

УДК: 613.955

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ***Козакевич В.К., Козакевич О.Б., Мартиненко Н.В.***Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава****MODERN PROBLEMS OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF
SCHOOL-AGE CHILDREN***Kozakevich V.K., Kazakevich O.B., Martynenko N. V***Ukrainian Medical Stomatological Academy, Poltava**

Abstract. *The article is devoted to the problems of estimation of the health condition in the school children. The article is devoted to a relevant problem - the state of health in school-aged children. Almost 90% of school-aged children have deviations in their health, and over 50% have poor physical fitness. Therefore, the problem of early diagnosis, detection and correction of pre-nosologic conditions is an effective means of preventing diseases and improving the health of children.*

The aim of the research To improve the system of physical education of children of the senior school age by quantitative, determination of the state of their physical (somatic) health.

Materials and methods. We conducted the study of the state of physical health of 498 children aged 12-14 years in Poltava. The level of physical health was determined by the method of quantitative express-evaluation (G.L. Apanasenko) with the allocation of five levels of somatic health (low, lower than average, average, above average and high).

Results. It was found that in more than 60% of adolescents, the level of somatic health was low and below average. There were proved the presence, of "safely" level of children's health in pubertal period, which is placed between the 4 and 5 levels of somatic health according to the scale of express-estimation. According to compensatory- spare abilities of the organism there was proposed algorithm of estimation of school children's health condition.

Conclusions. A comprehensive clinical examination of children, along with a quantitative determination of the level of somatic health, taking into account the socio-economic factors, will provide an opportunity to identify early signs of disorders in the adaptive mechanisms, to detect changes in the state of health at the pre-nosologic level and thus to take preventive measures in a timely manner.

Key words: *school-age children, disease, somatic health level.*

Вступ. Політичні та економічні перетворення, які відбуваються в Україні, збільшення шкільного навантаження, зменшення фізичної активності, порушення режиму праці і відпочинку, наявність шкідливих звичок, нераціональне харчування, екологічні та соціальні проблеми негативно впливають на стан здоров'я дітей України [3, 4, 6, 7, 9]. Майже 90 % дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % - мають незадовільну фізичну підготовку [8]. Тому формування і збереження здоров'я школярів, впровадження здорового способу життя, є актуальною проблемою для

України.

Для вимірювання та оцінки рівня здоров'я па сьогодні все ширше використовуються поняття теорії адаптації. З позиції даної концепції здоров'я оцінюється за ступенем адаптації організму до умов оточуючого середовища [1, 2, 5, 8]. Перехід від стану здоров'я до етапу хвороби, як правило, пов'язаний із зниженням адаптаційних можливостей організму і проходить через ряд донозологічних станів [5, 6, 10]. У зв'язку з цим проблема ранньої діагностики є ефективним засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей всіх вікових груп.

Мета дослідження. Вдосконалити систему фізичного виховання дітей старшого шкільного віку шляхом кількісного визначення стану їх фізичного (соматичного) здоров'я.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводились на базі гімназії і загальноосвітніх шкіл міста Полтави. У дослідженні взяли участь 498 школярів віком 12-14 років. Для оцінки адаптаційних можливостей школярів використовувався адаптаційний потенціал, який характеризує рівень функціонування серцево-судинної системи й відображає рівновагу між організмом та зовнішнім середовищем. Рівень соматичного здоров'я (РСЗ) визначали за методикою кількісної експрес-оцінки (1 . Л Апанасенко) з виділенням п'яти рівнів соматичного здоров'я (низького, нижче середнього, середнього, вище середнього та високого [1, 2]).

Отримані результати обробляли методами математичної статистики з розрахунком середніх вибірових значень, помилок середніх значень відповідних показників в групах обстежених дітей. Вірогідність відмінностей середніх групових значень визначали за допомогою параметричного t критерію надійності Ст'юдента.

Результати досліджень та їх обговорення. У результаті загальноклінічного обстеження встановлено наявність хронічних захворювань майже у 45 % дітей. Частота захворювань по системах мала такий характер: з боку органів дихання 48,8%, хвороби нервової системи -41,5%, хвороби кістково-м'язової системи 1 (>5; %, хвороби органів травлення - 16.6%, хвороби ендокринної системи, розлади травлення та порушення обміну речовин 8,9 %, хвороби сечостатевої системи - 5.6 %, системи кровообігу — 5,2 %, За методикою кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я встановлено, що лише 4.6% підлі і кін мали високий РСЗ, 6,6% - вище середнього (рис. 1.). Середній РСЗ спостерігався у 27.2 % обстежених дітей. Понад 60 % підлітків мали РСЗ низький та нижче середнього.

