

- відновлюючу і регенеруючу дію ромашки;
- заспокійливу дію оріха, меліси і калгану.

Після успішних клінічних випробувань зубна паста Акварель Гербаль отримала міжнародний сертифікат якості ISD 9001:2000 Certificate № 368110. Заказчиком і виробником зубної паста Aguarelle Herball є STS Holding Group Ltd (Europe). Випускається STS Cosmetics (п.с.601, Gabrovo, Bulgaria) в пластикових тубах по 65 мл (можливе більше фасування). Термін придатності – 2 роки.

Калгарель – це зубний порошок з вмістом калгану у співвідношенні 2-4:1, подрібненого до частинок розміру 0,1мм (8). Після виготовлення фасується по 50г у пластикові контейнери. Калгарель призначений для гігієнічного догляду і підтримання здорового стану зубів і ротової порожнини, а при лікуванні запалення пародонту застосовують в комплексі з іншими лікувальними засобами протизапальної дії. Клінічні спостереження за станом гігієни порожнини рота довели відбілюючий ефект емалі зубів у 30% пацієнтів, добре усунення пігментальних нальотів – у 20%, кровоточивості – теж у 20% осіб. У 50% обстежених попереджувались рецидиви мінералізованих зубних відкладень.

Зважаючи на доведену ефективність цих засобів в стоматологічній практиці комплексної терапії запальних хвороб пародонта, науковці продовжують розробку нових способів і засобів використання калгану в стоматології з метою покращення результатів профілактики і лікування хвороб пародонта, здовження стійкої ремісії хвороби у віддалені терміни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бунь Ю.М. Оптимізація природних захисних механізмів очищення тканин порожнини рота на етапах лікування та реабілітації запальних хвороб пародонта.// Автореферат дис. Канд.мед.наук.-Львів,2003.-18с.
2. Ковальов В.М., Павлій О.І., Ісаков Т.І. Фармакогнозія з основами біохімії рослин. За ред.проф.В.М.Ковальова.-Харків.-"Прапор", Видавництво ФАУ.-200.
3. Кухта В.С., Миколишина Л.О. Пародонтальний скрінінг у практиці лікаря-стоматолога.//Львів,2004.-36с.
4. Кухта В.С., Бунь Ю.М., Залізник М.С. та інші. Препарати калгану в стоматології// Стоматологічні новини, в.4-5.-Львів,2005-с.91-95.
5. Кухта С.Й., Кухта В.С., Vaupel Bernhard. Полірувальний засіб "Парагель-полір" для оголеного кореня зуба.//Патент України № 2003087250 від 15.06.2004р.-Бюл.№6.-5с.
6. Машенко І.С., Кухта С.Й., Бунь Ю.М. Препарат для лікування захворювань порожнини рота.// Патент України № 2001010247 від 12.01.2001.-Опубл. 15.08.2001р. Бюл.№7.-3с.
7. Машенко І.С., Кухта С.Й., Бунь Ю.М. Протимікробний засіб "Парагель" для ясен.// Патент України № 2000127501 від 26.12.2000.-Опубл.16.07.2001р.-Бюл.№6.-3с.
8. Пришляк В.Є., Кухта В.С., Рибак О.В. Зубний порошок "Калгарель"// Патент України № 29874/МПК(2006) А61Q 11/00 А61К 36/00 від 25.01.2008.Бюл.№2.-4с.

М.Г.НАВРОЦЬКА

ОЗДОРОВЧИЙ АСПЕКТ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ

У статті розглядається актуальний аспект сучасного спорту – оздоровлення населення.

В статье рассматривается актуальный аспект современного спорта – оздоровление населения.

