

Профілактика гострих респіраторних захворювань у молодших школярів засобами фізичного виховання

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання як вид фізичних вправ оздоровчого й спортивного характеру є популярним серед дітей та підлітків. Заняття з плавання ефективно для вдосконалення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загартування та зміцнення здоров'я. Поряд із загальним позитивним впливом на фізичний стан під час занять плаванням посідають місце декілька негативних факторів, що викликають у дітей захворювання застудно-інфекційного характеру. Вони характеризуються чітко вираженою клінічною симптоматикою в гострий період, зменшенням працездатності та повільним відновленням попереднього стану всіх функцій. Гострі респіраторні захворювання послаблюють імунну систему організму, дають ускладнення на пневмонію, отит, синусит та інше [1; 3].

Аналіз літературних джерел [2; 4] свідчить про наявність значної кількості досліджень у галузі охорони здоров'я, що піднімають питання профілактики гострих респіраторних захворювань у дітей та підлітків.

Водночас відчувається недостатність наукових напрацювань, присвячених комплексному використанню загальнопрофілактичних засобів (фізичних вправ, загартування, масажу й інше) для попередження випадків гострих респіраторних захворювань у дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням.

Висока захворюваність, що спостерігається в дітей перших двох років навчання плавання в спортивних секціях, пояснюється низькою віковою резистентністю дитячого організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища (у цьому випадку басейну) та недоліками організаційно-педагогічного характеру, які виникають під час навчально-тренувального процесу.

Завдання дослідження:

- 1) виявити особливості гострих респіраторних захворювань у дітей віком 7–9 років, які займаються плаванням;
- 2) дати аналіз фізичному розвитку, функціональному стану та фізичній підготовленості дітей із різною частотою гострих респіраторних захворювань;
- 3) вивчити характер застосування засобів профілактики ГРЗ викладачами в процесі занять із плавання для дітей молодшого шкільного віку та батьками в домашніх умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) займають одне з перших місць серед захворювань дітей молодшого шкільного віку. Вони характеризуються чітко вираженою клінічною симптоматикою в гострий період, подальшим погіршенням загального стану організму, зменшенням працездатності, повільним відновленням попереднього стану всіх функцій. Часті гострі респіраторні захворювання в дітей пов'язують із анатомо-фізіологічними особливостями та своєрідністю резистентності дитячого організму.

На виникнення гострих респіраторних захворювань і його частоту впливає дія складного комплексу соціально-гігієнічних, екологічних, соціально-економічних та інших факторів. На певні з них можна впливати, коректуючи їх дію, зокрема можна покращити такі показники, як адаптаційні можливості організму, імунологічний статус, стан колонізаційної резистентності слизової оболонки, фізичний розвиток, стан функцій зовнішнього дихання, рівень рухової активності, рівень загартованості, якість харчування.

Досліджено, що на початок занять у спортивно-оздоровчих секціях із плавання індекс здоров'я групи дітей віком 7 років на 13,7 бала вищий, порівняно з групою однілітків, які не відвідують басейн. Вихідна частота випадків захворювань ($1,03 \pm 0,12$ раз за рік) у групі плавців-початківців достовірно нижча ($p < 0,05$), ніж у тих, хто не займається плаванням ($1,72 \pm 0,12$ раз за рік). Загальна кількість дітей, які хворіли на ГРЗ на початок занять, становила 40,7 % (рис. 1).

