

знаннями різних навчальних дисциплін і можуть їх реалізувати під час педагогічних практик.

3. В освітньо-професійній програмі нового покоління в циклі дисциплін природничо-наукової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури необхідно передбачити викладання спеціальних курсів або навчальних дисциплін, які б забезпечували інтеграцію отриманих студентом знань про формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

4. В освітньо-кваліфікаційній характеристиці вчителя фізичної культури нового покоління необхідно передбачити вимогу до випускника факультету фізичного виховання – володіти конкретними здоров'язберезними компетенціями.

#### Література

1. Белкин А.С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А.С.Белкин. – Челябинск : Юж.-Урал.кн.из-во., 2004. – 176 с.

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ВЛАСТИВОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ РОДИНИ АЙСТРОВИХ (ASTERACEAE)**

*Орлова Л.Д., Курись М.П., Тищенко Ю.В., Жук М.В.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Здоров'я молоді є одним з самих досконалих індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однією з пріоритетних цінностей, які визначають благополуччя країни. Однак в останнє десятиліття відзначається наростаюча тенденція до погіршення стану здоров'я молоді. Сучасний навчальний процес зі своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою і умовами проведення занять пред'являє молоді вимоги, які часто призводять до значного інтелектуального навантаження, нервово-психічних і психологічних напружень, недотримання режиму і якісного складу харчування, недостатньої рухової активності, порушень здоров'я і зниження якості навчання [4].

Однією з найважливіших галузей рекреаційного природокористування є використання природних лікувальних ресурсів території з метою оздоровлення населення, відновлення його фізичних і психічних характеристик.

Серед лікувальних природних ресурсів особлива роль належить лікарським рослинам, які є природним джерелом вітамінів та лікувальних біологічно активних речовин і сполук, що у найбільшій мірі відповідають структурі організму людини і не викликають негативних побічних явищ.

Останніми роками в усьому світі спостерігається особливе посилення інтересу до цілющих властивостей рослин, значне збільшення попиту на них. Для лікувальних цілей залучаються все нові види, з'явилися десятки нових лікувальних препаратів рослинного походження.

Джерелом лікарської сировини є дикорослі лікарські рослини і рослини, що вирощують в культурі. Більша частина ліків виготовляється з дикорослих рослин, тому ресурсознавство дикорослих лікарських рослин набуває дуже вагомого практичного значення для цілей дійової та ефективної охорони здоров'я населення нашої держави [5].

Метою нашого дослідження є визначення лікувальних властивостей

найбільш поширених представників з родини Айстрових, які ростуть на лучних фітоценозах Полтавщини, оскільки дана родина – одна з найчисельніших родин відділу Покритонасінних, вона об'єднує близько 1300 родів і понад 20000 видів (за іншими даними 25000) [3].

Представники Складноцвітих здебільшого трави або напівкущі. Листки чергові, рідше супротивні, без прилистків, різноманітні за формою та розмірами. Квітки дрібні, зібрані на спільному дископодібному квітколожі в характерне для родини суцвіття – кошик, який зовні вкритий обгорткою з численних видозмінених листочків різної форми. Обгортка може бути одно- або багаторусною; листочки її лінійні або розсічені, притиснуті або відігнуті, часто з різними придатками у вигляді гачків, шипів, лусок тощо. Кошики різних розмірів (від 1-2 мм до 30-40 см у діаметрі) і форми, поодинокі або зібрані в складні волоте-, щитоподібні та інші суцвіття. Квітколоже може бути плескатим, опуклим або вгнутим, голим, лускуватим, щетинистим або волосистим. Квітки п'ятичленні (крім маточки), чотириколові, всі однакові в кошику або зовнішні відрізняються від внутрішніх. Плід – сім'янка, часто з летючкою або плівчастою коронкою [3].

Одним з найпоширеніших представників родини є волошка лучна (*Centaurea jacea* L.). Квітки входять до складу сечогінних зборів, особливо при набряках ниркового і серцевого походження, використовують їх як легкий жовчогінний і протизапальний засіб, а також як протиспазматичний при хворобах печінки. У народній медицині застосовують відвар квіток волошки (іноді в суміші з іншими цілющими рослинами) при різних запальних захворюваннях очей, зорової стомлюваності. Примочки з відваром використовують при фурункульозі, екземі, трофічних виразках, маткових кровотечах. У медицині використовують обліственні верхівки рослини, зібрані під час цвітіння, і коріння, заготовлені восени [1, 6].

