

## Розділ 2. Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація

УДК 616.98+371.7

**І. М. Войтович** – асистент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**В. М. Войтович** – асистент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки

### Суб'єктивні показники здоров'я школярів під час гострих респіраторних вірусних інфекцій

*Роботу виконано на кафедрі спортивно-масової та туристичної роботи ВНУ ім. Лесі Українки*

Проаналізовано суб'єктивні показники здоров'я школярів під час гострих респіраторних вірусних інфекцій. Визначено супутні хвороби та основні фактори, які можуть суттєво впливати на захворюваність школярів на гострі респіраторні вірусні інфекції.

**Ключові слова:** гострі респіраторні вірусні інфекції, профілактика, режим дня, здоровий спосіб життя, загартування.

**Войтович І. Н., Войтович В. Н. Субъективные показатели здоровья школьников при острых респираторных вирусных инфекциях.** Проанализированы субъективные показатели здоровья школьников при острых респираторных вирусных инфекциях. Определены сопутствующие болезни и основные факторы, которые оказывают значительное влияние на заболеваемость школьников на острые респираторные вирусные инфекции.

**Ключевые слова:** острые респираторные вирусные инфекции, профилактика, режим дня, здоровый образ жизни, закаливание.

**Voitovich I. N., Voitovich V. N. The Subjective Indexes of Health of Pupils at Sharp Respirator Viral Infections Are Analysed.** Analyser the subjective indexes of health of pupils at sharp respirator viral infections are analysed. Concomitant attend illnesses and basic factors which considerable influence is had on morbidity of school-children on sharp respirator viral infections.

**Key words:** sharp respirator viral infections, prophylaxis, mode of day, healthy way of life, tempering.

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) на сьогодні є найбільш актуальною проблемою в інфекційній патології людини. Щороку на грип та інші гострі респіраторні вірусні інфекції в Україні хворіє 10–13 млн осіб, що становить 95–96 % від усіх зареєстрованих інфекційних захворювань. Питома частка дітей серед хворих осіб становить близько 50 %. Останніми роками зростає кількість дітей, які хворіють гострими респіраторними вірусними інфекціями неодноразово [4; 6].

У виникненні, розвитку, перебігу та наслідках гострих респіраторних вірусних інфекцій велику роль відіграють реактивність дитячого організму і його опірність. Тому в лікуванні й профілактиці гострих респіраторних вірусних інфекцій та їх ускладнень необхідно, крім загальних протиепідемічних заходів, регулярно здійснювати заходи, спрямовані на підвищення загальної резистентності, стійкості дитячого організму до інфекцій. До таких заходів належать насамперед правильний режим дня, збалансоване харчування, раціональні заняття фізичними вправами й систематичне загартування [2; 5].

**Мета дослідження** – визначити суб'єктивні показники здоров'я школярів під час гострих респіраторних вірусних інфекцій.

**Організація та методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проблеми відтворення й збереження здоров'я, профілактики та лікування ГРВІ у школярів тісно пов'язані з аналізом частоти захворювань на ці й супутні хвороби, необхідністю раціонального планування режиму дня та здорового способу життя.

Проте за останні роки проведено недостатньо досліджень, присвячених вирішенню цієї проблеми [1; 6]. Більшість наукових праць стосуються медикаментозного лікування, а профілактиці ГРВІ і загальному оздоровленню дітей, які часто хворіють, відведено дуже незначне місце.

Тому ми провели анкетування серед учнів (15 осіб, дев'ять хлопців і шість дівчат; 12–16 років), які перенесли ГРВІ. У процесі вирішення поставлених завдань використали ряд запитань, які допомогли детальніше вивчити та порівняти суб'єктивні показники здоров'я учнів.

Під час з'ясування питання: “Чи хворіли Ви гострими респіраторними вірусними інфекціями?”, – ми встановили, що всі учні досліджуваної групи перехворіли ГРВІ (60 % хлопців, 40 % дівчат).

