

ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ З ВКЛЮЧЕННЯМ АРОМАТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

За даними епідеміологічних досліджень, останнім часом кількість пульмонологічних захворювань у дітей зросла більше ніж у 3,5 рази, а у дітей молодшого шкільного віку хвороби органів дихання є найбільш поширеними. Оздоровчі заходи, які намагаються впроваджувати у навчально-виховних та лікувально-оздоровчих закладах не завжди ефективні або не завжди можливі з різних обставин. Перспективним напрямком превентивної реабілітації дітей шкільного віку, є включення в комплекс традиційних заходів засобів ароматерапії, що характеризується високим ступенем простоти, доступності й досить вираженим профілактичним і оздоровчим ефектом.

Мета наших досліджень полягала у підборі та оцінюванні ефективності впливу комплексу методів фізичної рекреації із застосуванням ароматерапії для підвищення функціонального стану дихальної системи дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилися протягом 6 місяців на базі загальноосвітньої середньої школи № 111 м. Запоріжжя. В дослідженні брали участь 40 учнів 3-х початкових класів, які часто хворіли на гострі респіраторні захворювання протягом року. Діти були поділені на дві групи: основну та контрольну.

Дослідження рівня функціонального стану дихальної системи дітей обох груп проводилося за допомогою підібраних інформаційних методів оцінювання (визначення життєвої ємності легень, дихального об'єму, резервних об'ємів вдиху та видиху, частоти дихання, хвилинного об'єму дихання, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, проб Штанге та Генчі, життєвого індексу, індексів гіпоксії, Скибінського, Руф'є, адаптаційного потенціалу). З метою кількісної оцінки показника стану носового дихання використовували шкалу Ренкін у модифікації Ю. Б. Арешіної, В. І. Котелевського.

Для підвищення рівня функціонального стану дихальної системи дітей основної групи були застосовані такі методи фізичної рекреації: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття ЛФК із включенням дихальної

гімнастики та ароматерапії у вигляді сухої інгаляції оліями евкаліпту та ялиці. Комплекс дітей контрольної групи включав тільки ранкову гігієнічну гімнастику та ЛФК.

За допомогою ароматерапії здійснюється профілактика гострих респіраторних захворювань, захворювань верхніх дихальних шляхів за рахунок опосередкованого впливу аромаолій – інтенсифікації дихання й енергетичного обміну, утилізації кисню, посилення компенсаторно-приспосувальних реакцій, зокрема шляхом відновлення механізмів регуляції діяльності внутрішніх органів. Ароматерапія надає мінімальне навантаження на дихальні органи і при цьому відразу відчутні позитивні ефекти.

На початку дослідження з метою визначення найбільш поширених відхилень у стані здоров'я дітей був проведений аналіз медичних карток, який показав, що найбільш поширенішими відхиленнями в стані здоров'я цього контингенту були захворювання органів дихання, хвороби органів травлення, хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини, стоматологічні захворювання та хвороби нервової системи, та підтверджені дані багатьох досліджень про першість за поширеністю в Україні як у дорослих, так і у дітей хвороб органів дихання.

Аналіз проведеного на початку дослідження функціональних та розрахункових показників дітей обох груп показав, що практично всі показники мали відхилення від норми або знаходилися на нижній межі нормальних значень та статично достовірних розходжень між їх величинами в контрольній та основній групах не зафіксовано.

Проведеними дослідженнями встановлено, що в процесі застосування оздоровчих заходів в комплексі з ароматерапією для дітей молодшого шкільного віку основної групи відзначалося більш суттєве зниження захворюваності хворобами дихальної системи, відбулися більш позитивні достовірні зміни у покращенні носового дихання, легених емностей та результатів функціональних проб із затримкою дихання Штанге і Генчі та індексу Скібінської, що може служити підтвердженням ефективності проведених реабілітаційних заходів. Крім того, створення умов у навчальних закладах для проведення профілактичних і оздоровчих заходів дозволяє підвищити рівень здоров'я дітей, що дає можливість зменшити навантаження на дитячу поліклініку і батьків.

Порівняльний аналіз показників стану організму дітей основної та контрольної груп після проведених реабілітаційних заходів показав, що проведені протягом дослідження оздоровчо-реабілітаційні заходи з використанням ароматерапії надали більш виражений позитивний вплив на функціональний стан дихальної системи дітей молодшого шкільного віку, що може свідчити про більшу ефективність впливу підібраного комплексу основної групи у порівнянні з комплексом контрольної групи і підтверджує гіпотезу дослідження.