Не менш поширеним представником Складноцвітих являється полин звичайний (*Artemisia absinthium* L.), який покращує апетит і травлення, має тонізуючу, заспокійливу, кровотворну, ранозагоювальну, жовчогінну і м'яку проносну дію. З полину був вперше виділений сантонін – речовина, що використовуються для боротьби з гельмінтозами. Також його використовують при виснаженні організму, безсонні, різних неврозах, простудних захворюваннях, малярії, грипі та епілепсії. Препарати з полину нормалізують менструальний цикл і допомагають при різних гінекологічних нездужаннях.

Цінною лікарською сировиною є кульбаба лікарська (*Taraxacum officinale* Wigg). У медицині використовують як підземну, так і надземну її частину. Кульбаба покращує апетит, нормалізує діяльність травного тракту. Особливо часто рослину використовують як проносне. Настій коренів і трави мають сечогінну, жовчогінну та протизапальну дію; їх застосовують при жовтяниці (гепатиті), запаленні жовчного міхура і жовчнокам'яної хвороби.

Згідно рецептами народної медицини, настій рослини п'ють при неврозах, атеросклерозі, недовкрів'ї, він надає тонізуючу і заспокійливу дію. Цілющі властивості кульбаби допомагають при подагрі, ревматизмі, геморої, фурункульозі. Молоде листя кульбаби використовують для приготування вітамінного салату. Сік рослини застосовували раніше для позбавлення від веснянок і гусок [2].

Лікувальні властивості має також цикорій дикий (*Cichorium intybus* L.). Використовують коріння і квітучі верхівки рослин. У народній

медицині рослину застосовують при порушенні мінерального обміну, нирково- та жовчнокам'яній хворобах, болях у суглобах. У складі зборів цикорій використовують для лікування захворювань травного тракту, секреторного апарату (селезінки, підшлункової залози), а також як засіб, що покращує апетит.

З лікувальною метою використовується й деревій майже звичайний (*Achillea submillefolium* Klok. et Krytzka). У науковій медицині лікарське значення мають квітки, стебла і листя рослини. Настої деревію мають загальнозміцнюючу, протиспазматичну, протизапальну, болезаспокійливу та кровоспинну дію. Допомагають вони при шлунково-кишкових захворюваннях, особливо при виразковій хворобі шлунку, сприяють поліпшенню обміну речовин. Діючі речовини деревію нормалізують і збільшують згортання крові, володіють протиалергічними властивостями.

У народній медицині деревій частіше застосовують для загоєння ран і при кровотечах, а також при ревматизмі, виснаженні і туберкульозі [1].

Оман високий (*Inula helenium* L.) – лікарська, декоративна, медоносна, фарбувальна, пряна, ефіроолійна і отруйна рослина, тому має застереження щодо використання.

Препарати оману високого справляють відхаркувальну, бактерицидну, глистогінну, потогінну, жовчогінну та в'яжучу дію, поліпшують травлення. Із кореневищ оману високого виготовляють екстракт "Інулен" і препарат "Алантон", останній містить лактони сесквитерпенової природи. Це ефективний противиразковий, протизапальний і жовчогінний засіб, має виражену захисну дію при ураженні печінки чотирихлористим вуглецем, він також бактерицидний щодо золотистого стафілокока [5, 6].

Відомий в медицині підбіл звичайний, або мати-й-мачуха (*Tussilago farfara* L.). Лікарська, вітамінна, медоносна, декоративна, фарбувальна і косметична рослина. Препарати підбілу звичайного справляють відхаркувальну, протизапальну, потогінну, жовчогінну, ранозагоювальну дію; поліпшує травлення, стимулює секреторну діяльність різноманітних залоз і ріст волосся [5].

