

THE MODERN STATE AND PROBLEMS OF NON-SPECIFIC CHALLENGE HEALTH PROTECTION METHODS

Kozubenko Y.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical
University named after Hryhoriy Scovoroda,
street Sukhomlynsky, 30,
Pereiaslav-Khmelnytskyi,
Kiev region, 08401, Ukrainian
e-mail: nibbbiru@gmail.com

Сучасний стан та проблематика неспецифічних способів збереження здоров'я дітей

Ю.Л. Козубенко

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди,
вул. Сухомлинського, 30. м. Переяслав-Хмельницький,
Київська обл., 08401, Україна
e-mail: nibbbiru@gmail.com

The article deals with the current state and problems of non-specific ways of preserving the health of children. Described and analyzed methods of these methods of health preservation. Children's health is a major indicator of both social and economic disadvantages in the country, as well as an integral indicator of the welfare of society as a whole. The problem of the formation, preservation, strengthening and rehabilitation of children's health has and will be core and relevant at any time and in any country. To date, there is a negative dynamics in the formation of the health of the child population. The volume of cognitive information received by high school students is constantly increasing. Accordingly, the mental load increases. And this often leads to fatigue, which negatively affects the health of children.

Key words: preservation of health, children, nonspecific methods, massage, aromatherapy.

У статті досліджено сучасний стан та проблеми неспецифічних способів збереження здоров'я дітей. Описано та проаналізовано методики даних способів здоров'язбереження. Здоров'я дітей є головним індикатором як соціальних так і економічних негараздів у країні, а також інтегральним показником благополуччя суспільства в цілому. Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей була й буде стрижневою та актуальною в будь-який час і в будь-якій країні. На сьогоднішній день спостерігається негативна динаміка формування здоров'я дитячого населення. Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують учні середньої школи, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей.

Ключові слова: збереження здоров'я, діти, неспецифічні способи, масаж, аромотерапія.

Постановка проблеми. Питома частка дітей серед хворих осіб становить близько 50%. Останніми роками зростає кількість дітей, які хворіють гострими респіраторними вірусними інфекціями неодноразово. У виникненні, розвитку, перебігу та наслідках гострих респіраторних вірусних інфекцій велику роль відіграють реактивність дитячого організму і його опірність. Тому в лікуванні й профілактиці дитячих захворювань необхідно 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.

Високий рівень захворюваності, зростання чисельності хронічних хвороб та психічних розладів, зниження резистентності дитячого організму

пояснюється погіршенням, як екологічної ситуації, так і стресорним навантаженням та зниженням рівня активності імунної системи.

У природі існують численні шкідливі фактори для організму людини. При цьому ж природа озброїла людину захисними механізмами, які утворюються в організмі при участі нервово-ендокринних та інших складних біохімічних і фізіологічних механізмів (імунно-біологічні захисні сили організму). Стимуляція імунно-захисних сил організму можлива за умови впливу специфічних і неспецифічних засобів.

Якщо застосування специфічних засобів пов'язане з фармакопрофілактикою та фармакосанацією, то неспецифічні засоби передбачають використання звичних для людини природних факторів. Серед них – фізичні вправи, спортивні ігри, загартування, аутогенне тренування тощо. Неспецифічний вплив полягає в підвищенні тону кори головного мозку, при цьому створюються сприятливі умови як для функціонування вже існуючих зв'язків так і для вироблення нових у різних системах організму. Це зумовлює розширення резервних можливостей організму й економізацію функцій органів і систем організму.

З метою збереження та зміцнення здоров'я школярів можна запроваджувати оздоровчі заходи, а саме:

1) оптимізація фізичного виховання; 2) оздоровчий масаж; 3) аромотерапія.

Оптимізація фізичного виховання. Нині діюча в Україні система фізичного виховання, однією із ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в критичній ситуації.

Проблема підбору, оптимізації засобів фізичного виховання в навчальних закладах, раціональні методики проведення на базі шкіл практичних занять у малогабаритних залах, які недостатньо укомплектовані спортивним інвентарем, є однією з основних і вимагає від вихователя (інструктора з фізичного виховання) фахової підготовки щодо використання на занятті різноманітних засобів, які з одного боку, створювали б можливість для виконання вимог

програмного матеріалу, а з іншого – зміцнювали зацікавлення дітей у самостійній руховій діяльності.

У зв'язку з цим поряд із розв'язанням завдань оздоровлення учнів середньої школи особливого значення набуває пошук оптимальних методик і неспецифічних засобів підвищення оздоровчої роботи в навчальних закладах.

Саме тому, одним із головних завдань дошкільного закладу є організація навчально-виховного процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я [5, с. 114].

