

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ВЛИЯНИЕ ПЧЕЛ И ПЧЕЛОПРОДУКЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц., Грищенко П. П., студ.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог  
dorgalia1@yandex.ru*

Здоровый образ жизни человека – это образ жизни, полностью направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. В настоящее время здоровый образ жизни человека – глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55% именно от образа жизни, 20% – от окружающей среды, 18-20% – от генетической предрасположенности и лишь 8–10% – от здравоохранения [1].

В работе мы рассмотрим, как влияют пчелы и пчелопродукция на здоровье человека. Пчелы производят много разных продуктов – воск, мед, прополис, пыльца, маточное молоко, перга – все эти продукты подходят для оздоровления людей. Пчела иногда жалит человека, однако, если это дозировано, то приносит пользу для здоровья.

Остановимся подробнее на отдельных положительных явлениях пчелоужаливания. По данным исследователей, пчелиный яд помогает организму повысить свои защитные свойства, привести в норму иммунную систему, повысить выносливость и усиливает мышечную силу. С помощью пчелиного яда можно лечить различные заболевания: например заболевания спины (остеохондроз, радикулит); после определённого курса лечения пчелиным ядом, можно перестать болеть гриппом и простудными заболеваниями; можно вылечить вирусные заболевания глаз (конъюнктивит).

Не менее полезны и свойства пчелопродуктов. Главная ценность *прополиса* в том, что он оказывает хорошее обезболивающее и противовоспалительное действие. Также он обладает антимикробными действиями. *Маточное молочко*

натуральный пчелиный продукт, обладающий очень полезными свойствами для человека. Оно имеет специфический запах, вкус всегда разный может быть - от сладко-кислого до сладкого, а иногда даже горчащего в горле. *Пчелиный войск* - незаменимый лекарственный продукт, обладающий противовоспалительным, антисептическим и смягчающим эффектом. Пчелиный воск также помогает нормализовать пищеварительные процессы и обмен веществ, способствует разрушению жировых отложений, поэтому его можно найти в составе многих средств для похудения, в том числе и в специальных пластырях [2]. Подводя итог описанным пчелопродуктам и их свойствам, следует отметить, что они напрямую связаны со здоровьем людей.

За день пчеловод просматривает в среднем до 20 пчелосемей, это можно сравнить с тем, что обычный человек сходил в тренажерный зал 3 раза. Получается тот же самый эффект нагрузки на организм. Во время работы пчеловода иногда жалят пчелы, яд, по мнению самих пчеловодов, помогает побороть усталость и быть выносливым.

В заключении можно сказать, что если перед спортивными тренировками употреблять мед, то это повысит их эффективность. А для заряда энергией на всю тренировку достаточно трёх правильно осуществлённых укусов пчелы. Занимаясь физической культурой, следует использовать естественные природные средства для помощи организму в тренировочных нагрузках, тогда не будет мысли прибегать к различным допингам, которые разрушают организм.

### **Литература:**

1. Неврология: национальное руководство / Под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009.
2. Лечение пчелиными продуктами. Справочное пособие. Издательство Сибирская Благовонница. – 2005. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.labyrinth.ru/books/324250/>