За допомогою запитання: “Які хвороби дихальної систем стали супутніми при ГРВІ?” з'ясували, що в нашій групі школярів ці показники такі: бронхіт – 40 % (33,3 % хлопців, 6,7 % дівчат), запалення легень – 26,7 % (20 % хлопців, 6,7 % дівчат), трахеїт – 26,7 % (20 % хлопців, 6,7 % дівчат), риніт – 100 % (60 % хлопців, 40 % дівчат), гайморит – 40 % (26,7 % хлопців, 13,3 % дівчат), ларингіт – 66,7 % (33,3 % хлопців, 33,3 % дівчат) (рис. 1).

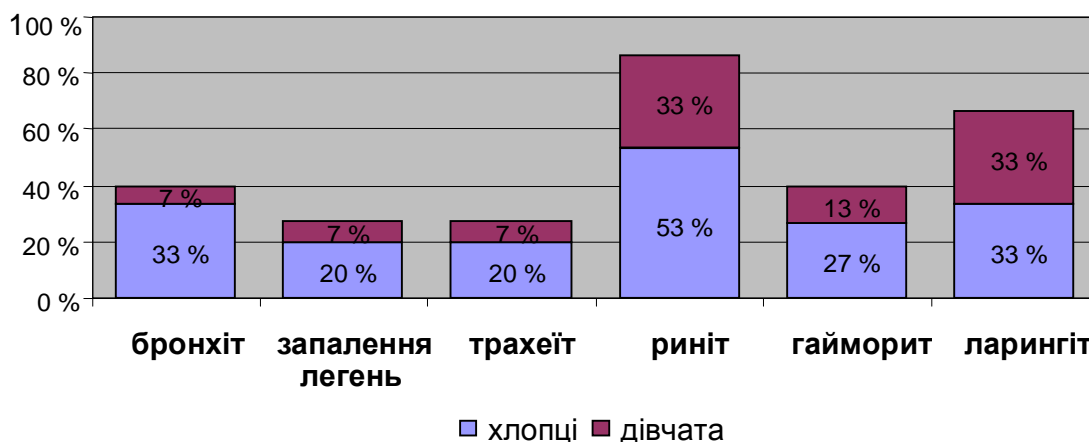


Рис. 1. Хвороби дихальної системи, які були супутніми під час ГРВІ

Що стосується питання: “Коли востаннє Ви хворіли ГРВІ?”, то виявилося, що всі діти досліджуваної групи перенесли хворобу протягом останніх півроку (60 % хлопців, 40 % дівчат).

Із рис. 2 видно, що досліджувані школярі недостатньо часу перебувають на свіжому повітрі: 80 % (53,3 % хлопців, 33,3 % дівчат) – 1,5–2,5 год, а менше 1,5 год – 20 % учнів (6,7 % хлопців, 13,3 % дівчат). Тоді як за гігієнічними вимогами кількість годин перебування на свіжому повітрі для 5–6-х класів повинна становити не менше 3 год, для 7–11-х (12) класів – не менше 2,5 год за добу [7] (рис. 2).

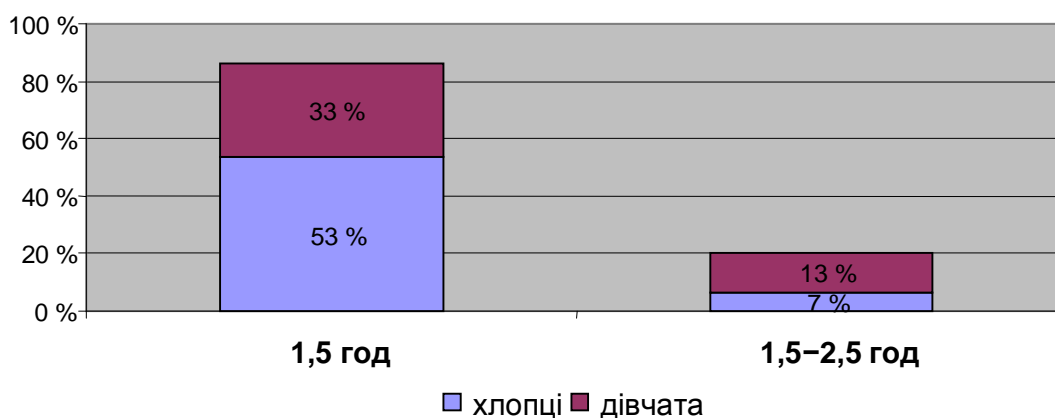


Рис. 2. Середній час перебування школярів на свіжому повітрі (за добу)

Результати анкетування засвідчили, що лише 26,7 % школярів (20 % хлопців, 6,7 % дівчат) відвідують спортивні секції (рис. 3).