У зв'язку з цим виникає нагальна потреба впровадження комплексу неспецифічних оздоровчих заходів, спрямованих на профілактику захворювань та зміцнення рівня здоров'я дітей. Адже саме неспецифічні засоби оздоровлення підвищують адаптаційні можливості організму не лише до кліматично-погодних, а й до фізико-хімічних, біологічних та психологічних чинників, знижують чутливість до респіраторних та інфекційних захворювань, підвищують працездатність, сприяють формуванню позитивного психоемоційного стану, забезпечують позитивні морфологічні та функціональні зміни. Тому ефективне застосування неспецифічних загартовувальних заходів потребує значної уваги щодо знання основних видів та принципів загартовуючих процедур та чіткої організації їх проведення.

Дихальні гімнастики в системі оздоровлення. Дихальним вправам надавали великого значення з давніх-давен. У дітей і дорослих у процесі систематичних тренувань і застосування дихальних вправ відбувається вдосконалення діяльності дихального апарату, яке насамперед проявляється економізацією його функцій. Особливістю функції дихання у порівнянні з іншими вегетативними функціями організму є те, що вона доволіно змінює темп, ритм, амплітуду рухів. Довільна регуляція дихання розвивається разом із мовою в перші роки життя, що дозволяє навчати дітей правильному диханню в ранньому дитинстві [3, с. 182].

Критеріями ефективності постановки правильного дихання є економізація функцій даної системи у спокої та при виконанні фізичних навантажень. В умовах спокою вона проявляється зниженням частоти дихання, підвищенням точності диференційованих реакцій на специфічні подразники дихального центру, а також збільшенням ефективності легеневого газообміну. У фізичних навантаженнях принцип економізації функцій реалізується через посилення ефективності легеневого газообміну та швидкого відновлення після навантажень за рахунок удосконалення регуляторних механізмів.

Засоби фізичного виховання в забезпеченні здоров'я. Фізичні вправи впливають на стан здоров'я людини в будь-якому віці. У період росту вони сприяють гармонійному формуванню організму, підвищенню його функціональних резервів і захисних сил, вихованню необхідних рухових навичок.

Фізичні вправи залежно від спрямованості, інтенсивності та тривалості можуть викликати тренувальний (оздоровчий), відновлювальний або лікувальний ефект. Вони можуть бути засобом оздоровчого тренування і за рахунок додаткових фізичних навантажень забезпечувати раціональний обсяг рухової активності або засобом активного відпочинку, що знижує втому, відновлює і стимулює працездатність.

За своєю фізіологічною дією навантаження, що використовуються для активного відпочинку та фізичного тренування, протилежні. Виконання будь-якої тренувальної вправи супроводжується напруженою діяльністю найважливіших функціональних систем організму (кровообігу, дихання, регуляторних механізмів центральної нервової системи), що в процесі тренування призводить до поліпшення адаптаційних можливостей і розширення функціональних резервів [1, с. 229].

Оздоровчі тренування відрізняються від спортивних. Мета оздоровчого тренування – підвищення функціональних можливостей, фізичного стану і зміцнення здоров'я людини. Навантаження оздоровчого характеру повинні бути чітко індивідуальними та раціонально збалансованими за спрямованістю, потужністю й об'ємом відповідно до віку і рівня фізичного стану.

Регулярні та правильно дозовані фізичні навантаження стимулюють і регулюють обмін речовин і діяльність найважливіших функціональних систем, є засобом цілеспрямованого впливу на організм. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах. Систематичне тривале застосування фізичних вправ сприяє підвищенню резистентності (опірності) організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: гіпоксії (кисневого голодування), перегрівання, перевантаження при прискоренні, охолодженні, радіації, а також до різних стресових ситуацій.

Незважаючи на вік людини, регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на всі системи організму.

Під впливом фізичних навантажень оздоровчої спрямованості змінюються і морфофункціональні характеристики дихальної системи: зміцнюються дихальні м'язи, поліпшується функція зовнішнього дихання, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної мережі, зростає пристосовність дихальної системи до фізичних навантажень. Поліпшується ефективність альвеолярної вентиляції, у результаті підвищується насичення крові киснем [2, с. 21].

Заняття фізичними вправами впливають на функціональний стан нервової й ендокринної систем. Підвищується врівноваженість і рухливість нервових процесів, працездатність нервових центрів, удосконалюється діяльність аналізаторів. Поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон. Посилюються функціональні можливості щитовидної залози, надниркових залоз.

Оздоровчий масаж. Масаж – активний лікувальний метод, суть якого полягає в нанесенні дозованих механічних подразнень на оголене тіло пацієнта різними, методично виконуваними спеціальними прийомами, що виконуються рукою масажиста або за допомогою спеціальних апаратів.

