

Крім того олія монарди знищує спори плісняви. Особливо це важливо для мешканців старих будівель з вологим кліматом.

Зважаючи на унікальні лікувальні властивості ефірної олії монарди дудчастої та той факт, що терапевтичний вплив ефірних олій здійснюється більш тонко, ніж вплив самої рослини або її екстракту, можна рекомендувати населенню вирощувати цю чудову рослину на присадибних ділянках і використовувати її ефірну олію для ароматерапії.

Література

1. Капелев И.Г. Перспективные эфиромасличные растения. Тезисы докладов III симпозиума «Актуальные вопросы изучения и использования эфиромасличных растений и эфирных масел (24–26 сентября 1980 г.). – Симферополь, 1980. – С.102.
2. Николаевский В.В., Еременко А.Е., Иванов И.К. Биологическая активность эфирных масел. – М.: Медицина, 1987.
3. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. – Ставрополь: Атлант, 1998. – С.10.
4. Солдатченко С.С., Николаевский В.В., Кириленко Е.С. и др. Эфирные масла – древнейшее лечебное средство. – Ставрополь: Таврида, 1995. – С.12.

ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ

Коваль А.А.¹, Чечотіна С.Ю.²

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*
²*ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*

Людина постійно піддається діям оточуючого природного середовища і, саме, воно є невичерпним джерелом для оздоровчих процедур.

Загартовування організму — система процедур, що сприяють підвищенню опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, виробленню умовно-рефлекторних реакцій терморегуляції, з метою її вдосконалення. При загартовуванні тренуються терморегуляційні системи організму і підвищується стійкість організму до охолодження і до деяких захворювань.

Реакція загартованого організму при охолодженні носить умовно-рефлекторний характер: різко збільшується вироблення тепла, швидко виникає затримання тепла за рахунок скорочення судин шкіри, активізується обмін речовин.

Для того, щоб з максимальною ефективністю використовувати фактори навколишнього середовища для оздоровлення організму, необхідно дотримуватись таких визначених принципів і правил:

- поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартовування.
- систематичне повторення набутих навичок та удосконалення способів загартовування протягом усього життя.
- урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до загартовування.
- виконання процедур загартовування як у спокої, так і під час рухової активності різної інтенсивності.

- поєднання загального й місцевого загартовування.
- у разі використання декількох засобів загартовування протягом дня варто робити між ними перерви – для того, щоб уникнути переохолодження, перегріву тощо.
- у процесі загартовування необхідно здійснювати постійний самоконтроль.
- недотримання принципів загартовування може, з одного боку, спричинитися до марної витрати часу і не дати оптимальних результатів, а з іншого – викликати надто різку реакцію організму.
- виконуючи ті чи інші процедури загартовування, необхідно використовувати різноманітні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення загальної витривалості. Якщо за певних причин загартовування переривається на 10 днів і більше, продовження його здійснюють з початкового режиму. У разі перерви від 7 до 10 днів у будь-якому режимі загартовування його починають зі зменшених на 2–3°C (порівняно з температурою попередніх) холодкових процедур [2].

У загартовуванні організму дуже важлива систематичність. При недостатньому закріпленні ефект загартовування зникає. При тривалих перервах процедури починають знову з початкових температур води і повітря.

На початку загартовування необхідно приймати до уваги індивідуальні особливості організму (наявність супутньої патології: вогнища хронічної інфекції, анемії, вади серця, бронхіальна астма), що особливо важливо у дітей, тому необхідно проконсультуватися з лікарем. Загартовування організму проводять без зниження індиферентних температур води та повітря. Його не слід проводити хворим до повного одужання, а також тим, хто має вроджені та набуті вади серця в стадії декомпенсації, хронічні захворювання нирок [1].

Загартовування організму важливо починати в дитячому віці, коли терморегуляція знаходиться на стадії формування і розвиваються механізми імунобіологічного захисту. Для повноцінного загартовування організму необхідно використовувати комплекс процедур, дотримуючись принципів комплексності, поступовості, систематичності і зважаючи на індивідуальні особливості організму. Комплекс процедур для загартовування складається з конвекційних (повітряні і сонячно-повітряні ванни) і кондукційних (обтирання, обливання, ножні ванни, купання у відкритих водоймах і контрастні процедури, наприклад поперемінне обливання теплою і холодною водою з різницею температур від 3° С до 10° С , а також ходіння босоніж) охолодження.

Отже, для підвищення адаптаційних можливостей організму школярів можливо використовувати природні чинники і, особливе місце серед них належить загартовувачим процедурам.

Література

1. Андрощук О. Ю. Загартовування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку / О. Ю. Андрощук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — 2012. — № 2. — С. 147–150. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2012_2_38.pdf
2. Карпова І.Б., Фізична культура та формування здорового способу життя. / Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. – К.: КНЕУ, 2005. С. 15