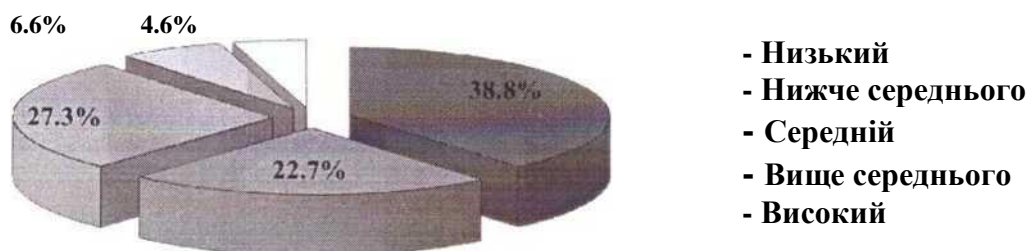


Рис. 1 .Розподіл дітей за рівнем соматичного здоров'я

Вивчення соматичного здоров'я у віковому аспекті показало, що у популяції обстежених дітей відмічалися вікові періоди його помітного погіршення. У дівчаток цей період припадає на 12 років, коли РСЗ у них виявився значно нижчим, ніж у групі хлопчиків цього віку ($3,1 \pm 0,5$ бали та

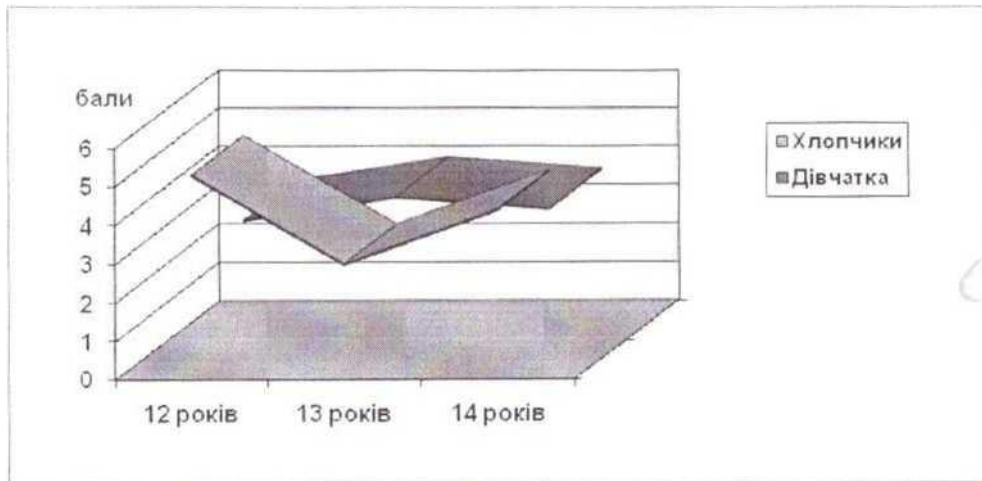


Рис. 2. Статеві різниці рівня соматичного здоров'я (бали).

$5,3 \pm 0,6$ бали і відповідно. $p < 0,001$), що можна пояснити більш раннім початком пубертату та фізіологічною перебудовою організму (рис. 2.). Суттєве погіршення стану соматичного здоров'я хлопчиків відмічалось у 13 років, що корелює зі змінами у фізичному розвитку. Чим більшою була маса тіла, тим нижчим був РСЗ ($r = 0,31$, $p < 0,001$).

Проведене дослідження встановило вірогідні відмінності між показниками захворюваності ПЗ у дітей із різним рівнем соматичного здоров'я. Встановлена кореляція між РСЗ та ПЗ ($r = -0,53$, $p < 0,001$) підтвердила наявність між ними зворотного зв'язку.

Нами був розрахований «безпечний» рівень здоров'я, тобто рівень, вище якого прогнозовані показник захворюваності підлітків дорівнюють 0, який розташований між четвертим та п'ятим рівнями соматичного здоров'я за шкалою експрес-оцінки (енергопотенціал 13 балів). Це дає можливість своєчасно виявити ризик розвитку гострих та хронічних захворювань.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отримані результати свідчать про те, що більшість школярів пубертатного періоду в м. Полтава мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. В зв'язку з цим, на нашу думку, виникає необхідність організації фізкультурно-оздоровчих заходів в системі самостійних занять з фізичного виховання школярів з урахуванням рівня соматичного здоров'я. Іло буде запорукою гарного та міцного здоров'я. Проведення комплексного клінічного обстеження дітей водночас з кількісним визначенням рівня соматичного здоров'я, надасть можливість медичному персоналу первинної ланки медицини та шкіл визначати ознаки порушень у стані здоров'я на донозологічному рівні і своєчасно вжити профілактичних заходів. Тому, на нашу думку, потрібно включити під час диспансерних оглядів школярів старшого віку додаткову характеристику за рівнем соматичного здоров'я. В перспективі є доцільним проведення дослідження рівня соматичного здоров'я дітей молодшого