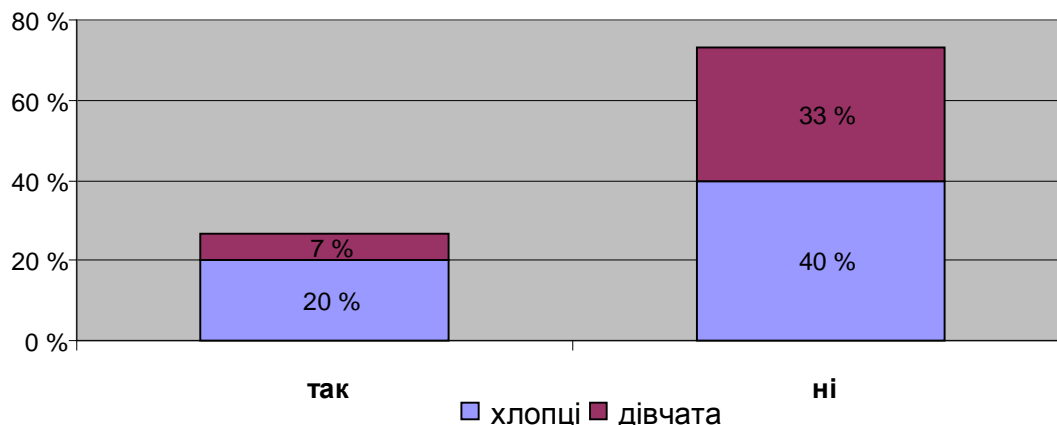


Рис. 3. Відвідування школярами спортивних секцій

Загартування – це поступове пристосування організму до впливу негативних умов зовнішнього довкілля, а незастосування його призводить до загального зниження стійкості організму [3]. Разом із тим усі школярі досліджуваної групи, відповідаючи на питання: “Чи займаєтеся ви загартуванням?”, відзначили негативну відповідь.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Усі школярі, за результатами анкетування, відзначили високу частоту захворювання на ГРВІ та супутні хвороби (найбільш поширені – риніт, ларингіт). Однією з причин цього можуть бути нераціональний режим дня, перенавантаження, неефективність занять фізичною культурою, відсутність загартування, низький рівень імунітету.

**Перспективи досліджень:** розробка програм фізичної реабілітації для дітей, які перехворіли гострими респіраторними вірусними інфекціями й обґрунтування рекомендацій для профілактики захворювання.

#### Література

1. Андрейчин М. А. Клінічна імунологія та алергологія / М. А. Андрейчин, В. В. Чоп'як, І. Я. Господарський. – Т. : Укрмедкнига, 2005. – 372 с.
2. Лонгвиненко Ю. И. Интенсивное закаливание как средство неспецифической профилактики респираторных заболеваний у детей / Ю. И. Лонгвиненко, Л. А. Матвеева и др. // Вопр. курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2006. – № 6. – 21 с.
3. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. / Ю. В. Субота. – К. : КНЕУ, 2007. – Вип. 1. – 164 с.
4. Хан М. А. Аэроионотерапия в профилактике острых респираторных заболеваний у детей / М. А. Хан, И. П. Бобровницкий и др. // Вопр. курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2006. – № 6. – 19 с.
5. Хрущев С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. – М. : Изд. центр “Академия”, 2006. – 304 с.
6. [www.old.state.gov.sumy.ua](http://www.old.state.gov.sumy.ua)
7. [www.ua.textreferat.com](http://www.ua.textreferat.com)

Адреса для листування:  
43 023, Луцьк, вул. Конякіна, 126/6.

Статтю подано до редколегії  
28.09.2009 р.