



УДК 616.08-059-058.862

## Вплив реабілітаційних заходів на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей-сиріт

доцент Дугіна Л.В.

Харківська державна академія фізичної культури

**Мета:** аналіз впливу розробленої реабілітаційної методики на фізичний розвиток і кардіореспіраторну систему дітей-сиріт у період з 1 до 2 років. **Матеріал і методи:** обстежено 87 дітей-сиріт 1-2 років. Проведено медико-біологічне дослідження антропометричних показників та показників кардіореспіраторної системи до і після проведення реабілітаційних заходів. **Результати:** відзначено покращення рівня досліджуваних показників після реабілітаційних заходів у дітей-сиріт обох груп.

**Висновки:** встановлено, що при застосуванні розробленої нами реабілітаційної методики, з використанням комплексів лікувальної гімнастики, рухливих ігор та прийомів масажу, показники фізичного розвитку та кардіореспіраторної системи дітей-сиріт мали позитивну динаміку.

**Ключові слова:** діти-сироти, реабілітаційні заходи, фізичний розвиток, здоров'я, кардіореспіраторна система, лікувальна гімнастика.

**Цель:** анализ влияния разработанной реабилитационной методики на физическое развитие и кардиореспираторную систему детей-сирот в период с 1 до 2 лет.

**Материал и методы:** обследовано 87 детей-сирот 1-2 лет. Проведено медико-биологическое исследование антропометрических показателей и показателей кардиореспираторной системы до и после проведения реабилитационных мероприятий.

**Результаты:** отмечено улучшение уровня исследуемых показателей после реабилитационных мероприятий у детей-сирот обеих групп. **Выводы:** установлено, что при применении разработанной нами реабилитационной методики с использованием комплексов лечебной гимнастики, подвижных игр и приемов массажа, показатели физического развития и кардиореспираторной системы детей-сирот имели положительную динамику. **Ключевые слова:** дети-сироты, реабилитационные мероприятия, физическое развитие, здоровье, кардиореспираторная система, лечебная

**Purpose:** to analyze the influence of the developed rehabilitation technique on the physical development and cardiorespiratory system of orphans in the period from 1 to 2 years. **Material and methods:** 87 orphans were examined for 1-2 years. A medical and biological study of anthropometric indicators and cardiorespiratory parameters before and after rehabilitation activities was carried out. **Results:** there was an improvement in the level of the studied indicators after rehabilitation measures for orphans of both groups. **Conclusions:** it was established that when using the rehabilitation technique developed by us with the use of complexes of therapeutic gymnastics, mobile games and massage techniques, the indices of physical development and cardiorespiratory system of orphans had a positive dynamics. **Keywords:** orphans, rehabilitation measures, physical development, health, cardiorespiratory system, therapeutic gymnastics.





гимнастика.

**Вступ.** Проблема зміцнення здоров'я дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки, залишається важливою і актуальною нині. Одним з критеріїв оцінки стану здоров'я дітей є їх фізичний розвиток. У багатьох дослідженнях [2;6;7], що стосуються фізичного розвитку дітей-сиріт, вказується на відставання їх довжини і маси тіла від вікових нормативів і від аналогічних параметрів дітей з сім'ї. Тому для правильного фізичного розвитку дітям-сиротам потрібна рухова активність, ігри і різні фізичні вправи.

За даними динаміки росту і розвитку дітей можна судити про їх здоров'я, фізичне і психічне благополуччя. Темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини [9;14].

Діти-сироти з природженими патологіями найменш привабливі для потенційних усиновителів, вони практично не мають шансу знайти нову сім'ю, стати повноцінними членами суспільства. В більшості випадків, такі діти не мають відхилень в розумовому розвитку і психічно нормальні, але мають деякі відхилення у фізичному розвитку, тому усунення цих недоліків та зниження захворюваності вихованців Будинків дитини виступає як найбільш актуальне завдання [8].

Фізична реабілітація для дітей-сиріт, що мають відхилення в стані здоров'я, виступає як ефективний засіб реабілітації і соціальної адаптації. Саме для цієї групи дітей заняття лікувальною фізичною культурою є чинником поліпшення самопочуття, підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості, задоволення потреби в спілкуванні і самореалізації. Окрім прямого рухового ефекту, заняття лікувальною фізичною культурою мають велике соціально-психологічне значення. Ці чинники у свою чергу є найважливішою передумовою реалізації головного права кожної дитини – права знайти сім'ю [1;8].

