительные мероприятия по годовому плану.

Блок корректирующего воздействия для детей основной группы включал средства адаптивной двигательной рекреации:

- терренкур на расстояние 100-200 метров, (40 – 50 минут), в зависимости от погодных условий;
- физические упражнения и дыхательная гимнастика (3 раза в неделю), по 25 минут;
- подвижные игры, (ежедневно), в первой и во второй половине дня, по 20 – 30 минут;
- точечный массаж, (ежедневно) по 20 минут;
- закаливание – умывание холодной водой (28 - 18 градусов), хождение босиком(ежедневно), в течение 3-5 минут.

Для достижения поставленной цели, проводились исследования кардио-респираторной системы: –показатели артериального давления систолическое, диастолическое (АД мм рт.ст.), частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), ударный объём (УО, мл), минутный объём крови (МОК, мл), индекс Робинсона (усл.ед), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ, мл), проба Штанге(сек), проба Генчи(сек), антропометрические данные, показатели физического развития - индекс Кетле (кг), экспресс – оценка уровня физического здоровья по Пироговой Е.А., показатель физической работоспособности - проба Руфье – Диксона (усл.ед.)

Полученные результаты и их обсуждения. Результаты исследования уровня антропометрических показателей детей 6-7 лет подтвердили, что в этом возрасте показатели длины, массы тела, в большей степени подвержены возрастным изменениям, поэтому статистически достоверных значений не было выявлено. При этом, окружность грудной клетки увеличилась на 4,3% ($p \leq 0,05$); индекс Эрисмана, характеризующий пропорциональность развития грудной клетки повысился на 45,6% ($p \leq 0,05$).

Анализ функциональных показателей в основной группе, по сравнению с группой контроля, свидетельствовал об улучшении адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы. Так, повысились показатели артериального давления: систолического на 9,1% ($p \geq 0,05$) и диастолического на 25,3% ($p \leq 0,001$); частота сердечных сокращений на 4,4% ($p \leq 0,05$), ударный объем

улучшился на 4,2% ($p \leq 0,001$); показатель минутного объема кровообращения повысился на 7,2% ($p \geq 0,05$), однако не носил статистически достоверный характер.

Таким образом, функциональные показатели сердечно-сосудистой системы достигли среднестатистического уровня физиологической нормы для детей данного возраста. Дозированные восхождения способствовали активизации регионального кровотока, улучшению трофики и обменных процессов в миокарде в результате усиления окислительно-восстановительных процессов, что привело к увеличению сократительной способности миокарда за счёт более полной его диастолы.

Физические и дыхательные упражнения обусловили нормализацию и совершенствование дыхательного акта, увеличение вентиляции легких, а именно: увеличение экскурсии грудной клетки и диафрагмы, изменению внутрибрюшного давления, ликвидации застойных явлений в легких, удалению мокроты и спаечного процесса в плевральной полости. Показатель пробы Штанге и пробы Генчи повысился на 44,8% ($p \leq 0,001$) и 21,0% ($p \leq 0,001$) соответственно; показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) увеличился на 24,1% ($p \leq 0,001$), показатель физической работоспособности пробы Руфье – Диксона повысилась на 35,8% ($p \leq 0,001$).

Комплексное применение средств АДР в основной группе дал более лучший результат, так как они проводились по принципу последовательности увеличения физической нагрузки. Использованные средства адаптивной двигательной рекреации положительно повлияли на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, а также на уровень физического состояния. Так, уровень адаптационного потенциала повысился на 60,0% ($p \leq 0,001$).

Таким образом, дозированное использование средств АДР (массаж, терренкур, подвижные игры, закаливание) способствовали подключению индивидуальных, компенсаторных (защитных, резервных и адаптивных механизмов организма) и обусловило повышение работоспособности и толерантности к физическим нагрузкам.

Список источников:

1. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании / В. А. Барков: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п.02.02.- «Физическая культура». – Гродно. – 2009. – 68 с.
2. Безруких М.М. Как помочь ребёнку с ослабленным здоровьем преодолеть трудности / М. М. Безруких, С. П. Ефимова. – М.: – Новая школа, 2009. – 125с.
3. Дедов И.И. Профилактика и лечение йододефицитных заболеваний в группах повышенного риска / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Е.А. Трошина – М., 2008. – 55с.
4. Коваленко В.С. Организация работы «Школ здоровой семьи» (Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад») / В.С. Коваленко // Методические рекомендации. Спб.: Комитет по здравоохранению Правительства Спб. –2010. – 38с.
5. Сидорова Т.В. Адаптивное физическое воспитание и двигательная рекреация дошкольников в условиях современной экологической ситуации / Т.В. Сидорова, А.И. Волосникова // Адаптивная физическая культура. – 2007. –№ 4. – стр.27 – 34.