шкільного віку з визначенням «безпечного» його рівня.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики и здоров'я человека / Г. Л. Апанасенко //І Петрополис: [сб]). - 123 с.
2. Апанасенко І,Л., Попова Л.О., Мальований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. - Львів. ГП «Кварт». — 2011. — 303с.
3. Антипкін Ю.Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників / Ю.Г.Антипкін// Мистецтво лікування. - 2005. - X» 2. - С. 17-23.
4. Козакевич В. К.Інформативні критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків / В. К. Козакевич, О. Б. Козакевич //У Перинатология и педиатрия. - 2014. - № 4(60). - С.82-85.
5. Козакевич В. К.Сучасні підходи до оцінки донозологічних станів організму дітей шкільного віку / В. К. Козакевич, Л. С. Зюзіна і/ Вісник проблем біології і медицини. - 2016. - Вип.2, Т.3 (130) - С. 141-144.
6. Лясота Т.І. Функціональний стан дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптації їх до школи і Лясота Т.І. // Молода спортивна наука України: 36. наук, праць з галузі фізичної культури і спорту. Вин. 14. : у 4-х т. - Львів, 2010. - Т.І. - С.63-67.
7. Медведовська Н.В. Стан здоров'я підлітків та особливості їхнього способу життя / Н.В.Медведовська, С.Д.Пономаренко, Т.К.Кульчицька // Україна. Здоров'я нації. - 2007. - № 3-4. С.27-30.
8. Москаленко Н. В. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н.В.Москаленко, Д.С. Єлісеєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. -2014. -№ 118 (3). -С.189 192.
9. Пяньковський С.Л. Стан здоров'я школярів в Україні / С.Л.Няньковський, М.С.Яцула, М.І.Чикайло // Здоров'я ребенка. 2012. - № 5 (40). С. 18-22.
10. Омельченко Т. Г. Контроль за станом здоров'я школярів у процесі фізичного виховання - актуальна проблема сьогодення / Т. Омельченко // Матеріали Міжпар. наук.-практ. конфер «Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє» (до 100-річчя першого диплома вчителя фізичної культури). - К. : Ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. -С. 327-332.

REFERENCES:

1. Apanasenko G. L. F.volyutsiya bioenergetiki i zdorovye cheloveka [Evolution of bioenergy and human health], St.-Petersburg; Petropolys. 1992: 123p(rus).
2. Apanasenko H. L. Popova L. O., Mahlovanyi A.V. Sanolohiia (medychni aspekty valeolohii) [Sanology (medical aspects of valeology)]: pidruchnyk dlia likariv-slukhachiv zakladiv (fakultetiv) pisliadyplomnoi osvity. Lviv: PP «Kvart»; 2011: 303p. (ukr).
3. Antypkin Yu.H. Stan zdorov'ia ditei v umovakh dii riznykh ekolohichnykh chynnykiv [The state of health of children in the conditions of various environmental faetors]. Mystetstvo likuvannia. 2005; 2: 17-23 (ukr).
4. Kozakvych V. K.. Kozakvych O. B. Informatyvni kryterii otsinky stanu zdorov'ia ditei ta pidlitkiv [Informative criteria for assessing the health status of children and

adolescents]. Perynatolohyia y pedyatryia. 2014; 4(60): 82-85 (ukr).

5. Kozakcvych V. K., Ziuzina I. S. Suchasni pidkhody do otsinky donozolohichnykh staniv orhanizmu ditei shkilnoho viku [Modern approaches to the estimation of the pre-nosological status of children of school age]. Visnyk problem biolohii i medytsyny. 2016; 3(130): 141-144 (ukr).

6. Liasota T.I. Funktsionalnyi stan ditei molodshoho shkilnoho viku v protsesi adaptatsii yikh do shkoly [Functional state of children of elementary school age in the process of their adaptation to school]. Moloda sporlyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi ftzyehnoi kultury i sportu. Vyp. 14: u 4-kh t. - Lviv: 2010; 1: 63-67 (ukr).

7. Mcdvedovska N.V., Ponomarenko S.D., Kulchytska T.K.. Stan zdorov'ia pidlitkiv ta osoblyvosti yikhnoho sposobu zhyttia [The state of health of adolescents and the peculiarities of their lifestyle]. Ukraina. Zdorov'ia natsii. 2007; 3-4: 27-30 (ukr).

8. Moskalenko N. V., Yelisicicva D.S. Analiz rivnia somatychnoho zdorov'ia ditei starshoho shkilnoho viki [An analysis of the level of somatic health of children of senior school age]. Visnyk Chemihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. 2014: 118 (3). 189—192 (ukr).

9. Niankovskyi S.L. Stan zdorovia shkoliariv v Ukraini [The state of health of schoolchildren in Ukraine]. Zdorovyie rebenka. 2012; 5(40): 18-22 (ukr).

Tiazhka O.V., Suchasni osoblyvosti stanu zdorov'ia ditei molodshoho i serednoho viku m. Kyicva. Zdorovyie rebenka. 2011; 4 (31): 12-16.

10. Omelchenko T. H. Kontrol za stanom zdorov'ia shkoliariv u protsesi fizyehnoho vykhovannia - aktualn; problema sohodcnnia [Control over the state of health of schoolchildren in the process of physical education is an actual problem of the present]. Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura i zdorovia liudyny: istoriia, sohodcnnia, niaibutnic». K. : Universytet im. B. Hrinchenka; 2012: 327-332 (ukr).