Використовуючи ранній переддошкільний вік, як найбільш пластичний для розвитку природних потреб дитини в русі, грі, емоціях, спілкуванні, можна не лише «підтягнути», «виправити», але і розвинути фізичні і психічні потенційні можливості засобами фізичної реабілітації [3].

Проблемам реабілітаційних заходів для дітей дошкільного віку присвячено досить багато досліджень [4;5;10;12]. Проте ці дослідження проводилися в основному з дітьми, що проживають в сім'ях, і не враховували особливості фізичного, психічного розвитку, умов мешкання і виховання дітей в дитячих будинках. Відсутня і комплексна програма фізичної реабілітації в дитячих будинках, ще недостатньо методичних рекомендацій що до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в цих установах.

При низькому матеріально-технічному забезпеченні багато дитячих будинків не мають залів ЛФК, спортивних залів, обладнаних літніх оздоровчих таборів. Зміст фізичної культури в державних установах подібного типу недостатньо методично розроблений [1].

У вітчизняній системі піклування, відходу і реабілітації дітей-сиріт відчувається недолік вискоєфективних засобів і методів тотального





оздоровлення і виховання цієї категорії дітей. Проблема високоефективних засобів і методів прямо витікає з аналізу ситуації, коли більшість вихованців дитячих будинків не підготовлена адаптуватися до умов майбутньої соціальної практики, коли частина з них залишається поза культурним життям суспільства, коли у багатьох виявляється тенденція до девіантної поведінки, а деякі поповнюють ряди криміналітету [2].

Вихід з положення, що створилося, можливий лише при комплексному рішенні завдань фізичного, морального і духовного виховання підростаючого покоління. Одне з центральних місць в цьому напрямі повинні займати реабілітаційні заходи, які сприяють зміцненню здоров'я дітей, знижують їх рівень тривожності і агресії [13].

У ряді досліджень [1;2;6;11] показано, що низька питома вага реабілітаційних засобів в процесі виховання і оздоровлення дітей-сиріт не призводить до оптимального зниження психічних порушень, до позитивних змін в емоційній сфері, до формування основ здорового способу життя.

Один з шляхів реабілітації – рухова активність, стимулююча розвиток усіх систем і функцій організму, корекцію, компенсацію і профілактику рухових і психічних порушень, виховання особи.

У спеціальній психолого-педагогічній літературі все частіше говориться про те, що емоційні порушення у дітей-сиріт і, пов'язані з ними різні відхилення в поведінці, ще залишаються недостатньо вивченими і вимагають глибшого осмислення і розробки інноваційних програм і методик, у тому числі і засобами фізичної реабілітації [5].

Тому, очевидно, що за допомогою розробленої методики фізичної реабілітації, що включає спеціально підібрані ігри і вправи різної коректувальної спрямованості для дітей-сиріт тих, можна компенсувати дефіцит рухової і емоційної активності дітей, нівелювати відставання психомоторного і фізичного розвитку.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося в рамках пріоритетного тематичного напрямку 76.35. «Медико-біологічне обґрунтування проведення відновлювальних засобів фізичної реабілітації особам молодого віку різного рівня тренуваності». Номер державної реєстрації - 0116U004081.

**Мета дослідження:** визначити вплив розробленої методики реабілітаційних заходів на фізичний розвиток і кардіореспіраторну систему дітей-сиріт у період з 1 до 2 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Матеріали роботи були отримані під час проведення дослідження на базі Харківського обласного спеціалізованого Будинку дитини №1 та педіатричного відділення №1 Міської лікарні №3 м. Маріуполь. Контингент досліджуваних – діти-сироти у віці 1-2 років, які були розділені на дві групи – 44 хлопчика та 43 дівчинки. Для оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей-сиріт використовувались антропометричні данні та показники кардіореспіраторної системи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Діти першого року життя починають здійснювати активну рухову діяльність, переходячи від повзання до





ходьби, бігу та різних переміщень. У той же час цілеспрямоване використання фізичних вправ, які складають основні дії, сприяє більш ефективному їх засвоєнню.

У зв'язку з чим, нами підібрані фізичні вправи, що впливають на координацію рухів і становлення показників серцево-судинної і дихальної систем, які були об'єднані у комплекси лікувальної гімнастики [15;16].

