

*С.Н. Литвинчук, 4 курс*

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель  
Полесский государственный университет*

Пневмония – это остро возникшее экссудативное, чаще всего инфекционной природы, воспаленные легочной ткани с преимущественным поражением ее респираторных отделов.

Ежегодно пневмонией заболевают 1,5 млн человек, причем правильный диагноз ставится только у трети больных в то время, как у 1 млн человек заболевание своевременно не распознается и соответственно лечение не проводится.

В настоящее время во всём мире заболеваемость пневмонией продолжает занимать ведущие позиции в классе болезней органов дыхания. Наблюдается большая доля (до 25% случаев) и рост числа осложнений пневмоний. Ежегодно пневмонией болеют 4 млн детей и подростков. По данным исследователей, заболеваемость пневмонией составляет около 20% детей первого года жизни, 40 – 80% детей дошкольного возраста. В школьном и подростковом возрасте ее частота снижается до 10%.

Лечебная физкультура при пневмонии направлена на активацию лимфо- и кровообращения, более быстрое и полноценное рассасывание экссудата в альвеолах, улучшение дренажа мокроты, поскольку при воспалении легких неизбежно создаются условия для ограничения функции пораженных участков легочной ткани, нарушение локального кровообращения с явлениями застоя, чрезмерная выработка мокроты с ухудшением дренажных функций легких.

Пневмония – это одно из довольно распространённых заболеваний – поражает 10–15 человек на 1000 населения в год, а в старших возрастных группах (старше 60 лет) – 25–44 случаев на 1000 человек в год. До 72% больных пневмонией выписываются из стационара с разными остаточными клинико-рентгенологическими изменениями, а до 82% больных — с изменениями функции внешнего дыхания, кровообращения и газообмена

Объект исследования: процесс занятий в группах СМГ, у детей, перенесших пневмонию.

Предмет исследования: процесс занятий в группах СМГ у детей, перенесших пневмонию, с целью снизить опасность развития дыхательной недостаточности и предупредить осложнения.

Гипотеза: предполагается, что использование средств ЛФК учащимися в специальных медицинских группах после перенесенной пневмонии позволит улучшить их физическое состояние, а также будет способствовать улучшению функциональных показателей организма

Цель исследования: разработать эффективный комплекс лечебной физической культуры для детей, перенесших пневмонию.

Для реализации поставленной цели исследования, нам предстояло решить следующие задачи:

1. Оценить уровень заболеваемости пневмонией у детей.
2. Разработать эффективный комплекс физических упражнений с целью предупредить возможные осложнения и повысить функциональные показатели организма..
3. Оценить эффективность разработанного комплекса.

Для решения поставленных задач нами был проведен педагогический эксперимент, с целью эффективности использования средств лечебной физкультуры, дабы снизить опасность развития дыхательной недостаточности и предупредить возможные осложнения. Эксперимент проводился на базе УО «Новицковичская средняя школа» Каменецкого района.

В эксперименте участвовали дети среднего школьного возраста ( $n = 26$ ). Нами была определена экспериментальная группа (13 человек), в которую входили дети после перенесенной пневмонии и контрольная группа (13 человек), которую составили здоровые дети того же возраста.

Одним из условий проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов контрольной и экспериментальной групп.

Уровень развития физических качеств учеников оценивался нами по результатам следующих тестовых упражнений: бег 30 м, прыжок в длину с места, бросание набивного мяча, челночный бег, наклон вперед.

В ходе педагогических испытаний детей среднего школьного возраста контрольной группы, которая занималась по общепринятой программе, на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента выполнена оценка их физической подготовленности.

Важно отметить, что выполнение контрольных упражнений «Бег 30 м» ( $t=3,91$ ) и «Наклон вперед» ( $t=2,52$ ) имели самую высокую, из пяти упражнений программы динамику улучшения результата, в котором статистически определена достоверность различий с достаточно высоким уровнем значимости  $P < 0,01$  и  $P < 0,05$  соответственно. Также необходимо указать те контрольные упражнения, в сопоставлении результатов которых статистически достоверных различий не выявлено ( $P > 0,05$ ): «Бросание набивного мяча» ( $t=0,77$ ), «Челночный бег  $3 \times 10$  м» ( $t=0,77$ ) и «Прыжок в длину с места» ( $t=0,78$ ). Таким образом, не все контрольные упражнения имели существенную динамику и статистически значимые различия.

В ходе педагогических испытаний детей экспериментальной группы, которая занималась лечебной физической культурой по предложенной нами программе, на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента выполнена оценка физической подготовленности.

Исходя из проведенного анализа данных, можно констатировать, что уровень физической подготовленности детей экспериментальной группы значительно повысился в завершении педагогического эксперимента. Определены следующие статистически значимые изменения в динамике контрольных упражнений. Так, например, в контрольных упражнениях «Прыжок в длину с места» ( $t=2,9$ ), «Челночный бег  $3 \times 10$  м» ( $t=4,0$ ) и «Наклон вперед» ( $t=6,04$ ) определен достаточно высокий уровень достоверности различий, что характерно для положительных сдвигов в результатах этих контрольных упражнений. Важно отметить, что в контрольных упражнениях «Бросание набивного мяча» ( $t=1,32$ ) и «Бег 30 м» ( $t=1,57$ ) был статически не значимый уровень различий.

Таким образом, полученные данные контрольно–педагогических испытаний в начале и по завершению проведения педагогического эксперимента у учащихся контрольной и экспериментальной групп показали, что предложенная нами программа ЛФК в структуре занятий СМГ, дала более высокий эффект, чем базовая программа. Свидетельством тому является как улучшение физической подготовленности в целом, так и снижение опасности развития дыхательной недостаточности и предупреждение осложнений.