

2. Sella Tunis T, Sarne O, Hershkovitz I, Finkelstein T, Pavlidi AM, Shapira Y, Davidovitch M, Shpack N. Dental Anomalies' Characteristics. *Diagnostics* (Basel). 2021;11(7):1161.

3. Дорошенко С.І., Кульгінський Є.А, Ієвлева ЮВ. Розповсюдженість зубощелепних аномалії та деформацій, а також дефектів зубів та зубних рядів серед дітей шкільного віку м. Києва. *Вісник стоматології*. 2009;2:76-81.

4. Bayram S, Basciftci FA, Kurar E. Relationship between P561T and C422F polymorphisms in growth hormone receptor gene and mandibular prognathism. *Angle Orthod*. 2014;84(5):803-9.

5. Соколова І, Стасюк О. Перешкоди отримання медичної та стоматологічної допомоги у пацієнтів із втратою слуху. *Act. Probl. of the Modern Med*. 2023;23(4):318-22.

6. Clijmans M, Lemiere J, Fieuws S, Willems G. Impact of self-esteem and personality traits on the association between orthodontic treatment need and oral health-related quality of life in adults seeking orthodontic treatment. *European journal of orthodontics*. 2015; 37(6): 643-650.

ВПЛИВ ЗАГАРТОВУВАННЯ НА РЕЗИСТЕНТНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ДО ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

**Соловйова Ю.С.,
Атрохова К.В.,
Луценко О.І.**

*Глухівський національний педагогічний університет
ім. О. Довженка
olena85lutsenko@gmail.com*

Актуальність. Загартовування – одна з форм адаптації, фізіологічна суть якої базується на вдосконаленні терморегуляційних механізмів для підвищення імунітету. При цьому досягається узгодженість процесів теплопродукції і тепловіддачі, які забезпечують адекватне пристосування організму до факторів навколишнього середовища [4].

Загартовування є активним процесом, що використовує штучно створені холодові впливи з метою тренування всіх захисних механізмів організму, яке забезпечує удосконалення ряду функціональних систем організму (серцевосудинна, дихальна, нервова система, кровоносна система, та інші). Загартовування холодом викликає в організмі два види ефектів: специфічний і неспецифічний [2].

Специфічний ефект полягає у підвищенні стійкості організму саме до холоду, тобто до його впливу, використовується в процесі загартовування [1]. Неспецифічний ефект полягає у зміцненні організму, підвищенні його стійкості і до деяких інших впливів, наприклад, до гіпоксії. Висока стійкість організму до холоду може перешкоджати досягненню високої стійкості до інших несприятливих впливів, наприклад, спеки. Тому доцільно разом з загартовуванням холодом використовувати паралельно теплові процедури, такі як парна.

Саме тому **метою** нашого дослідження стало вивчити вплив загартовування на резистентність дитячого організму до різноманітних простудних захворювань.

Вплив загартовування на людину проявляється насамперед у тому, що робить організм стійким до переохолодження і, як наслідок, до застудних та деяких інших захворювань. Інший позитивний вплив загартовування на організм людини проявляється в наступному [3]:

- збільшує теплопродукцію, тепло утримується внаслідок звуження шкірних судин (так звана гра вазомоториків - короткочасне розширення судин та посилення кровотоку);

- підвищує опірність організму до мінливих умов зовнішнього середовища;
- прискорює обмін речовин;
- покращує самопочуття та працездатність;
- підвищує бадьорість та покращує настрій;
- покращує психічне здоров'я, знижується рівень стресу;
- сприяє релаксації та зменшенню болю (особливо при хронічних захворюваннях опорно-рухової системи)

Методика й організація досліджень. Наше дослідження тривало протягом перших тижнів вересня на базі школи № 5 м. Охтирка, Сумської області.

При проведенні дослідження було обстежено 30 школярів віком 12 років.

Всі діти відносились до підготовчої та спеціальної групи здоров'я. Під час експерименту вони були поділені на 3 експериментальні групи:

1. I експериментальна група (10 школярів) – загартовувалась повітрям.

2. II експериментальна група (10 школярів) – обливалися водою.

3. III контрольну групу склали 10 школярів, які не використовували загартовуючі процедури. Для досягнення загартовуючого, загальнозміцнюючого ефекту заняття проводяться з перших днів вересня на повітрі (якщо дозволяла погода).