Основними особливостями їх були доступні до використання вправи для дітей 1-1,5 років, складність яких збільшувалась по мірі використання, а впровадження наступних здійснювалось після засвоєння попередніх комплексів. У комплексах лікувальної гімнастики окрім фізичних вправ нами використовувався масаж, як засіб корекції функціонування систем організму дітей [17].

При масажі дитини від одного року до двох років особлива увага приділялась тим частинам тіла та м'язам, які несуть велике навантаження, пов'язане з прямоходженням. За рахунок масажу зміцнюються м'язи спини, живота і ніг, масаж якнайкраще готує недосконалий м'язово-зв'язковий апарат до нових навантажень і сприяє профілактиці порушення постави, викривлень ніг, плоскостопості. В масажі застосовувались прийоми: погладжування, розтирання, розминання, легкі ударні прийоми.

У зв'язку з тим, що у віці 1-2 роки вправ, які використовуються обмежена кількість, нами не враховувалась корекція окремих відхилень у фізичному розвитку дітей-сиріт, а розглядався загальний їх вплив на морфо функціональні показники.

Проведене протягом пів року (з 1 до 1,5 років) впровадження комплексів лікувальної гімнастики дозволило в повній мірі засвоїти дітям-сиротам основні рухові дії (повзання, стояння, ходьба за допомогою та самостійна ходьба та інше).

Впровадження нами комплексів лікувальної гімнастики зі зміною їх кожні півроку у віці 1-2 років пов'язано з тим, що у цей час формуються навички простіших рухових якостей, які потребують послідовного застосування більш складніших вправ.

У віці 1,5 років діти починають більш-менш впевнено ходити, тому вправи слід ускладнювати і використовувати найпростіші ігри з застосуванням речових висловлень. Застосування найпростіших вправ для розвитку рівноваги, різних способів пересування, з використанням предметів (м'яч, палиця), рухливих ігор з використанням речових висловів та масажу дали змогу покращити показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт (хлопчиків) за час від 1 до 2 років представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи хлопчиків-сиріт до та після реабілітаційного впливу (n=44)**

Показники фізичного розвитку	До експерименту	Після експерименту	Оцінка імовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1	2	3	4	5
Довжина тіла, см	71,7±3,25	83,2±3,18	3,36	p<0,01
Маса тіла, кг	7,7±1,08	9,2±1,12	0,96	p>0,05
Обвід грудної клітини, см	46,5±0,98	48,9±0,87	1,85	p>0,05





Обвід голови, см	44,6±1,72	47,6±1,51	1,31	p>0,05
ЧСС, уд.хв.	127,1±3,46	117,2±3,36	2,06	p<0,05
Частота дихання, кіл-ть разів	37,9±2,22	32,4±2,17	1,77	p>0,05
Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	85,1±2,14	89,4±2,11	1,23	p>0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	55,0±2,04	59,1±1,67	1,26	p>0,05

У таблиці 2 представлені показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дітей-сиріт (дівчаток) за час від 1 до 2 років.

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку і кардіореспіраторної системи дівчаток-сиріт до та після реабілітаційного впливу (n=43)**

Показники фізичного розвитку	До експерименту	Після експерименту	Оцінка імовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1	2	3	4	5
Довжина тіла, см	70,1±3,20	81,3±3,26	2,45	p<0,05
Маса тіла, кг	7,9±1,04	9,6±1,15	1,10	p>0,05
Обвід грудної клітини, см	46,1±0,97	47,7±0,81	1,30	p>0,05
Обвід голови, см	44,4±1,66	46,2±1,69	0,76	p>0,05
ЧСС, уд.хв.	128,5±3,60	118,4±3,42	2,03	p<0,05
Частота дихання, кіл-ть разів	38,5±2,15	33,6±2,35	1,54	p>0,05
Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	84,3±2,17	88,6±2,13	1,42	p>0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	54,8±1,86	58,8±1,73	1,58	p>0,05

Так, достовірно збільшилась довжина тіла у хлопців (t=3,36; p<0,01) і дівчат (t=2,45; p<0,05) та скоротилась частота серцевих скорочень у хлопців (t=2,06; p<0,05) і дівчат (t=2,03; p<0,05). В значній мірі збільшились показники обводу грудної клітини у хлопців (t=1,85; p>0,05) і дівчат (t=1,30; p>0,05), та голови у хлопчиків (t=1,31; p>0,05). Менші зрушення отримано в масі тіла у хлопців (t=0,96; p>0,05) і дівчат (t=1,10; p>0,05), систолічному і діастолічному тиску у хлопців (відповідно t=1,23 і 1,26; p>0,05).

