УДК 615.838
Рижкова М.В. старш. викл.
Сидорин В.О. старш. викл.
НУ «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

Захворювання органів дихання в дітей залишається однією з основних проблем сучасної клінічної педіатрії, фізичної терапії. Доведено, що захворювання дихальної системи посідають перше місце у структурі дитячої патології в Україні та визначають рівень дитячої захворюваності.

Гідрокінезотерапія завдяки різнобічній терапевтичній дії набуває все більшої популярності у лікувальні, реабілітації та загальному оздоровлені. На теперішній час існує безліч програм різної спрямованості чи призначених для пацієнтів з різними групами захворювання, функціональними порушеннями, профілактичних, розвиваючих.

Термін найбільш повно відображає сутність методу, в основі якого лежить застосування з лікувальною метою фізичних вправ у воді.

Мета роботи: визначити ефективність застосування гідрокінезотерапії для покращення функціонального стану дихальної системи у дітей 6-7 років.

Методи дослідження:

Аналіз наукової літератури.

Педагогічний експеримент.

Методи оцінки функціонального стану дихальної системи.

Методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

За даними літературних джерел визначити особливості застосування гідрокінезотерапії до дітей молодшого шкільного віку.

Провести дослідження функціонального стану дихальної системи дітей 6-7 років, що відвідують заняття в басейні.

Дослідити вплив занять з гідрокінезотерапії на функціональний стан дихальної системи в досліджуваній віковій категорії.

Організація дослідження. Дослідження проводилось протягом 2019-2020 року на базі басейну Fit Haus. В основну групу входило 20 дітей, що відвідували індивідуальні заняття з гідрокінезотерапії, в контрольну – 20 дітей, що відвідували групові заняття з плавання.

Заняття з гідрокінезотерапії проводились в басейні з температурою води 30-32оС, загальна тривалість заняття складала 45-60 хвилин. Водній частині передувала 10-хвилинна розминка на суші. У воді окрім плавання використовувались вправи з видихом у воду через рот, через ніс, через рот і ніс одночасно, затримка дихання (пірнання). Також застосовувались вправи з інвентарем – плавальні дошки, нудли, ласти. Значна увага приділялась ігровій формі з застосуванням пірнаючих іграшок, які дитина повинна спіймати під час пірнання, а також пірнання крізь обруч. Всі заняття проводились індивідуально, що дозволило зробити їх максимально безпечними та ефективними. Тривалість курсу занять – 6 місяців тричі на тиждень.

На початку дослідження була визначена частоти дихання, проведена спірометрія та пневмотахометрія та сформовані групи, що не мають достовірних відмінностей за цими показниками. До досліджування залучались діти, результати яких знаходились на нижній границі норми або мали незначне зниження. Наприкінці дослідження були визначені ті ж самі показники та порівняні з вихідними результатами.

В результаті порівняння початкових та кінцевих результатів в обох групах було отримане достовірне покращення за всіма досліджуваними показниками – дещо знизилась частота дихання, збільшилась швидкість як вдиху, так і видиху, життєва ємність легенів. Результати основної групи виявились кращими за всіма показниками, а за результатами пневмотахометрії ще й більш достовірним.

Висновки. Гідрокінезотерапія може бути застосована для дітей будь якого віку, від немовляти до підлітка, але в кожному віці є свої особливості. Діти молодшого шкільного віку вже можуть займатись без батьків, техніці плавання і пірнанню можна приділити більше уваги, ніж у дошкільнят. Метою таких занять може бути як загальне оздоровлення і загартування, так і лікувальних ефект при різних групах захворювань, нормалізація психофізичного розвитку дитини.

Індивідуальні заняття з гідрокінезотерапії сприяють достовірному покращенню таких показників, як життєва ємність легенів, частота дихання, прохідність бронхіальної системи та сила дихальних м'язів, таким чином підвищуючи функціональні можливості дихальної системи, є більш ефективні, ніж групові заняття оздоровчим чи кондиційним плаванням.