

8. Scott specialized catalogue of Worlds stamps. (2015). New York: Scott. HE6185.U5 S3 55<sup>th</sup>. — 876 p.
9. Shulman S.T. Metabolic Syndromes / S.T. Shulman // *Pediatric Annals*. — 2012. — Volume 41. — Issue 2. — P. 43-44.

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ**

*Гоц О.В., Кудимова О.В.*

*Харьковский национальный медицинский университет, Украина*

Неотъемлемыми составляющими валеологии, как науки о здоровом образе жизни, являются спорт и физкультура.

Студенты, находящиеся на дневном обучении, проводят основную часть своего времени в учебном заведении. В связи с этим они зачастую испытывают усталость, напряженность и чувство голода, что приводят к развитию отрицательных эмоций и стрессу, присутствие в окружающей среде болезнетворных микроорганизмов и проблемы с экологией ослабляют организм, повышая возможность заражения различными вирусными или инфекционными заболеваниями, поэтому студентам необходимо иметь возможность поддерживать и укреплять свое здоровье.

Как известно, спорт положительно влияет на физическое состояние человека. На занятиях по физическому воспитанию студентам предоставляется возможность, выполняя различные упражнения, не только улучшить функциональные возможности организма, но и переключиться с задействованной ранее умственной деятельности на двигательную, и здесь большое влияние и значение оказывает оздоровительный бег, на котором мы хотим акцентировать внимание.

Общее влияние бега трусцой, на ускорение, со сменой темпа заключается в улучшении состояния центральной нервной системы, укреплении сердечно-сосудистой системы, увеличении компенсаторных возможностей системы дыхания, укреплении опорно-двигательного аппарата и иммунитета.

Занимаясь оздоровительным бегом, улучшается сократительная и насосная функции сердца, происходит укрепление миокарда, увеличивается эластичность сосудистых стенок сердца, что ведет к нормализации давления и повышению работоспособности человека.

Также бег приводит к нормализации углеводного и липидного обмена. Улучшается функционирование печени и желудочно-кишечного тракта, улучшается отток желчи и уменьшается количество холестерина в крови. Нормализуется масса тела, предотвращается ожирение, снижает риск развития атеросклероза.

Легкие вибрации и сотрясения, возникающие в организме во время бега, укрепляют кости, хрящи, связки и в общем опорно-двигательную систему, препятствуя развитию артроза и остеопороза.

Бег значительно влияет на эмоциональную сферу человека, устраняя отрицательные эмоции. Во время бега происходит активная выработка гормонов гипофиза — эндорфинов (гормонов счастья). Они придают человеку состояние эйфории, более оптимистичный настрой, избавляя от депрессивного состояния. После бега в крови повышается количество иммуноглобулинов, которые увеличивают сопротивляемость организма к различным вирусным агентам и способствуют снижению заболеваемости.

Благодаря оздоровительному бегу у человека повышается самооценка, появляется уверенность в себе и своих силах, он становится более общительным и доброжелательным, повышается умственная активность, раскрываются творческие возможности.

Оздоровительный бег является достаточно полезным, простым в исполнении и доступным для студентов, поэтому мы рекомендуем его использование не только на учебных занятиях, но и для самоподготовки.

## **ПРАЦІ ЯНА АМОСА КОМЕНСЬКОГО ПРО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

*Гриньова В.С.*

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

Ян Амос Коменський — видатний чеський вчений педагог, основоположник сучасної педагогіки у своїх наукових працях «Велика дидактика» та «Материнська школа» звертає увагу на необхідність піклування про здоров'я дітей.

Так, у главі V «Материнської школи», яка називається «Яким чином необхідно розвивати у дітей здоров'я та силу», автор надає батькам поради, як необхідно виховувати здорових дітей. Перше з чого видатний педагог починає — це поради вагітним жінкам щодо ставлення до свого здоров'я, оскільки від цього залежить здоров'я майбутньої дитини: «Далі, жінки повинні дбати про себе, щоб як-небудь не пошкодити своїй дитині. Тому вони повинні дотримуватися стриманості і помірності, щоб ненажерством та сп'янінням або несвоєчасним постом, очищеннями, кровопусканнями, застудами та іншим не виснажувати себе і не підривати своїх сил, або, щоб не губити і не послаблювати своєї дитини» [1, с.213].

Після народження дитини Я. Коменський відзначає користь для дитини материнського молока і шкідливість безпричинного прийому ліків: «А як тільки їх можна буде відняти від грудей, їх потрібно годувати такою самою їжею, готуючи її, однак, в помірній кількості, а саме — хлібом, маслом, кашами, якими-небудь овочами, водою і легкими фруктовими напоями; так вони будуть рости, як травичка у текучої води; потрібно лише доставляти їм помірний сон, часті ігри, легкі рухи і в благочесних молитвах (що особливо потрібно дотримуватися) доручати їх благополуччя і здоров'я Богу» [1, с.218].

У IX розділі «Материнської школи» учений, звертаючись до батьків, наголошував на необхідності розуміння природних потреб організму дитини: «Перше місце повинні займати помірність і стриманість, так як це основа здоров'я і життя і мати всіх інших чеснот. До цього діти звикнуть, якщо їм будуть давати стільки їжі, пиття і дозволять стільки спати, скільки вимагає природа», а також важливість привчати дітей до гігієни з раннього віку: «Основи гігієни можна буде закладати негайно на першому ж році життя, доглядаючи за дитиною з можливою великою охайністю» [1, с. 232].

Слід підкреслити той момент, що автор вважав важливим для повноцінного розвитку здорової дитини створення батьками позитивної атмосфери і гарного настрою: «Нарешті, так як за народним прислів'ям: веселий настрій — половина здоров'я; мало того, за Сірахом, веселість серця є саме життя людини, всі батьки повинні прагнути до того, щоб у