

## РОЗВИТОК СИЛИ ОСНОВНИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ОРА

*Корж Ю.М., ст. викладач*

*СДПУ ім. А.С.Макаренка, інститут фізкультури, кафедра фізичної реабілітації*

В останні роки погіршився стан здоров'я населення України і особливо дітей та молоді. Значно зросла кількість дітей з ортопедичною патологією. За статистичними даними порушення постави виявлено у 40% дошкільників, у 64% учнів початкових класів та у 70% дітей старшого шкільного віку, 17% дітей мають деформації нижніх кінцівок.

У дошкільному віці ця патологія приводить до порушень функцій основних систем життєдіяльності організму, а у зрілому віці може призвести до повної інвалідності.

Є велика низка анатомо-фізіологічних та зовнішніх причин порушення функцій ОРА у дітей старшого дошкільного віку, але першочерговими з них можна вважати нераціональний руховий режим, гіподинамія, недостатній розвиток сили та силової витривалості основних м'язових групи тулуба і кінцівок.

**Мета дослідження** – розробити комплексну методику розвитку сили і силової витривалості основних м'язових груп у дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Дослідження проводилось на базі Сумського СДНЗ №20 „Посмішка” та ДНЗ № 26 „Ласкавушка”. В ньому взяло участь 123 дитини, з них 60 дітей з діагнозами: порушення постави, сколіоз, деформація нижніх кінцівок, грудної клітки та дисплазія кульшових суглобів та 63 здорових однолітки.

Під час тестування рухових якостей та рухової підготовки у дітей було виявлено значне відставання показників розвитку сили і силової витривалості основних м'язових груп та показників основних рухів (бігу, стрибків та метання м'яча), результати яких були пов'язані з розвитком цієї якості.

У підтримці правильної постави велике значення має сила м'язів спини (особливо розгиначів хребта), сідничних м'язів, черевного пресу. Міцні м'язи верхньої частини спини, шиї та грудні м'язи утримують в правильному положенні плечовий пояс і грудну клітку, що запобігає її деформації. Стан фізіологічних вигинів хребта підтримують глибокі м'язи спини. Гармонійний розвиток цих м'язів також сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів.

Для покращення рухової підготовки, розвитку сили основних м'язових груп тулуба і кінцівок, корекції порушених функцій опорно-рухового апарату та стимуляції мотивації дітей займатися здоровим способом життя було запропоновано методику, у склад якої входило два вида вправ: з подоланням опору ваги свого тіла та з подоланням опору зовнішньої сили.

У першу групу вправ увійшов базовий комплекс спеціальних імітаційних вправ, під час якого діти виконували різні види повзання та лазіння. Для впровадження другої групи силових вправ були розроблені компактні та цікаві для дитини тренажери: серія гумово-поролонових еспандерів „Лук”, серія поролонових тренажерів „Гармошка”, поролоновий тренажер „Силач”, „Клин”, „Педаль”.

Під час впровадження силових спеціальних вправ були враховані особливості анатомо фізіологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку та вимоги до гармонійного розвитку м'язової системи дитини, тобто щоб тяга м'язів-згиначів врівноважувалась тягою м'язів-розгиначів.

Характер вправ відповідав поставленим завданням та методичним рекомендаціям, які передбачали виконання симетричних рухів у повільному темпі, збереження правильних вихідних положень, контроль амплітуди рухів, правильність техніки виконання вправ, поступовому збільшенню фізичного навантаження. Спеціальні силові вправи чергувались із вправами на формування стереотипу правильної постави, динамічними та статичними дихальними вправами та на релаксацію. Розроблені комплекси було рекомендовано виконувати протягом навчального року на заняттях з фізичної культури, заняттях з лікувальної гімнастики, під час самостійної рухової підготовки та у домашніх умовах під керівництвом батьків.

**Висновки.** Аналіз результатів констатувального зрізу виявив, що показники силової витривалості м'язів черевного пресу за методикою Рейзман-Богрова у дітей експериментальної групи покращився на 50,6%, розгиначів тулуба збільшився на 50,6% від вихідного рівня. Показники сили м'язів нижніх кінцівок за тестом з максимальною кількістю присідань за 20 сек. в експериментальній групі збільшились на 18,4%. Показники сили м'язів верхнього плечового поясу в експериментальній групі покращились на 30,8%. Разом з тим покращились показники ромба Машкова та плечового індексу, відповідно на 33,3 % та на 43,3%, що засвідчує про ефективність розробленої комплексної корекційно-оздоровчої методики.