

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

конференции ФГБОУ СПбГПМУ

«Современные технологии охраны здоровья детей

и подростков в учреждениях образования»

в рамках конгрессно-деловой программы

«ПЕТЕРБУРГСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО

ФОРУМА ЗДОРОВЬЯ 2021»

(ПМФЗ 2021)

(20–22 октября, 2021 — Санкт-Петербург)

УДК 616.8-08-053.4+613.72+796.011.3

ТРЕНИРОВКА БАЛАНСА И РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Адулас Елена Игоревна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, Литовская ул., д. 2
E-mail: helian@mail.ru

Ключевые слова: дети; баланс-тренинг; «мозжечковая стимуляция».

Укрепление здоровья детей является приоритетной проблемой как в медицине, так и в педагогике, поскольку успешное развитие и образование ребенка возможно лишь при оптимальном уровне его здоровья. Вместе с тем данные исследований указывают на ухудшение состояния здоровья детей. Нарушения со стороны костно-мышечной системы — одни из самых распространенных. В зоне особого внимания период до 7 лет, когда закладывается фундамент здоровья и происходит активное формирование свода стопы, оси нижних конечностей, физиологических изгибов позвоночника. В этот период костно-мышечная система ребенка легко поддается как благоприятным, так и негативным факторам внешней среды. Именно поэтому дошкольный период особенно важен в плане возможной коррекции нарушений.

Одним из современных методов реабилитации является баланс-тренинг. В процессе эволюции у человека выработалась высокоэффективная система тонкого автоматического регулирования положения тела, или система постурального контроля, которая отвечает за сохранение равновесия любыми путями. Поддержание баланса тела регулируется зрительным анализатором и проприорецепторами, располагающимися в области сухожилий, суставных поверхностей и обеспечивающих ощущение положения тела в пространстве.

Баланс-тренинг (занятия на нестабильных платформах) улучшает проприорецепцию и увеличивает силу глубоких постуральных мышц, которые невозможно тренировать обычными силовыми упражнениями. Специально подобранный комплекс тренировок баланса тела у детей с гипермобильностью в суставах продемонстрировал свою эффективность в отношении параметров формы, увеличения высоты продольного свода стоп и уменьшения величины вальгусного отклонения заднего отдела стоп, улучшения параметров устойчивости в вертикальной позе в среднем в 3–4 раза по сравнению со стандартным комплексом ЛФК.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста имеют большую способность к обучению статическому равновесию и подвижности в статическом состоянии, чем подростки, что говорит об их лучших адаптационных резервах в этом отношении.

Современные представления о нейропластичности мозга позволяют внедрить данный метод для коррекции неврологических нарушений. В нейропсихологии он широко используется и известен как метод мозжечковой стимуляции. Мозжечок связан нейронными путями со всеми отделами коры головного мозга, обеспечивает равновесие и мышечный тонус, контролирует навыки мелкой моторики,

особенно повторяющиеся движения, координацию тела, управляет произвольными и непроизвольными движениями, влияет на способность формирования собственной схемы тела. Стимулируя мозжечок, мы активизируем работу всех зон коры головного мозга, отвечающих за высшие психические функции (память, речь, восприятие, мышление, внимание, воля, внутренние чувства и эмоции). Технология «мозжечковой стимуляции» — специальная программа упражнений для тренировки когнитивных функций головного мозга. Работа на таких тренажерах показала высокую эффективность в решении проблем логопедического и психологического характера (улучшение навыков речи, письма, чтения, концентрации внимания и математических способностей) и необходима детям с гиперактивностью, нарушениями координации, согласованности

движений, проблемами с обучением (дисграфия, дислексия).

Для баланс-тренинга используется различное оборудование: балансировочные подушки, баланс-борды, доска Бильгоу (Learning Breaktrough Kit Balametrics), фитболы, BOSU, батуты, гамаки, качели.

Тренировки баланса тела способствуют не только повышению общей выносливости и тренированности, но и улучшению эмоционального фона. Кроме того, упражнения на балансировочных платформах имеют очень большую мотивационную составляющую, что очень важно в детском возрасте.

Выводы. Учитывая эффективность баланс-тренинга в коррекции ортопедических и неврологических нарушений детей дошкольного возраста, рекомендуется внедрять эту методику в программу физического воспитания в детских садах.