



Міністерство освіти і науки України
Міністерство охорони здоров'я України
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
Національний медичний
університет імені О.О. Богомольця
Вищий державний навчальний заклад
України «Українська медична
стоматологічна академія»
Pharmaceutical Company's
World Medicine (Great Britain,
Georgia, Moldova, Belarus)



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної конференції

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МЕДИЦИНИ І БІОЛОГІЇ

(з 30.05. до 1.06.2017 року)

Полтава-2017

Актуальні питання медицини і біології. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Пилипенка С.В. — Полтава: Астроя, 2017. — 186 с.

У збірнику представлені результати досліджень, присвячені біологічним та медичним аспектам здоров'я людини, біорізноманіттю тваринного, рослинного світу, впливу стану навколишнього середовища, природних факторів живої та неживої природи на здоров'я людини, сучасним проблемам методики викладання біології, медицини та еколого-валеологічного виховання в освітніх закладах.

Редакційна колегія:

Степаненко Микола Іванович — голова редколегії, доктор філологічних наук, професор, ректор Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (головний редактор); **Шевчук Сергій Миколайович** — проректор з наукової роботи, кандидат географічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Пилипенко Сергій Володимирович** — доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (зам. головного редактора); **Гришова Марина Вікторівна** — доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Остапенко Людмила Іванівна** — доктор біологічних наук, професор, директор ННЦ "Інститут біології та медицини" Київського національного університету імені Тараса Шевченка; **Берегова Тетяна Володимирівна** — доктор біологічних наук, професор ННЦ "Інститут біології та медицини" Київського національного університету імені Тараса Шевченка; **Коваль Андрій Анатолійович** — старший викладач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Закалюжний Віктор Маркович** — кандидат геолого-мінералогічних наук, доцент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Слюсар Микола Володимирович** — кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Попельнох Віктор Васильович** — кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Бажан Анатолій Григорович** — старший викладач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Новописьменний Сергій Анатолійович** — кандидат педагогічних наук, асистент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Друкується за ухвалою Вченої ради Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (протокол № 15 від 18 травня 2017 року.)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

Комп'ютерне забезпечення: Коваль А.А.

Рецензенти:

Непорада Каріне Степанівна — доктор медичних наук, професор завідувачка кафедри медичної, біологічної та біоорганічної хімії ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія».

Фалалєва Тетяна Михайлівна — доктор біологічних наук, професор завідувачка кафедри фундаментальної медицини, ННЦ "Інститут біології та медицини" Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

8. Scott specialized catalogue of Worlds stamps. (2015). New York: Scott. HE6185.U5 S3 55th. — 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 благочесливих 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

ДІЄТОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОЛЕГШЕННЯ ПРОТІКАННЯ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ ВАГІТНИХ	
Рижова Д.В., Літвінова К.О., Хільчевський Б.С.....	119
ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	
Селиванов Е.В.....	120
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ІЗ РЕВМАТИЧНИМ УРАЖЕННЯМ СЕРЦЯ	
Сенюк Н.І., Маржина О. О.....	122
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ШЛЯХИ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ВАЖКИХ МЕТАЛІВ У ДОВКІЛЛІ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПОРУШЕННЯМ МІКРОЕКОЛОГІЇ ОРГАНІЗМУ	
Сікора В.В.....	124
РОЗРОБКА НОВОГО ФУНКЦІОНАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ВИДУ КИСЛО-МОЛОЧНОГО МОРОЗИВА З ЕФІРНОЮ ОЛІЄЮ М'ЯТИ ПЕРЦЕВОЇ	
Троян Б. В., Ритченко Ю. В., Сакун О. А.	125
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Шуляк К.Ю., Маржина О.О.	126

РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЇ, МЕДИЦИНИ ТА ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

П. ЛЕСГАФТ ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗУМОВОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Гриньова М.В.	128
СИСТЕМА «ДИДАКТОСЕРВІС» ЯК УМОВА ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОГО НАВЧАННЯ: КРЕАТИВНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД	
Яланська С.П., Атаманчук Н.М.....	129
ДОСВІД З ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЦІ ЛІКАРІВ-ІНТЕРНІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗАГАЛЬНА ПРАКТИКА-СІМЕЙНА МЕДИЦИНА»	
Бокова С.І., Попов С.В.	131
САХАРНИЙ ДІАБЕТ НА ПОЧТОВИХ МАРКАХ	
Бугаевский К.А.....	132
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ	
Гоц О.В., Кудимова О.В.....	135
ПРАЦІ ЯНА АМОСА КОМЕНСЬКОГО ПРО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ	
Гриньова В.С.....	136
ТРЕНІНГ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЕВОЇ ПОЗИЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Дудка І.А.	137
ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	
Духовний Л.Ф., Гмиря Г.В.	139
МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	
Дяченко-Богун М.М.	141
МЕТОДИ АКТИВНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН У СИСТЕМІ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ	
Карбованець О.І., Коваль Г.М., Гасинець Я.С., Куруц Н.В., Демчинська М.І.	143