У школярів найбільш поширеними проблемами зі здоров'ям, для корекції яких можна застосовувати масаж, є сколіоз та плоскостопість.

Лікувальний масаж необхідний кожній дитині, у якої є будь-які ознаки сколіозу, особливо він важливий для учнів зі слабкою мускулатурою. Також ця процедура не буде зайвою для школярів та дошкільнят в якості профілактики захворювання.

Учням зі сколіозом можна проводити курс масажу тільки якщо торсія (скручування) хребців не відхиляється від норми більше ніж на 10°. У цьому випадку потрібно виконувати додатково спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів.

Якщо має місце подвійне викривлення, в області грудей і попереку, тоді потрібно проводити диференційований масаж. Спину умовно поділяють на чотири зони – дві поперекові і дві грудні, а потім з кожною зоною працюють індивідуально. При проведенні масажу необхідно підготувати рівну і тверду поверхню. Дитина повинна лягти на живіт і зігнути руки. Голову необхідно повернути в протилежний бік від викривлення. Спочатку виконують низку розслаблюючих вправ: погладжування, легкі поплескування, долоню ведуть від крижів до плечей. Потім напівзігнутими пальцями розтирають всю поверхню спини. Інтенсивність натискання необхідно коригувати в залежності від зони, загальна сила впливу повинна бути невеликою.

Якщо захворювання носить невиражений характер, достатньо чергувати розтирання з легкими розминаннями спинних м'язів. Силу впливу потрібно змінювати поперемінно: то збільшувати, зменшувати. Особливу увагу необхідно приділити зоні між лопатками і вздовж хребта.

Масаж спини при сколіозі 2 ступеня роблять диференційовано. Як правило, грудна зона характеризується утворенням м'язового валика і реберних вигинів. У цій області рухи спрямовуються на тонізацію м'язів, інтенсивність надавлювань повинна мати більшу амплітуду. По мірі зміцнення м'язів прийоми масажу доповнюють обтяженням, щоб вплив на м'язи було максимальним.

Далі переходять до поперекової області. Її масажують з метою розслаблення м'язів. У зонах викривлень долоні ставлять паралельно одна одній і розводять їх у різні сторони. Потім дитину повертають на бік, і масажист відтягує м'язи за клубовий гребінь.

Якщо існують викривлення в області попереку, то долоню щільно притискають до ушкодженої ділянки і ведуть до нижнього краю лопатки. Потім проводять стимулюючі рухи в областях викривлення. Поступово також додають обтяження. В підлопаткових зонах здійснюються рухи, спрямовані на розслаблення і розтягування м'язів. Потім дитину повертають на спину і проводять масаж грудної ділянки. Спочатку процедура триває 15 хвилин, поступово час збільшують до 30 хвилин.

Якісний масаж при плоскостопості у дітей сприяє усуненню больового синдрому, нормалізації руху крові, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату ступні. Якщо він проводиться кваліфікованим фахівцем з медичною освітою, можна розраховувати на відновлення амортизаційної функції ноги. Масаж ефективний у поєднанні з іншими методами лікування плоского склепіння.

Правильно дитячий масаж необхідно проводити з дотриманням таких етапів:

- Погладжування (долонею);
- Розтирання (пальцями);
- Розминання (щипцеподібне);
- Вібраційний вплив;
- Рухи в суглобах.

Погладжування площиною долоні являє собою охоплюючі рухи всієї поверхні гомілковостопного суглоба і поступове просування вгору до підколінних лімфатичних вузлів. Особливу увагу під час перших етапів масажу слід приділити стопам. Зазвичай проводять гребнеподібне погладжування поверхні стопи кісточками пальців [6, с. 202].

Розтирання проводиться круговими рухами тильної частині руки в області підшви, щиколоток, пальців ніг. При здійсненні маніпуляції у дітей не

слід докладати великих зусиль, щоб не спровокувати локальну гематому. Застосовують гребнеподібне розтирання.

Розминання внутрішнього і зовнішнього краю стопи, а також на кожному пальці, починаючи з великого, стимулює м'язову систему, підсилює кровопостачання, покращує доставку поживних речовин до анатомічних структур дитячої ступні.

Вібраційний вплив являє собою струшування, биття, натискання, стьогання. Це фінальна процедура, яка повинна закріпити ефект, досягнутий при використанні вищеописаних маніпуляцій.

Різноманітні рухи в суглобах пальців стопи можуть виконуватися, як масажистом, так і пацієнтом. Рухи можуть бути пасивними, активними та примусовими і визначаються фахівцем у кожному конкретному випадку.

Масаж дітям при плоскостопості виконується не тільки для відновлення склепіння стопи, але також як загальнозміцнюючий метод лікування для поліпшення захисних властивостей організму [6, с. 228].