In the article is considered actual aspect of modern sport - recovery of population.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя. Зокрема, це Оттавська хартія за

здоровий спосіб життя, "Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї", "Сандстальська угода про здорове довкілля", Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя. Вони є логічним продовженням і доповненням один одного і приймалися у зв'язку з розвитком як науково-теоретичного розуміння проблеми, так і усвідомлення широкою громадськістю необхідності активізації практичної діяльності у цьому напрямі і фактично заклали на міжнародному рівні правову основу цієї сфери життєдіяльності. Основні ідеї, які вони містять, - це чітке усвідомлення того, що основний шлях досягнення максимально можливого здоров'я проходить через впровадження здорового способу життя та створення сприятливого навколишнього середовища, що розуміється у широкому сенсі, як соціально-економічне та фізичне оточення людини. Попри те, що проблема посилення оздоровчих функцій спорту знайшла своє відображення у ряді документів як міжнародного, так і державного рівня, український спорт щойно починає своє функціонування як популярний засіб покращення якості життя українських громадян. Гірськолижний спорт як один із елітних видів та потенційно надпотужних у царині оздоровлення ще потребує окремого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми. Концепція здорового способу життя як засобу збереження і поліпшення здоров'я населення не є новою для України. Вона розроблялася ще за часів СРСР, а також з початку 90-х років уже в незалежній Україні. У минулі роки напрацьована значна законодавча і нормативна база щодо підтримки розвитку фізичної культури і спорту в державі, зокрема щодо розширення правового поля сфери фізичної культури і спорту. Сьогодні їх законодавчо-нормативне забезпечення здійснюється відповідно до Законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про об'єднання громадян", "Про освіту", "Про професійно-технічну освіту", "Про підприємництво" та інших законів, підзаконних та нормативних актів Української держави. Проблема полегшення здорового вибору щодо фізичних вправ в Україні передусім регулюється Законом "Про фізичну культуру і спорт", прийнятим у грудні 1993 р. (з доповненнями у 1999 році) [1]. Цей Закон визначає загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту. В ньому наголошується, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Підкреслюється, що держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Враховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура і спорт потенційно можуть стати найбільш економічно вигідним та ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення генофонду націй і народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля і відпочинку, у вересні 1998 року Указом Президента України була затверджена Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", розрахована до 2005 року. Основними її завданнями стали: сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання в неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності; розвиток фізичної культури і спорту в державі з урахуванням переходу до ринкових умов господарювання; забезпечення переорієнтації фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту та створення для цього відповідної матеріально-технічної бази; формування у жителів Української держави активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя; забезпечення передових позицій у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, сприяння розвитку олімпійського руху в Україні, піднесення авторитету Української держави серед країн світового співтовариства засобами спорту [2]. На даний момент діє Національна доктрина з розвитку фізичної культури і спорту, прийнята у 2004 на термін до 2016 року, яка визначає ідеологію та філософію розвитку сфери, визначає та розділяє спорт вищих досягнень та оздоровче спрямування фізичної культури і спорту, масовий спорт.

Цілі статті. Насамперед у статті аналізуватимуться біологічні аспекти оздоровчого впливу гірськолижного спорту на організм юних спортсменів, а також висвітлюватимуться фактори впливу занять цим спортом на психічне здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Спортивна наука – багатогранна та складна галузь гуманітарного знання, що включає підходи біології, медицини, педагогіки та психології, інших комплексних сфер як суто технологічного характеру, так і декриптивного. Що ж до суспільних запитів, то вони не лише відображають вузькогалузевий підхід (необхідність спортивних перемог), а й диктують потребу широкого охоплення спортивними заняттями дітей, підлітків та молоді. Мотивація такого узагальненого підходу не заперечує спортивно-наукових принципів, навпаки, полегшує їх практичну реалізацію, оскільки основна проблема відбору перспективних спортсменів полягає у тому, що селекція важко здійснюється при малих об'ємах вибору. Тільки якнайширше залучення до занять дітей різного віку та соціального стану дозволить проводити науково обґрунтований підбір талановитих спортсменів. Щодо гірськолижного спорту, то проблема набагато серйозніша, ніж, наприклад, у футболі, оскільки спорт, про який ідеться, – технологічно високо оснащений, потребує значного матеріального забезпечення (спеціалізовані належно обладнані траси, одяг, засоби захисту та, врешті, лижі, палки тощо). Саме через нездоланність цих обставин на сучасному етапі економічного розвитку України практично неможливим є формування конкурентоспроможної зміни іменитим спортсменам, які починали свою спортивну кар'єру ще за часів Радянського Союзу [3, 36].