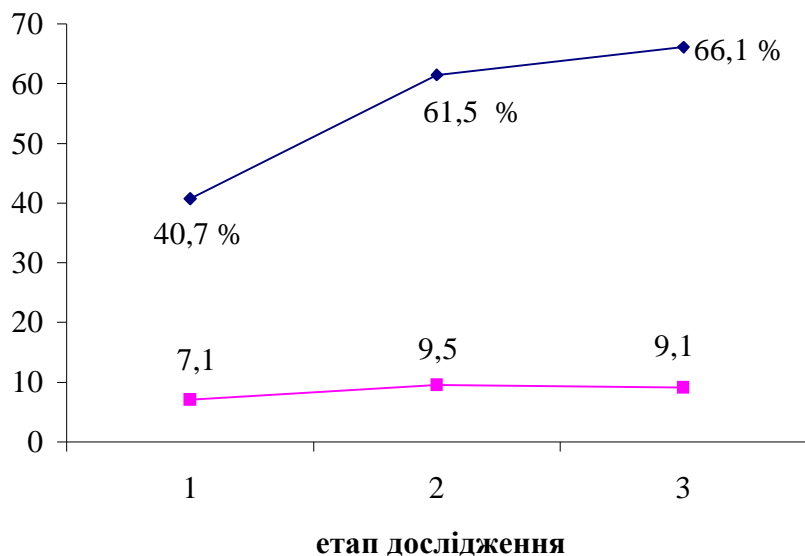


Рис. 1. Відсоток дітей-плавців 7–9 років, які хворіли ГРЗ та тривалість хвороби: 1 – на початок занять плаванням; 2 – після року занять; 3 – після двох років занять

На першому році занять плаванням (від 7 до 8 років) нами спостерігався значимий ($p < 0,05$) приріст частоти випадків до $1,65 \pm 0,13$ за рік і відсотка тих, хто захворів на гострі респіраторні захворювання (+20,9 % осіб). У наступні роки (від 8 до 9 років) приріст кількості юних плавців, які перенесли це захворювання незначний – 4,6 %. На другому році занять у тих, хто займається плаванням, частота захворюваності зростає незначно ($p > 0,05$) – до $1,71 \pm 0,12$ випадків. На негативному фоні зростання частоти ГРЗ у юних плавців спостерігається позитивна особливість зниження тривалості захворювань зі стажем занять. Якщо після першого року занять кількість днів хвороби у групі статистично значно зростає ($p < 0,05$), то через два роки достовірність відмінностей із вихідними показниками зменшується. При цьому різниця за кількістю випадків захворювань між цими групами залишається статистично значною.

Основними чинниками, які визначають зростання гострої респіраторної захворюваності в плавців-початківців, є низька резистентність дитячого організму до перепаду температур навколишнього середовища та впливу негативних факторів занять на воді (затримка дихання, горизонтальне положення тіла під час плавання, специфічні умови мікроклімату в басейні, які викликають порушення нормальних взаємозв'язків між зовнішнім середовищем і верхніми дихальними шляхами, подразнення слизових оболонок дихальних шляхів через вдихання повітря підвищеної вологості, попадання хлорованої води в ротоносоглотку, слухову трубу й зовнішній слуховий прохід тощо).

На підставі анкетування викладачів та батьків встановлено недоліки організаційного та методичного характеру в застосуванні засобів, які запобігають частим ГРЗ у плавців 7–8 років. Визначено, що 76,3 % тренерів-викладачів регулярно використовують на заняттях спеціальні дихальні вправи. Холодні ванни для ніг, контрастні душі регулярно застосовують 55,3 % тренерів-викладачів. Разом із тим ніхто з них не контролює динаміку й кількість температурних перепадів під час застосування контрастних душів, але 89,5 % осіб постійно наголошують дітям, щоб вони після цієї процедури витиралися насухо та добре розтирали тіло. Спеціальний масаж для профілактики ГРЗ використовують 2,6 % тренерів-викладачів.

У домашніх умовах засоби загартування (обтирання, холодні ванни для ніг, обливання, загартування носоглотки, контрастний душ), масаж для грудної клітки й спини, точковий масаж для обличчя регулярно використовують 3,3–5,0 % батьків, дихальні вправи – періодично 5,0 %. Із методики загартування й певних видів масажу в батьків виявилися найнижчі показники самооцінки знань (від $2,0 \pm 0,6$ до $5,3 \pm 0,6$ бала за 12-ти бальною системою).

Проведені дослідження дали можливість розробити методичні та організаційні заходи для профілактики ГРЗ у дітей, які займаються плаванням.

Плавання не можна розуміти як засіб різностороннього загартування організму. Під впливом занять плаванням формується й закріплюється стереотип холодової стійкості переважно до поступових охолоджень. Тому для підвищення ролі профілактики гострих респіраторних захворювань під

час занять плаванням у закритих басейнах необхідні додаткові тренування до різких і середніх за силою та часом дій перепадів температур. Поєднання контрастного душу, що закінчується водою нижчої температури з наступною повітряною процедурою "висушування", може вирішити проблему ортобічного загартування дітей 7–9 років.

