

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ АНКЕТИ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ПРИЧИН НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Люба МИКИТИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. Стаття містить аналіз науково-методичної літератури з питання динаміки росту хворих на ожиріння. Розглядається зміст розробленої анкети для визначення стану здоров'я, харчування, проведення вільного часу і рухової активності школярів. Отримані дані анкетування будуть використанні у подальшому дослідженні для розробки комплексної програми реабілітаційних заходів з профілактики ожиріння.

Ключові слова: ожиріння, профілактика, стан здоров'я, харчування, рухова активність, анкета.

Постановка проблеми. Серед проблем, поставлених на порядок денний розбудовою Української незалежної держави, особливе місце посідає зміцнення здоров'я дітей, молоді, збереження генофонду нації. Останнім часом до захворювань, які викликають особливе занепокоєння відносять зростання поширеності ожиріння [1].

У багатьох економічно розвинутих країнах світу майже 50 % населення має надмірну вагу тіла, при цьому у 30 % з них спостерігається ожиріння. В Україні на сьогодні надмірну вагу тіла мають 35-36 % українських чоловіків, 41 % жінок і 15-16 % дітей. При цьому зберігається небезпека зростання цих показників. Із віком кількість випадків ожиріння збільшується досить швидко у старших вікових групах. Характерні для сучасного суспільства малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, постійні психологічні стреси призводять до росту ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо серед молоді і дітей [1, 5].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що ожиріння повинно розглядатись як серйозне хронічне захворювання, яке проявляється надлишковим накопиченням жирової тканини внаслідок дисбалансу споживання та витрати енергії. У більшості хворих на ожиріння порушений обмін речовин, спостерігається розвиток патологічних процесів у різних органах і системах, знижується опірність організму до захворювань [1, 2].

До останнього часу вважали, що цукровий діабет II типу, артеріальна гіпертензія та інші ризики атеросклерозу раніше траплялися практично тільки у дорослих, а зараз виявляються і у дітей із надлишковою масою тіла. Дітям, які страждають на ожиріння, властиві психологічні розлади. Навіть у достатньо адаптованих дітей відповідне психологічне обставлення може приховані емоційні порушення [3, 4].

Учені з Великої Британії зазначають, що якщо дитина має надмірну вагу тіла або ожиріння, то у неї зберігається схильність до цієї недуги і в дорослому житті. У більшості випадків виникнення ожиріння в дитинстві вже ніколи не полишає людину. Тому актуальність цієї проблеми супроводиться не тільки взаємозалежними фізичними й емоційними порушеннями, але й тим, що дитяче ожиріння може мати наслідки впродовж усього подальшого життя [1].

У сучасній науково-методичній літературі детально розроблені методики профілактики та лікування ожиріння, важливими складовими яких є фармакотерапія та дієти. Водночас, велика увага залишається на другому плані через необхідний тривалий період для досягнення результату.

Враховуючи це, проблема профілактики та корекції ожиріння в учнів залишається недооціненою. Відомо, що різними засобами реабілітації, з урахуванням етіології та патогенезу.

генезу захворювання вдається стабілізувати наростання і навіть зменшити масу тіла. Реабілітаційні заходи в системі консервативного лікування мають низку істотних переваг і головним чином будучи профілактичними, дозволяють запобігти прогресуванню патологічних процесів, обумовлених ожирінням [2, 3].

Застосування розробленого комплексу реабілітаційних заходів дозволить досягти оптимальної маси тіла, підвищити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму, провести профілактику розвитку супутніх захворювань, поліпшити якість і збільшити тривалість життя.

Мета даного дослідження: вивчити стан здоров'я і встановити причини надмірної маси тіла дітей старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження.
2. Теоретично обґрунтувати анкету для вивчення стану здоров'я і встановлення причин надмірної маси тіла у дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Соціологічні методи (анкетування).
3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування стану здоров'я і причин надмірної маси тіла дітей старшого шкільного віку нами розроблена спеціальна анкета, яка складається з чотирьох блоків. Кожен з них містить запитання різного характеру. Зазначимо, що у даній науковій публікації основну увагу безпосередньо зосереджено на розробці анкети та питаннях, що містяться у ній. Результати проведеного анкетування планується послідовно висвітлити у подальших наукових публікаціях.

Для об'єктивного аналізу отриманих даних перший блок анкети включає в себе наступні дані: прізвище, ім'я, по-батькові, стать, вік, місце проживання (район, місто, село), місце навчання (школа, клас).

Другий блок дає змогу створити уявлення про стан здоров'я школярів. Складається він із чотирьох запитань наступного змісту, на які подані варіанти відповідей:

1. Чи виникали у Вас будь-які з наведених нижче скарг? (Приведено перелік можливих суб'єктивних симптомів, пов'язаних з порушенням функції різних систем організму)
2. Як Ви оцінюєте Ваш теперішній стан здоров'я?
3. Чи є у вас хронічні захворювання? Якщо так, вкажіть, які.
4. Чи відчували Ви упродовж останніх 30 днів почуття напруги або стресу?

Після узагальнення результатів буде можливо виявити певні симптоми, які притаманні школярам з надлишковою масою тіла.

Третій блок присвячений харчуванню школярів. З огляду на рекомендації Програми ВООЗ CINDI, яка реалізується в Україні, розроблено блок запитань, які стосуються складових збалансованості режиму харчування підлітків. Враховано необхідність створення стереотипу здорового харчування, а саме: перевага у раціоні нежирного м'яса і жирів рослинного походження, необхідність вживання риби не менше трьох разів на добу, обмежене вживання солодощів, необхідність вживання овочів і фруктів не менше пів кілограма на добу, тощо.

