УДК 796.378.172

Э.И.Кусайынова, А.К. Текманова, А.Н. Нұрланқызы, А.Э. Нүсіпбекова, М.Т. Ислямова, Х.Б. Сарсенбай, Н.Ы. Сейсенғазы

С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университеті

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ БАЛА БАҚШАДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫС ТӘРТІБІНІҢ ҚАН АЙНАЛЫМ ЖҮЙЕСІНЕ ӘСЕРІ

Ел басымыз Н.Назарбаевтың «Қазіргі заман талабына сай, жан – жақты жетілген, дені сау ұрпақ тәрбиелеу, өсіру, барша елдің, халықтың міндеті» дегендей болашағымыз балалардың денсаулығына үлкен мән беуіміз керек.Денсаулық жағдайын жақсарту мен қажудың алдын алу мақсатында мектепке дейінгі жастағы балалардың әртүрлі жүктеме нәтижесінде олардың ағзаларымен жүйелерінің толық жетілмеуіне әсеретуіне байланысты арнайы қыймыл қозғалыс тәртібін ғылыми тұрғыда негіздеуді қажет етеді. Осыған байланысты біз мектепке дейінгі балалар арасында белсенді қыймыл қозғалысының қан айналым жүйесіне әсерін тексердік.

Түйінді сөздер: *Мектепке дейінгі балалар, тәуліктік ритм, қыймыл қозғалыс*

Өзектілігі: Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні – мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. XXI- ғасыр білімділер ғасыры болғандықтан бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі,ой- өрісі жоғары, жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр.Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан,бала организімінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру ең басты міндетіміз.Қан айналым жүесінің реттелуі әр түрлі факторлармен байланысты.Оның ішіндегі маңыздысы жүрек жұмысының соғу реттілігі.И. И.Евсюкованың тұжырымдауы бойынша жүрек жұмысының реттілігі бала туылғаннан бастап қалыптасады.Жаңа туылған дені сау нарестеде жүрек жұмысының нақты соғу реттілігі оныншы күні қалыптаса бастайды.Сол кезден бастап дем алу жиілілігіне қарай жүрек соғысы қалыптасады.Берілген мәліметтер бойынша, шала туылған нәрестелерде немесе жүктілік кезіндегі ақауы бар балаларда жүрек жұмысының соғу реттілігінің қалыптасуы тежеледі.Бірінші кезекте биологиялық ырғақтылық тәуліктік болып есептеледі.Ол – қоршаған ортаға бейімделу.Қандайда болмасын бір жүктеме берілгенде жүрек соғуының реттілігі есептелінеді.Жүрек жұмысың нақты соғу реттілігі ауыспалы қоршаған ортада жүректің соғу диапазонының кеңдігіне байланысты. Өсіп келе жатқан ағзаның бейімделу мүмкіндігіне және жүрек жұмысының соғу реттілігі мен тыныс алу жүйесінің қалыптасуына қимыл қозғалыс белсенділігі жауап береді.

Зерттеу мақсаты:Мектепке дейінгі жастағы балалардың қыймыл қозғалысының белсенділігінің қан айналуына әсерін зеттеу.

Зерттеу нәтижелері:Қимыл қозғалысы шектелген мектепке дейінгі балалар арасында өзіндік жүрек жұмысының соғу реттілігінің дамуы зерттелді.Ол үшін екі топ алынды:бірінші топта күн тәртібі қалыпты жағдайдағы балалар,ал екінші топта – тәжірибе жасалатын топ (онда балаларға бірінші сынып бағдарламасы бойынша 2,5-3,5 сағат сабақ жүргізіледі,яғни белсенді қимыл қозғалыс уақытында олар сабақ оқып отыруға мәжбүр).25 бала зерттеуге қатысты,оның 12-сі логопед тобының балалары,13-і тәжірибе тобындағы балалар.Әр балада оқу жылының басында (қыркүйек),ортасында (желтоқсан-қаңтар) және аяғында 3 күн аралығында ертеңгісін және кешке артериялық қысымы мен дене қызуы,жүрек соғысының жиілілігі анықталды. Бірінші оң қол сосын сол қол бойынша 30 секунд аралығындағыкорсеткіштер анықталды. Осы көрсеткіш нәтижесінде баларда қалыпты физиологиялық жағдайының ауытқуы мен артериялық қысымның ассиметриясы тіркелді (Кесте-1).30секунд аралығында артериялық қан тамырын басқанда жүрек соғуының жиілілігі рефлекторлы түрде арта түседі,ал екінші қолын басқанда рефлекторлы түрде төмендеуді байқаймыз.