Проте суспільні запити поволі зміщуються у бік забезпечення організованого дозвілля дітей та підлітків, а сучасна існуюча молодіжна субкультура несе у собі цінності екстремального дозвілля. Все це на руку саме такому виду спорту, яким є гірськолижний, адже швидкість, філігранна точність рухів, злиття із природою, гармонізація особистості самої із собою – потужні аргументи щодо занять гірськими лижами серед урбанізованої молоді. Зараз значної популярності набули роликові ковзани, які також є одним із засобів гірськолижної підготовки. Далеко не останнім аргументом на користь дозвілля у горах із лижами є стрімко зростаюча інфраструктура карпатських курортів, яка, проте, доступна далеко не кожному пересічному громадянину, несе в собі елементи елітарності, що, з одного боку, піднімає авторитет гірськолижного спорту, формує моду на нього, з іншого – ще більше здорожує його.

Щодо оздоровчого значення гірських лиж, то навряд чи легко буде назвати інший настільки гармонійний по відношенню до розвитку особистості спорт. Фізичний розвиток у гірських лижах не обмежується лише прогресом швидкісних, силових якостей та витривалості, необхідні також координація у часі та просторі, є ще специфічні види рухів, які за своєю сутністю є тривалою та повторюваною роботою, це, зокрема, утримання у зігнутому положенні кульшових і гомілковостопних суглобів, колін протягом тривалого періоду часу, багаторазові повторювані рухи ногами назовні та всередину щодо тіла, повертання та фіксація кутового положення ніг щодо верхньої частини тіла, нахил її вперед і повертання. Таким чином, гірськолижникові необхідна гнучкість та висока координація рухів. Всіх цих навичок неможливо набути тренуючи лише одну із груп м'язів, наприклад м'язи ніг, тому що при спуску з гори на лижах працюють м'язи всього тіла [5]. Таким чином, збільшується маса та об'єм мускулатури, покращується кровопостачання та іннервація м'язів, збільшується їх сила. М'язовій системі гірськолижників притаманна вища швидкість розслаблення, краща збудливість, більша амплітуда тонуусу. Крім того, позитивного впливу зазнають нервова, серцево-судинна та дихальна системи організму.

Заняття гірськолижним спортом зменшують час рухової реакції, покращують диференціацію подразників, стимулюють збільшення швидкості переробки інформації. Так, результати проведеного експериментального дослідження засвідчили, що час рухової реакції відповідно до типу тренування знизився у спортсменів експериментальної групи як у вимірюваннях до навантаження, так і після в середньому на $1,45 \text{ мс}^{-1}$, тоді як у контрольній – на $0,33 \text{ мс}^{-1}$. Результати тепінг-тестів (10 с і 40 с), проведених як на початку, так і в кінці підготовчого періоду виявили покращення показників щодо спортсменів експериментальної групи в середньому на 7,0 (ТТ 10 с) та 22,37 (ТТ 40 с) і щодо спортсменів контрольної групи на 6,23 (ТТ 10 с) та 15,57 (ТТ 40 с).

Показники нервової системи набувають стійкості до перешкод, стають більш витривалими. Діагностика шляхом проведення електроенцефалограми показує, що α -ритм є стійкіший у спортсменів-гірськолижників порівняно із дітьми, які не займаються систематично спортом.