**Висновки.** Застосування реабілітаційних заходів з використанням комплексів лікувальної гімнастики, рухливих ігор та прийомів масажу, в період з 1 до 2 років сприяло фізичному розвитку дітей-сиріт. У хлопчиків і дівчаток збільшилась довжина тіла (t=3,36; p<0,01; t=2,45; p<0,05), скоротилась частота серцевих скорочень (відповідно t=2,06; p<0,05; t=2,03; p<0,05), в меншій мірі покращились показники обводу грудної клітини, обводу голови, частоти дихання та





систоличному і діастолічному артеріальному тиску ( $p > 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень.** Визначити вплив розробленої методики реабілітаційних заходів на фізичний розвиток і кардіореспіраторну систему дітей-сиріт у період з 2 до 4 років.

### **Список використаної літератури**

1. Балакірєва О. М. (2000), *Вихованці інтернатів про себе і своє життя*, Київ.
2. Ващенко Л.В., Бадюгина Л.П., Вакуленко Л.И. (2003), "Особенности физического развития детей, лишенных материнской опеки", *Медико-соціальні аспекти охорони здоров'я дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування: матеріали науково-практичної конференції*, Харків, 29-30 жовтня 2003р., С. 63-65.
3. Велитченко В.К. (1999), *Физкультура для ослабленных детей*, Физкультура и спорт, Москва.
4. Вільчковський Е.С., Курок О. І. (2004), *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник*, ВТД «Університетська книга», Суми.
5. Волосникова Т. В. (1999), *Формирование здоровья ребёнка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: автореф. дис. канд. пед. наук*, СПб., 22 с.
6. Дубровина И. В., Рузская А. Г. (2009), *Физическое развитие воспитанников детского дома*, Педагогика, Москва, С.136-145.
7. Дугина, Л. В. (2009), "Состояние здоровья и физического развития детей-сирот (возраст от 1,5 мес. до 4 лет), воспитывающихся в Доме ребенка", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 13-15.
8. Кидалова А. (2005), "Право дітей знати своїх батьків", *Право України*, № 3, С.79-82.
9. Кузнецова Е.Ю., Либова Е.Б. (2002), "Медико-социальные проблемы здоровья детей – воспитанников домов ребенка", *Актуальные проблемы специального образования: тезисы III научно-практической конференции*, СПб., С. 110-112.
10. Соколова Н.Г. (2007), *Практическое руководство по детской лечебной физкультуре*, Феникс, Ростов-на-Дону.
11. Степаненкова Э.Я. (2006), *Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие*, Академия, Москва.
12. Хрущев С.В., Симонова О.И. (2006), *Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания*, Академия, Москва.
13. Шапкова Л. В. (2003), *Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие*, Советский спорт, Москва.
14. Калмикова, Ю.С. (2014), *Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку*, ХДАФК, Харків.
15. Дугіна, Л.В., Хлебцевич, Л.В. (2008), "Стан здоров'я і фізичного розвитку дітей-сиріт", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 36-38.





16. Дугіна, Л.В. (2010), "Динаміка показників фізичного і функціонального розвитку дітей-сиріт 1-4 років", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, С. 16-19.
17. Дугіна, Л.В. (2011), "Впровадження програми корекції відхилень у фізичному розвитку і кардіореспіраторного апарату дітей-сиріт в період з 3 до 4 років *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт": зб. наукових праць, Випуск 10, С. 279-283.*
18. Filenko, Ludmila, Ashanin, Volodymyr, Basenko, Olena, Petrenko, Yuliya, Poltorarska, Ganna, Tserkovna, Olena, Kalmykova, Yuliya, Kalmykov, Sergey & Petrenko, Yuriy (2017), "Teaching and learning informatization at the universities of physical culture", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, No. 17 (4), pp. 2454-2461.

### **Відомості про авторів**

---

**Дугіна Ліана Вячеславівна**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент.  
Харківська державна академія фізичної культури  
E-mail: [lianadugina@gmail.com](mailto:lianadugina@gmail.com)  
**ORCID.ORG/ 0000-0002-4278-4830**

Стаття надійшла до редакції: 17.12.2017 р.  
Опубліковано: 22.12.2017 р.