Не менш популярна череда трироздільна (*Bidens tripartita* L.) – лікарська, вітамінна, бур'янова, фарбувальна, кормова рослина. У медицині застосовують траву, яка містить близько десяти флавоноїдів, кумарини, гіркоти, слиз тощо. Препарати череди трироздільної справляють заспокійливу, сечогінну, потогінну, гіпотензивну дію, поліпшують апетит і травлення, збільшують амплітуду скорочення серця, підвищують тонус м'язів матки, нормалізують обмін речовин при хворобах шкіри. У народній медицині настій трави цієї рослини використовують для ванн і купанні дітей при діатезі, скрофульозі, висипах, лупі, рахіті, золотусі (з одночасним прийомом відвару всередину), а для дорослих – у вигляді ванн, обмивань, компресів з одночасним прийомом всередину при золотусі, подагрі, артриті, ревматизмі, ексудативному діатезі, нашірних висипах, вуграх, фурункулах [6].

В результаті дослідження можна сказати, що представники родини Айстрові мають здоров'язберігаючі властивості, отже, є цінною лікарською сировиною. Лікарські рослини займають особливе місце в сучасній науковій і нетрадиційній медицині. Їх значення важко переоцінити, оскільки в багатьох випадках лікарські трави дозволяють добитися відмінних показників, ніж використання фармакологічних препаратів. Жоден синтетичний аналог не може перевершити за своїми властивостями натуральні засоби.

Але варто врахувати, що використання лікарських трав повинне використовуватися лише після діагностики і встановлення хвороби лікарем [7].

#### Література

1. Лекарственные растения луга. – М.: Изобразительное искусство, 1993. – 64 с.
2. Морозюк С.С. Трав'янисті рослини. / С.С. Морозюк, В.В. Протопопова – К.: Радянська школа, 1986. – 160 с.
3. Нечитайло В.А. Ботаніка. Вищі рослини / В.А. Нечитайло, Л.Ф. Кучерява – К.: Фітосоціоцентр, 2005. – 432 с.
4. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская; Под ред. проф. В.Ю. Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. – 197 с.
5. Мінарченко В.М. Флора лікарських рослин / В.М. Мінарченко. – Луцьк: Едельвіка, 1996. – 178 с.
6. Алексеев Г.А. Рецепты народной медицины [Электронный ресурс] / Г.А. Алексеев, З. П. Якимова. – Чебоксары : Чуваш. кн. изд-во, 1991.
7. <http://emed.org.ua/likarski-roslini>

### ПРО ПРОБЛЕМУ ЗДОРОВ'ЗБЕРЕЖЕННЯ ШКОЛЯРІВ: СЬОГОДЕННЯ ТА ДОСВІД

*Пивовар Н.М., Хілінська Т.В.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Реалізація у педагогічному процесі принципу збереження й зміцнення здоров'я його суб'єктів передбачає:

1. Зміну ціннісних орієнтацій педагогічного процесу і привнесення у систему абсолютних цінностей **здоров'я його суб'єктів:**
  - відбір освітніх програм повинен здійснюватися з урахуванням того, що учень повинен одержати достатні знання про здоров'я своє й інших, способи його збереження й зміцнення;
  - структура змісту освіти повинна забезпечити умови, за яких у кожного учня по мірі його розвитку складаються цілісні знання про здоровий спосіб життя, про можливі життєві стратегії, відповідальність самої людини за своє здоров'я і свою долю;
  - технології організації педагогічного процесу, які використовуються у реальній практиці, у якості основних показників результативності повинні включати параметри здоров'я як учнів, так і вчителів.
2. Розгляд педагогічного процесу як послідовності педагогічних задач, які вимагають пошуку розв'язків і не будуть здоров'язатратними для його суб'єктів;
3. Включення до структури аутопсихологічної складової професійно-педагогічної компетентності (за Кузьміною Н.В.) емоційної компоненти.

Отже, організація здоров'язберігаючого процесу навчання й виховання пов'язана зі змінами на трьох його рівнях: ціннісно-орієнтаційному, предметно-змістовному й організаційно-діяльнісному.

Нами, в рамках проблеми здоров'язбереження суб'єктів педагогічного процесу, проведено валеологічне дослідження, суть якого полягала