Описуючи оздоровчий вплив гірськолижного спорту на серцево-судинну систему, слід зауважити, що збільшується систолічний об'єм крові, формується гіпертрофія міокарду, яка характеризується ростом капілярної сітки, тобто зростаючим відношенням числа капілярів до

волокон міокарду. У спортсменів-гірськолижників спостерігається брадикардія, тоді як артеріальний тиск перебуває у межах вікової норми. Наші дослідження показали зростання ЧСС у юних гірськолижників до кінця підготовчого періоду в середньому на 5,7 уд./хв., причому вищі показники були у спортсменів, які займалися за видозміненою технологією тренувань.

У процесі занять гірськолижним спортом підвищується сила і витривалість дихальних м'язів, покращується екскурсія грудної клітки, набагато вища життєва ємність легенів, знижується частота дихання і підвищується дихальний об'єм, час затримки дихання також збільшується.

Психічний розвиток гірськолижника передбачає тренуваність органів чуття, зокрема слуху та зору, вестибулярного апарату, специфічну точність відображення сигналів у корі головного мозку, швидкість реакцій-відповідей на дію подразників, що зумовлюється високим рівнем диференціації сигналів, та, у свою чергу, створює передумови для розвитку інтелектуальних здібностей. Що ж до особистості в цілому, то важливим розвивальним компонентом є збалансованість процесів збудження та гальмування, яка має місце під час занять гірськими лижами, адже гострота відчуттів та швидкість реакцій тут поєднується із максимальною концентрацією на особливостях проходження траси [4]. Таким чином балансуються вроджені особливості центральної нервової системи, коригується психомоторна, емоційно-вольова сфери, спостерігається значний, хоч і досі мало вивчений, психокорекційний ефект внаслідок занять гірськолижним спортом.

Не слід також забувати, що, хоча й гірські лижі є видом єдиноборства, командний дух у ньому надзвичайно високий, що зумовлюється і тривалим спортивним віком, і тим, що від невдач під час спуску не застрахований ні новачок, ні іменитий майстер, а ореол мужності, що існує навколо цього спорту, є потужним об'єднуючим фактором для всіх, хто чується пригнетим до нього.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що, по-перше, гірськолижний спорт є популярною, привабливою формою проведення дозвілля, проте обмежено доступною щодо поширення в силу дії ряду чинників, по-друге, завдяки заняттям цим спортом відбувається багатогранний гармонійний розвиток особистості як у внутрішніх, так і зовнішніх її проявах. Саме тому гірські лижі є перспективним та актуальним спортом не лише з професійного погляду, а й точки зору його високої відповідності актуальним суспільним запитам, зокрема проблемі впровадження у суспільні цінності пріоритетів здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Відомості Верховної Ради. - 1994. - № 14. - Ст. 80 (Із змінами, внесеними згідно із Законом № 770-XIV (770-14) від 18.06.99: ВВР, 1999, № 34, ст. 271).
2. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни // Лікарська справа. - № 5/6. - С. 182.
3. Ренжин В. Размышления на тему: как сократить отставание украинских горнолыжников от ведущих горнолыжников мира // Лижный спорт. - № 9, 2005. - С. 36.
4. Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. - М.: Фізкультура и спорт, 1987. - 175 с.
5. Салманов Г.Д. Горнолыжный спорт за рубежом. - М.: Фізкультура и спорт, 1983. - 112 с.

О.Д.ОСИПЕНКО, Ю.В.БУЯНОВ

ХОЛОДИНАМИКА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Статья рассматривает вопрос о связи холодинамики и здоровья человека.

Стаття розглядає питання про зв'язок холодинаміки та здоров'я людини.

The article examines the relationships an holodinamic and health of person.

Не существует ни злого, ни доброго, лишь мысль все делает таким

Вильям Шекспир

Нужен существенно новый способ мышления, если человечество хочет выжить.

Альберт Эйнштейн

... после того, как Бог создал человека и решил отдохнуть от дел праведных, он задумался над тем, что же за существо он сотворил. «Люди любопытны», - подумал Бог - «они обязательно захотят узнать о Сутти Бытия, Смысле Жизни и будут докучать мне своими глупыми вопросами,