

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ВЕГЕТАТИВНИЙ ГОМЕОСТАЗ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Реціков В.А., Єршова І.Б., Бондаренко Г.Г.
Луганський державний медичний університет,
кафедра педіатрії з дитячими інфекціями*

Враховуючи високий відсоток (79,1%) дітей дошкільного віку з гіподінамією і, як наслідок, високий рівень у них порушень функціонування вегетативної нервової системи, ми вирішили вивчити вплив фізичних вправ на організм дошкільнят з метою корекції функціональних відхилень і підвищення адаптаційних резервів організму.

Спеціально розроблений оздоровчо-адаптаційний статико-динамічний комплекс фізичних вправ виконували 203 дитини тричі на тиждень протягом 25-30 хвилин. Контрольну групу склали 210 дітей.

Під впливом довготривалих занять суттєво змінився вегетативний баланс організму. Так, в основній групі через рік від початку занять при дослідженні вихідного вегетативного тону ваготонію було зафіксовано у 2 (2,7%) дітей проти 5 (6,8%), нормотонію виявлено у 69 (93,2%) проти 52 (70,3%). Симпатикотонію не зафіксовано в жодній дитині п'яти років і тільки у трьох дітей шести років (4,1% проти 23,0%). У дітей контрольної групи достовірної позитивної різниці характеру вегетативного тону не спостерігалось.

Підвищення фізичної активності привело до адекватної реакції вегетативної реактивності у 23 (92,0%) дітей 5-ти років і у 42 (85,7%) дітей 6-ти років. Асимпатикотонічний варіант вегетативної реактивності знизився в цілому в групі на 27%. Декілька менша різниця зменшення дітей з гіперсимпатикотонічним варіантом вегетативної реактивності – 6,8%. Тоді, як в контрольній групі через рік гіперсимпатикотонічний варіант з надмірною реакцією і великим напруженням компенсаторних механізмів симпатичного відділу ВНС мав тенденцію до збільшення на 2,6% по відношенню до початкових даних. Асимпатикотонічний варіант вегетативної реактивності, який характеризується гіперреактивністю і напругою компенсаторних механізмів парасимпатичного відділу ВНС, зустрічався на 8% частіше по відношенню до даних попередніх досліджень.

Зміни визначені і в типах адаптації ВНС. Через рік занять 20 (27,8%) дітей, які на початку року мали незадовільний або функціонально напружений тип адаптації, перейшли в групу дітей з задовільним типом адаптації. Діти контрольної групи не тільки не поліпшили тип адаптаційної реакції, а навпаки – 18 (24,0%) дітей додатково стали мати такий тип адаптації, який не сприяє нормальному функціонуванню організму.

Аналіз динамічного обстеження показав, що тренувальний ефект регулярних фізичних навантажень у дітей дошкільного віку проявлявся оптимізацією функціонування ВНС. Підвищення рівня вегетативної регуляції у дітей основної групи вказує на більш економічне і точне реагування ВНС у відповідь на зовнішні чинники.

Таким чином, виконання оздоровчо-адаптаційного комплексу поліпшує стан дитини, зменшує ступінь напруги компенсаторних механізмів організму.