З огляду на вищесказане, респондентам пропонується дати відповіді на запитання:

1. Скільки разів на день Ви вживаєте їжу?
2. Які жири переважають у Вашому раціоні?
3. Скільки разів на тиждень Ви п'єте «Кока-колу», «Пепсі-колу», «Фанту», інші газовані та цукрові напої?
4. Скільки разів на тиждень Ви вживаєте м'ясо і яке?
5. Скільки разів на тиждень Ви їсте чіпси, сухарики, горішки, «Мівіну» і інше?
6. Скільки ложечок цукру Ви кладете до чаю?
7. Як часто Ви вживаєте цукерки, печиво, шоколад, тістечка?

8. Як часто Ви вживаєте свіжі овочі і фрукти?
9. З яким відчуттям Ви встаєте з-за столу після їди?

До кожного запитання пропонуються варіанти відповідей, які кожен з учнів може вибрати.

Четвертий блок присвячений проведенню вільного часу і руховій активності. Блок містить чотирнадцять запитань, кожне з яких також має варіанти відповідей, що дасть змогу об'єктивніше оцінити рухову активність дітей старшого шкільного віку:

1. Як Ви проводите вільний час?
2. Якому виду спорту Ви віддасте перевагу під час занять фізичними вправами? (приводяться варіанти)
3. Чи займаєтесь Ви під час вихідних і святкових днів фізичними вправами? (приводяться варіанти)
4. Як Ви проводите свій час на канікулах?
5. Скільки часу Ви проводите у положенні сидячи упродовж дня? (врахувати перебування в школі, виконання домашніх завдань і інші заняття, під час яких Ви сидите)
6. Скільки часу Ви витрачаєте на виконання домашнього завдання у положенні лежачи?
7. Скільки часу Ви проводите за комп'ютером упродовж дня?
8. Скільки часу Ви проводите, переглядаючи телепрограми упродовж дня?
9. Чи відвідуєте Ви заняття фізичної культури у школі?
10. Чи відвідуєте Ви спортивні секції у школі?
11. Скільки днів на тиждень Ви займаєтесь фізичною активністю (включаючи уроки фізичної культури) тривалістю не менше 60 хвилин на день (під фізичною активністю розуміється біг на свіжому повітрі, швидка хода, заняття у спортивних секціях)
12. Скільки часу Ви спите?
13. Скільки часу на добу Ви проводите на свіжому повітрі?
14. Чим Ви займаєтесь, коли знаходитесь на свіжому повітрі?

На нашу думку, питання збільшення рухової активності дітей у даний час вирішують важливим чином. Погіршення стану здоров'я учнів є наслідком такої організації навчального процесу, при якій для більшості з них притаманний стан гіподинамії. А вона є передумовою виникнення низки психічних і соматичних порушень у дорослому віці.

Висновки

1. В Україні 15-16 % дітей шкільного віку мають надмірну масу тіла і зберігається тенденція зростання цих показників.
2. Актуальність даної проблеми обґрунтовується не тільки взаємозалежними фізичними і психічними проблемами, але й тим, що дитяче ожиріння може мати наслідки для людини упродовж усього життя.
3. Складено та теоретично обґрунтовано анкету, яка дасть можливість вивчити стан фізичної активності та визначити причини надмірної маси тіла в учнів старшого шкільного віку.
4. У перспективі подальшого дослідження отримані дані анкетування будуть використані для розробки комплексної програми реабілітаційних заходів з корекції маси тіла і попередження ожиріння в учнів старшого шкільного віку.

Список літератури

1. Миняйлова Н. Н. Социально-генетические аспекты ожирения. / Н. Н. Миняйлова – *Вестник педиатрии*, 2001, – № 2. – С. 83 – 87.
2. Вельтищев Ю. Е. Ожирение у детей – перспективы профилактики и лечения / Ю. Е. Вельтищев, Р. М. Харьковская – *Росс. вестн. перинатол. и педиатрии*, 1997. – № 3. С. 4 – 13.
3. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста / Д. Н. Исаев – СПб.: *Лань*, 1996. – 45 с.
4. Гунько І. В. Хвороби ендокринної системи / І. В. Гунько – Київ: *Здоров'я*, 2004. – 14 с.
5. Воложин А. И. Путь к здоровью / А. И. Воложин., Ю. К. Субботин, С. Я. Чикин. – М.: *Медицина*, 1989. – 160 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АНКЕТЫ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ПРИЧИН ИЗЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА В УЧЕНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Любовь МИКИТИН

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаныка

Аннотация. Статья содержит анализ научно-методической литературы по динамике роста больных на ожирения. Рассматривается содержание разработанной анкеты для изучения состояния здоровья, питания, проведения свободного времени и двигательной активности учеников. Полученные данные будут использованы у последующем испытании для создания комплексной программы реабилитационных мероприятий с профилактикой ожирения.

Ключевые слова: ожирение, профилактика, состояние здоровья, питание, двигательная активность, анкета.

THEORETICAL GROUND OF QUESTIONNAIRE SETTING UP OF EXCESSIVE BODY WEIGHT REASONS AMONG SENIOR PUPILS

Lyuba MYKYTYN

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Abstract . The article present the analysis of the methodological literature which deal with the obesity dynamic. Obtained data will be applied to the further working out of the complex program of rehabilitation measure.

Key words: obesity, prophylaxis, health condition, meals, motor activity.