Результати дослідження. В умовах спортивного залу протягом року також використовуються методики загартовування традиційної школи. Заняття з учнями проводилися двічі на тиждень. Припущення про те, що вправи загальнофізичного плану в поєднанні з елементами традиційного загартовування вплинуть на поліпшення здоров'я дітей, ґрунтувалося на особистому досвіді викладача та свідченнях методичної літератури. Для проведення експерименту I групи була вибрана найпростіша методика. Під час занять на відкритому повітрі хлопці в період загальної розминки залишалися в легких маєчках в тривалість від 2 хвилин зі збільшенням інтервалу в 1 хвилину (обов'язковою умовою такої розминки була відсутність сильного вітру). Під час цієї розминки діти вели активну фізичну роботу силового характеру (підняття гантелей вагою 1 кг). Під час занять у спортивному залі цей досвід був продовжений і діти вже спокійно проводили розминку з полегшеним торсом протягом 4-5 хвилин. До середини року час даної вправи було збільшено до 10 хвилин і тут вже діти не тільки займалися силовими вправами, а й залишалися в подібній формі і далі в ході проведення розминки. Обов'язковою умовою проведення подібних вправ була добровільна згода дитини та її батьків, його настрої на дану вправу. При аналізі результатів даного експерименту було встановлено, що в даній експериментальній групі захворюваність хлопчиків на хвороби верхніх дихальних шляхів знизилась в порівнянні з попереднім роком на 25%, а дівчаток на 19%.

Середній рівень зниження захворюваності за час роботи з групою склав 12%. Друга група дітей загартовувалась водою. Серед загартовуючи водних процедур використовувалися обтирання, обливання, душ і купання. Обтирання являє собою найпростішу форму загартовування. Загальна тривалість процедури не перевищувала 5 хвилин. Починати загартовування слід при температурі води не нижче 34–35°C при щоденному обливанні (обтиранні) через кожні 6-7 днів температуру води знижували на 1°C і доводили її до 22–24°C

Обтирання і обливання водою вказаної температури продовжували 2–3 місяці. За відсутності негативних реакцій переходили до гартування водою нижчої температури – 22°C, знижуючи її через кожні 10 днів на 1 °C; при щоденному обтиранні (обливанні) доводили температуру води до 10–12°C.

Загартовування обливанням починали при температурі води 30°C з подальшим зниженням до 15°C і нижче. Тривалість обливання не перевищувала 2–3 хвилин. При аналізі результатів даного експерименту протягом року були відзначені наступні зрушення, у групі захворюваність хлопчиків знизилась в порівнянні з попереднім роком до 45%, а в дівчаток до 39%.

Висновки. 1. Проблема формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я лишається актуальною і на сьогодні. Стан здоров'я і фізична підготовка учнівської молоді викликає тривогу тому, що більше 70% дітей, які приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65% хворіють 7 респіраторними захворюваннями; 52% учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20% мають зайву вагу; у 63% порушена постава; більше 25 тисяч учнів взагалі звільнені від занять фізичною культурою.

2. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про фрагментарне висвітлення питань, що стосуються характеру адаптаційних змін організму школярів до холодних загартовувальних процедур. Для оцінки ефективності процедур, що загартовують, спрямованих на підвищення загальної резистентності організму до застудних захворювань та захворювань верхніх дихальних шляхів, необхідне подальше вивчення характеру адаптаційних реакцій з боку кардіо-респіраторної системи і системи терморегуляції організму дітей.

3. Охарактеризовані різні засоби загартування. Чітко встановлено, що загартовування організму – це формування й удосконалювання функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Причому загартовування дітей дає подвійний позитивний результат – зниження їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне, але й істотне економічне значення. Можна без перебільшення сказати, що науково-обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами збільшення здоров'я дітей різного віку.

4. В процесі дослідження встановлено, що найефективнішим засобом загартування є водні процедури. Знизилася захворюваність на хвороби верхніх дихальних шляхів в порівнянні з попереднім роком у групі хлопчиків до 45%, а в дівчаток до 39%, тоді як у контрольній групі захворюваність на хвороби верхніх дихальних шляхів зросла на 8 %.

Література:

1. Валеологія. Підручник. – К., 2000.
2. Загартування організму: плюси і мінуси різних методик. – К., 1994.
3. <http://bibliograph.com.ua>
4. Підвищення резистентності організму студентів-медиків методом дозованого впливу холодної води в умовах адаптації студентів-медиків до психоемоційних навантажень / О. В. Ленська, О. М. Сокол, М. М. Ковальов, Р. І. Сокол // *Advances of Science : Proceedings of articles the international scientific conference, Czech Republic, Karlovy Vary – Ukraine, Kyiv, 28 September 2018. – Karlovy Vary : Skleněný Můstek ; Kyiv : MCNIP, 2018. – P. 1667–1676.*

СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ШКОЛАХ ТА ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Суховій Н. Г.,

здобувач третього рівня вищої освіти

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
suhoviysha@gmail.com*

Система освіти відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя у дітей та підлітків. Стратегії здоров'язбереження у школах та освітніх закладах спрямовані на створення сприятливих умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів.

Здоров'я є однією з найважливіших складових життя людини. Школа, як місце, де діти проводять значну частину свого часу, має унікальну можливість впливати на