

* - показники, що достовірно відрізняються від контролю ($p < 0,05$)

За результатами, які ми отримали можна зробити висновок. Що гірудологічний вплив має позитивний ефект на мітотичний індекс. Тому, цей метод можна використовувати в подальших експериментах.

Список використаних джерел

1. Амінов Р. Ф. СПОСІБ ОТРИМАННЯ ІМУНОМОДУЛЯТОРА : канд. біол. наук / Амінов Р. Ф., 2017.
2. Лаповець Л. Є. Клінічна лабораторна діагностика / Л. Є. Лаповець, Г. Б. Лебедь, О. О. Ястремська., 2021. – 472 с.
3. Костикова Л.И. Гирудотерапия. Энциклопедия лечения медицинскими пиявками. Київ: «Издательство «Э», 2016. 476 с.
4. Иммунологические методы / Под ред. Г. Фримеля. – М. : Медицина, 1987. – 472 с.
5. Кайдашева І. П. Методи клінічних та експериментальних досліджень в медицині. Полтава : Полімет, 2003. 320 с.
6. Задорожна Г. О., Хоменко О. М. Методичний посібник для виконання експериментальних робіт із використанням щурів. Дніпро : Дніпровська політехніка, 2019. 40 с.
7. Лапач С. Н., Чубенко А. В., Бабич П. Н. Основные принципы применения статистических методов в клинических испытаниях. Київ: Морион, 2002. 160 с.\

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ГІПОДИНАМІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

*Соколенко В.М., Єрошенко Г.А., Весніна Л.Е., Шевченко К.В.
Полтавський державний медичний університет, Полтава*

Фізіологічна природа позитивного впливу на організм людини рухової активності зумовлена складними взаємозалежними і взаємообумовленими зв'язками між м'язовою системою та внутрішніми органами. Посередником у цьому взаємозв'язку є центральна нервова система.

У випадку малої рухової активності людини (гіподинамія), а також при надмірному нервово-емоційному перенапруженні порушується нормальний функціональний стан ЦНС як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Як наслідок, знижується імунна реактивність, порушується функціональний стан всього організму, створюються сприятливі передумови для виникнення неінфекційних захворювань.

У 21 столітті з'явилося безліч нових хвороб, про які раніше людство взагалі нічого не знало. Помічено ця проблема була в минулому столітті, коли людина стала значно менше рухатися.

Мало хто замислюється, що такий спосіб життя поступово призводить до різних захворювань. Гіподинамія шкідливо впливає не тільки на м'язи, але й на багато інших органів і на фізіологічні системи. При цьому виконання фізичної, що належить до фізіологічно важливих елементів нормальної життєдіяльності, її значний вплив на кістково-суглобовий апарат, дихання, обмін речовин, ендокринну рівновагу, на діяльність нервової системи та інших систем організму. Тому відповідний рівень рухової активності гармонійно формує організм анатомічно і функціонально та визначає стійкість людини до несприятливих умов навколишнього середовища враховуючи виникнення хворобливих факторів. Тривале обмеження навантаження на м'язовий апарат може стати причиною зворотних функціональних порушень, а деколи й прискорити виникнення патологічних змін в організмі (гіпертонічна хвороба, артеріосклероз)[3].

Якщо виникає зниження рухової активності у середньому і старшому віці може прискорити старіння організму. Внаслідок сидячого способу життя передчасно виникає слабкість та млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг.

Обмеження рухової активності сприяє зниженню функціональних можливостей м'язової системи. Наприклад, після двомісячного ліжкового режиму на 14-24 % зменшуються силові показники, на 25-35 % динамічні показники і статична витривалість, знижується тонус м'язів, зменшуються їхні об'єм і маса. М'язові групи тіла людини втрачають властиву їм рельєфність унаслідок відкладення підшкірного жиру. Мінеральний обмін порушується вже через 1-15 днів ліжкового режиму. У результаті зменшення кількості кісткової речовини або недостатнього звапніння порушується мінеральний обмін кісток, зменшується щільність кістки (остеопороз).

Гіподинамія - це недостатність рухової активності, спокій і відсутність фізичних навантажень. Але такий спосіб життя не може привести ні до чого хорошого, адже малорухливість шкодить здоров'ю людини.

Боротьба з гіподинамією повинна включати в себе не тільки фізичні вправи, але також і масажні процедури, включаючи самомасаж. Він допоможе прискорити рух крові в тілі, підвищити тонус нервової системи, поліпшити лимфоток. Вже після декількох процедур ви зможете помітити оздоровчий ефект. Але за допомогою самомасажа можна позбутися лише від починаються, а не запущених хвороб, що з'явилися в результаті гіподинамії [2].

Завжди пам'ятайте, що вплив гіподинамії на організм людини має велике значення. Людина, яка веде малорухливий спосіб життя, стає нервовим, дратівливим, неспокійним. Він починає страждати від безсоння і безпричинної втоми, з'являється апатія і депресія.

Фізичні вправи дадуть бажаний ефект тільки за умови дотримання основних валеологічних принципів: систематичності занять, поступового збільшення навантаження, відповідної періодичності, яка дає змогу організму відпочити та відновити сили. Тільки в поєднанні з інтелектуальним та духовним розвитком і самовдосконаленням рухова активність створює умови для гармонійного фізичного розвитку особистості. В поєднанні з духовністю, розумом і здоров'ям гармонія тіла становить найбільший скарб, яким може володіти людина [1]. Фізичні вправи, фізична робота справляють дуже великий вплив на тілесний, розумовий і психічний розвиток людини, особливо в перші роки її життя. Вони позитивно впливають не тільки на фізичну працездатність, а й стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Тому рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини.

Література:

1. Боряк Х. Р. Взаємозв'язок реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження та стану вегетативної нервової системи у молодих осіб / Х. Р. Боряк, Л. Е. Весніна // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медична наука у практику охорони здоров'я», (Полтава, 27 листопада 2020 року). – Полтава, 2020. – С. 33.
2. Роль м'язів у реакціях зсідання крові, яка відтікає від кінцівок (особливості справа та зліва) / В. П. Міщенко, О. Л. Єрьоміна, І. В. Міщенко [та ін.] // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2003. – Вип. 2 (22). – С. 32–37.
3. Шарлай Н. М. Медична деотологія як засіб збереження психічного здоров'я / Н. М. Шарлай // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 23–24 квітня 2019 р. – Полтава, 2019. – С. 92–94

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ РЕЧОВИНИ ТА ЇХ АНТИСТРЕСОВА ДІЯ НА ПРИКЛАДІ МЕЛАНІНУ

Т. М. Стегній

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
ВСП «Фаховий коледж управління, економіки і права ПДАУ» м. Полтава;
Tanuta82@gmail.com*

T. Stegniy

Annotation

Biologically active substances, their role and impact on the body are analyzed. The concept of stresses and their influence on various physiological functions of animals is given. In order to reduce the effects of stress on the animal body, various anti-stress premixes, antioxidants and, in particular, melanin, the research of which is currently a relevant and promising issue, are offered.