Кесте 1 - Тәжірибе және логопед тобындағы мектепке дейінгі жастағы балалардың орташа физиологиялық көрсеткіштері

Зерттелуші топ	Зерттеу жүргізілген ай	Зерттеу уақыты	АҚ мм сынап бағанасы бойынша			ЖСЖ минутына		ЖСЖ асимениясы	Тыныс алу жиілігі мин.	ЖСЖ /ТЖ
			систолик алық	диастолық	пульсті	оң	сол			
Логопед	Қыр-күйек	Таң	97,5	55	42,5	73	73,6	8,3	24,3	3,2
		Кеш	90	58	31,7	78	79,7	5,7	24,0	3,5
	Мамы	Таң	117	61,7	55,0	81	0,6	2,0	30,6	2,6

	р									
Тәжіри-белік	Қыр-күйек	Таң Кеш	89 93	54,5 65,4	34,5 27,6	72 77	74 76	2 1	27 25	2,7 3
	Мамыр	Таң Кеш	110,7 11,0	60 60	50,0 51,0	79,5 75	81 78	1,5 3	29,5 26	2,7 -
Орташа көрсет-кіш			100,5	60	40,8	5,9	77,2	1,9	27,4	2,8

Зерттелу барысында физиологиялық параметрледің салыстырмалы өзгерісі жылдың басы мен аяғында байқалды.Ал жылдың ортасында қалыпты болды.Берілген кесте бойынша оқу жылының бірінші айының қосалқы нәтижелерін көрсеттік.Кестенің нәтижесі бойынша АҚ мен ЖСЖ бойынша көрсеткіштерде өзгерістер жоқ.Ал өзгерістер тек жүрек соғуының ассиметриясы бойынша байқалған.Сонымен қатар тәжірибие жағдайындағы балалардын көрсеткіштері логопет тобындағы балаларға қарағанда төмен көрсеткіштерді көрсетті(жүрек соғысының ассиметриасы байқалмаған, физиологиялық қалыпты жағдайда қалыптасқан 4:1 арақатынастан ЖСЖ мен демалу жүйелігінде едәуір айырмашылықтар бар).Осыған байланысты бала организімін қалыптастыру мүмкіндіктерін көрсететін зерттеу нәтижесі бойынша, барлық мезгілдерде логопед топтарының көрсеткіштері тәжірбиелік топтарға қарағанда жоғары нәтиже көрсетті. Осыған орай қызық сұрақ туындайды: неге бұл ауытқулар қыркүйек айында бірден байқала бастады? Тәжірибиелік топтарының күніне 2,5-3 сағат қимыл қозғалыс белсенділігінің шектелуі қан айналу жүйесінің реттелу жағдайының нашарлауы,жүрек қан тамыр мен тыныс алу жүйесінің реттеушісі болып табылатын,қимыл қозғалыс белсенділігінің томендеуіне байланысты болуы мүмкін деп есептейміз.Жылдың аяғыны таман екі топтын көрсеткіштері теңеседі оған себеп, кыс мезгілінде балалардың қимыл қозғалысы төмедейді.

Қорытынды: Жоғарыда айтылған мәліметтер бойынша балаларда қан айналымының реттелу механизымын дамыту үшін балаларға берілетін физикалық жүктемені анықтау қажет, сондықтан балабақшаларда кимыл қозгалысының жетіспеушілігін қосымша әдістермен толтырып отыру қажет.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Әлімова М. Денсаулық — басты байлық. Егемен Қазақстан газеті. – Б. 4-5.
2 Прядкин О.Л. Двигательная активность в дошкольном возрасте. Учебник. - М.: 2012. – 167 с.
3 Якишина Г.У. Движение – жизнь. – Алматы: 1992. – 154 с.
4 Антонов, Ю. Е., Иванова, Е. Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. - 1996. - №1. - С.5–6.
5 Доронова, Т. Н. Право на охрану здоровья // Дошкольное воспитание. - 2001. - №9. - С.5–8.

Э.И.Кусайынова, А.К. Текманова, А.Н. Нұрланқызы, А.Э. Нүсіпбекова, М.Т. Ислямова, Х.Б. Сарсенбай, Н.Ы. Сейсенғазы

Казахский Национальный медицинский университет им.С.Д. Асфендиярова

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА СОСТОЯНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Резюме: Сослов Президента РК Н.А. Назарбаева «Основной задачей народа является, вырастить современное,обладающих высокой нравственностью всесторонне – развитое, здоровое поколение» поэтому нам неоходимо уделять особое внимание состоянию здоровья детей. Незавершонность и гетерохронность развития у них отдельных органов и систем обусловили необходимоть научного обоснования специального двигательного режима в целях предупреждения переутомления и отклонении состояния здоровья детей. В связи сэтим в представленной работе проведена оценка влияния двигательного режима детей дошкольного возраста на систему кровообрашения.

Ключевые слова: Дети дошкольного возраста, циркадный ритм, двигательная активность

E.I. Kusayinova, A.K. Tekmanova, A.N. Nurlankyzy, A.E. Nusipbekova,
M.T. Islyamova, H.B. Sarsenbai, N.Y. Seysenggaz
Asfendiyarov Kazakh National medical university

THE INFLUENCE OF THE LEADING REGIME ON THE STATE OF BLOOD CIRCULATION IN PRESCHOOL CHILDREN

Resume: As it was said by N.A. Nazarbayev " The main task of the people is, to grow up modern, possessing a high morality comprehensively - developed, healthy generation" so we need to pay special attention to the health of children. Unfinished and heterochronicity development of their individual bodies about the systems necessitated the scientific substantiation of a special leading regime in order to prevent fatigue and rejection of the state of children's health. In this regard, the present work assesses the impact of the leading regime of pre-school children on the circulatory system.
Keywords: pre-school children, the daily rhythm of movement, qıymıl