Оптимізувати вплив дихальних вправ різних типів, які використовуються в процесі навчально-тренувальних занять із плавання на стан слизової оболонки дихальних шляхів дітей можна за допомогою тренування природного вдиху граничної активності на основі дихальної методики О. М. Стрельнікової.

Застосування точкового масажу біологічно активних зон обличчя, гортані, грудної клітки тощо мобілізує захисні сили організму проти чинників вірусних захворювань. Доступними й безпечними з позиції самомасажу для дітей віком 7–9 років є зони носа та гайморових пазух, між бровами, біля вушної раковини.

Лише комплексне й систематичне застосування засобів профілактики ГРЗ може значно знизити частоту випадків захворювання. Створення цілісної системи педагогічного впливу на дітей через взаємодоповнюючий зв'язок різних форм профілактичних заходів в умовах групових занять плаванням та в сім'ї допоможе вирішити завдання попередження захворювань верхніх дихальних шляхів.

Підвищення просвітницької роботи з батьками щодо значення й методики застосування загартувальних та інших профілактичних процедур і формування в дітей позитивного ставлення до них виступає необхідним заходом ефективного функціонування профілактичної системи.

Висновки. Гострі респіраторні інфекції займають основне місце серед захворювань юних плавців, відповідно: у віці 7–8 років – 55,9 %, 8–9 років – 65,4 %, 10–14 років – 74,9 %, 15–17 років – 79,8 % від усіх звертань. Частота випадків гострих респіраторних захворювань дітей 7–9 років ($1,68 \pm 0,09$ раз), які займаються плаванням, достовірно більша ($p < 0,05$), ніж їх однолітків, які ним не займаються ($1,43 \pm 0,08$ раз). Найбільший приріст (20,9 %) тих, хто хворів на ГРЗ, і частоти випадків спостерігалися на першому році занять. У наступні роки (від 8 до 9 років) приріст незначний (4,6 %).

Вивчення фізичного розвитку дітей 7–8 років свідчить, що середні показники маси й довжини тіла не мають статистично достовірної різниці між групами з різною частотою випадків ГРЗ. Однак встановлена достовірна відмінність ($p < 0,05$) за показниками обхвату грудної клітки в хлопчиків між усіма групами дітей (які хворіють часто, епізодично, й здоровими), у дівчаток між тими, які хворіють часто, та здоровими.

Аналіз літературних джерел засвідчує про наявність значної кількості окремих методик, які можна використовувати в профілактиці гострих респіраторних захворювань дітей. Водночас украї мало наукових робіт, присвячених комплексному використанню загальних профілактичних засобів запобігання ГРЗ в юних плавців з урахуванням специфіки виду спорту.

Література

1. Зарічанська Л. О. Порівняльна характеристика впливу різних засобів загартування на зміцнення здоров'я дітей / Л. О. Зарічанська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту "РЕГ" ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 42–47.
2. Ногас А. О. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях : навч.-метод. посіб. / А. О. Ногас, І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2007. – 100 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні методи оздоровлення / І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2007. – 188 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи. – Вид. 2-ге переробл. / І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2009. – 112 с.

Анотації

У статті аналізуються причини виникнення гострих респіраторних захворювань у дітей, які займаються плаванням, та застосування засобів фізичного виховання з метою профілактики.

Ключові слова: гострі респіраторні захворювання, діти молодшого шкільного віку, плавання.

Людмила Заричанская, Лидия Завацкая, Жанна Сотник. Профилактика острых респираторных заболеваний у младших школьников средствами физического воспитания. В статье анализируются причины возникновения острых респираторных заболеваний у детей, которые занимаются плаванием, профилактика их средствами физического воспитания.

Ключевые слова: острые респираторные заболевания, дети младшего школьного возраста, плавание.

Lyudmila Zarichanska, Lidya Zavatska, Zhanna Sotnik. Prevention of Acute Respiratory Infections of School-Children by Means of Physical Education. Article examines reasons of origin of sharp diseases of respirators for children which are engaged in swimming, prophylaxis by their facilities of physical education.

Key words: sharp diseases of respirators, children of junior school age, swimming.