При плоскостопості школярі можуть проводити масаж самостійно. Для цього їм необхідно навчитися найпростішим масажним елементам.

Також масаж рекомендовано застосовувати для профілактичних цілей, адже встановлено його позитивний вплив на всі системи організму.

Аромотерапія. Розробка методів підвищення працездатності і поліпшення психоемоційного стану людей є одним із важливих та актуальних завдань сучасної валеологічної науки. Практика сучасних аромотерапевтів доводить, що ефірні рослинні олії є хорошим засобом для профілактики та боротьби з різноманітними захворюваннями.

Біохіміки довели, що психологічна дія певних ефірних олій тісно пов'язана з взаємодією «пахучих» молекул і генетично запрограмованих нюхових рецепторів людини.

Специфічний оздоровчий ефект ефірних олій пов'язаний із сукупністю благотворних впливів їх компонентів на людину: антивірусна, протимікробна,

антипаразитна дія, тонізуючий, або розслаблюючий, психомодулюючий ефект [4, с. 35].

Ароматична олія містить інгредієнти, що впливають на хімічні процеси в організмі, що, у свою чергу, позначається на роботі окремих органів або систем. Наприклад, коли ефірні олії застосовуються зовнішньо при масажі, вони легко вбираються шкірою і впливають на весь організм. Це можна продемонструвати, якщо втерти в підшви ніг небагато часнику. Через деякий час летучі компоненти, які потраплять у кров, відчуватимуться в диханні. Слід зазначити, що ароматичні масла вбираються в шкіру з різною швидкістю. Наприклад, для адсорбції ефірної олії жилиці потрібні 20 хв., олій евкаліпта і кмину – 20–40 хв., олій анісу, бергамоту і лимона – 40–60 хв., олій сосни, лаванди і герані – 60–80 хв., а олій коріандру, рути і м'яти – 100–120 хв.

Важливо знати, що ароматичні масла поведуться по-різному і неоднаково впливають на людський організм і фармакологічно, і психологічно, і фізіологічно.

Фармакологічна дія пов'язана з хімічними змінами, які відбуваються при потраплянні ароматичного масла в кров, унаслідок чого відбувається взаємодія з гормонами і ферментами. Фізіологічна дія пов'язана із заспокійливим або збудливим впливом ароматичних масел. А психологічний вплив залежить від індивідуальної реакції людини на запах [4, с. 116].

Ароматерапія має багато загального з фітотерапією, тобто з традиційними методами лікування за допомогою трав. Ароматерапія може розглядатися як частина траволікування, оскільки ефірна олія є одним із видів рослинної сировини. Хоча більшість рослин, з яких одержують ароматичні масла, використовується також і в траволікуванні, слід відрізнити терапевтичні властивості масел від властивостей самої рослини, яка може застосовуватися в траволікуванні в різних видах. Ромашка аптечна, наприклад, часто використовується у вигляді настоїв або відварів, а не тільки у вигляді масла. Головний компонент цього масла називається хамазулін, він відомий заспокійливою і пом'якшувальною дією на шкіру, оскільки володіє знеболюючими, антиспазматичними і протизапальними властивостями. Це

ароматичне масло також ефективно при лікуванні безсоння, шкірних захворювань і нервових розладів. Але ця рослина містить не тільки ароматичні речовини. До складу також входять гіркі компоненти (антемієва кислота), дубильні речовини (танінова кислота), рослинний клей і глікозиди. Загальна дія цієї рослини залежить від наявності цих фармакологічно активних компонентів. Леткі масла, природно, менш концентровані в настоях або відварах – їхня сила знижується, що сприяє більш безпечному прийому і робить трав'яне зілля придатним для внутрішнього вживання [4, с. 118].

Англійські вчені дійшли висновку, що більшість реакцій на запахи, що оточують людину, мають асоціативний характер. Усі події в нашому житті обов'язково супроводжуються запахами. Запахи ж допомагають їх пригадати.

Висновки. Загалом, підсумовуючи викладений матеріал, варто зазначити, що неспецифічні засоби здоров'язбереження є досить ефективними для профілактики виникнення захворювань, а також боротьби з ними в учнів середньої школи. Будучи простими у застосуванні, вони можуть відіграти значну роль у збереженні здоров'я дітей під час навчально-виховного процесу.

Література

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 384 с.
2. Гамза И. А. Физическое воспитание учащихся с нарушенной осанкой. Минск: Методические рекомендации для студентов, 1982. 29 с.
3. Грушко В. С. Основи здорового способу життя. Тернопіль: Астон, 1999. 234 с.
4. Нагорная Н. В. Ароматерапия в педиатрии. Изд. АОК, 1998. 288 с.
5. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.

6. Тюрин А. М. Массаж традиционный и нетрадиционный. Л., 1995.
224 с.