

Міністерство освіти, науки, молоді та спорту України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини

X МІЖНАРОДНІ
НОВОРІЧНІ БІОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 10)

Миколаїв - 2010

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією Х Міжнародних Новорічних біологічних читань.

Відповідальний редактор: С.В.Гетманцев.

Відповідальний секретар: Л.М.Сулова.

Х Міжнародні Новорічні біологічні читання. Збірник наукових праць, Випуск 10 /Під ред. С.В. Гетманцева. - Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2010. - 364 с.

Оргкомітет Х Міжнародних Новорічних біологічних читань

- Будак В.Д.** Голова оргкомітету,
д.т.н., професор, член-кореспондент АПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського
- Грищенко Г.В.** к.м.н., доцент, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського
- Рожков І.М.** д.б.н., професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського
- Ходосовцев О.Є.** д.б.н., професор, завідувач кафедри ботаніки, Херсонський державний університет
- Гетманцев С.В.** к.б.н., доцент, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
- Наконечний І.В.** д.б.н., професор, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
- Цебржинський О.І.** д.б.н., професор, завідувач кафедри біології, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
- Спринь О.Б.** к.б.н., доцент,
Херсонський державний університет
- Коробейніков Г.В.** д.б.н., професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
- Фомченко І.В.** к.вет.н., доцент, Державна академія ветеринарної медицини, м. Вітебськ, Білорусь

У збірнику наукових праць Х Міжнародних Новорічних біологічних читань розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту.
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-03

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Апанасенко Г.Л., Суббота Н.П., Пашинский П.П., Прасол С.Д. УПРАВЛЕНИЕ СВОБОДНОЙ ЭНЕРГИЕЙ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В МЕТОДОЛОГИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.....	9
Базілевський А.Г., Глазирін І.Д. ДИНАМІКА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
Бережная Т.И., Мисенко В.В. ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ.....	15
Богатир В.Г., Шалар О.Г., Дієв В.А., Іжицький В.Б. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	19
Богдановська Н.В., Маліков М.В., Святодуд Г.М., Кузнецов А.О. ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СТИМУЛЯТОРІВ СИСТЕМИ СИНТЕЗУ ОКСИДУ АЗОТУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	23
Бондар Ю.С., Дусь В.В., Гайова Н.В., Катаєва Л.В., Кудін С.Ф., Полулях Г.В. УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ ЯК СКЛАДОВА ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	27
Борецька Н.О., Костарева Н.Б. ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	30
Бреславська Г.Б., Дзюба З.Г., Чайка Н.С., Доній В.М. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ДОЗВІЛЛЯ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	32
Гасюк О.М., Гридасов С.В. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОСІБ 15-17 РОКІВ В УМОВАХ РОЗУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	35
Гетманцев С.В., Богущ В.Л., Яцунский А.С., Сокол О.В., Резниченко О.И. ТЕМП ДВИЖЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ.....	41
Гетманцев С.В., Богущ В.Л., Сокол О.В., Резниченко О.И. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	43
Голяка С.К., Спринь О.Б. ВПЛИВ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ НА СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	46
Грицай Ю.О. ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ ТА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРАЦЯХ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО.....	48
Жигadlo Г.Б., Богатырь В.Г., Вертелецкий О.И., Казаков Д.А., Шпырка И.И., Агарков А.Л. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	51
Жиденко А.О., Рись І.В. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 6 І 9 КЛАСІВ НА УЧБОВІ ДОСЯГНЕННЯ ТА МИСЛЕННЯ.....	53
Квітковська Н.В. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ВИЩІЙ ШКОЛІ.....	57

Козубенко А.С., Пильненький В.В., Абрамов К.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФО-ДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	59
Коробейніков Г.В., Дудник О.К. БІОЛОГІЧНЕ СТАРІННЯ ЛЮДИНИ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ.....	63
Кудрявцев С.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	69
Лабортас Ю.А., Олейник В.П. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭВОЛЮЦИОННОГО РАЗВИТИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	72
Медведева Л.М., Петренко Н.В. ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МОЗКОВУ АКТИВНІСТЬ.....	73
Медведева Л.М., Петренко Н.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ ЯК ЖИТТЄВА НЕОБХІДНІСТЬ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ.....	76
Могильний Ф.В. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ХЛОПЧИКІВ 5-9 КЛАСІВ.....	79
М'ягкий О.В. СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА ЯК ОДИН З ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	83
Первов Г.А., Саказли Ф.І. МИКОЛАЇВСЬКІ СПОРТСМЕНИ У 2010 РОЦІ.....	88
Первов Г.А. У МОЛОДІЖНІ ІГРИ УКРАЇНИ.....	89
Пономаренко В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ СЕНСОНЕВРАЛЬНОЮ ТУГОВУХІСТЮ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	90
Раздайбедін В.М., Боярчук О.Д. ДИНАМІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРИСТОСУВАЛЬНИХ РЕАКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ ПУБЕРТАТНОГО ВІКОВОГО ПЕРІОДУ ПІД ВПЛИВОМ ТРИВАЛИХ БАГАТОРГЧНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	94
Садовський О.В., Кісельов А.Ф., Гінкул В.М., Рожков І.М. МИКОЛАЇВСЬКІЙ КІННОСПОРТИВНІЙ ШКОЛІ 50 РОКІВ: ВИТОКИ, РОЗВИТОК, ДОСЯГНЕННЯ.....	98
Сергієнко Ю.П. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ.....	102
Сокол О.В., Богуш В.Л., Гетманцев С.В., Резниченко О.И., Овчарук С.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	105
Тамов С.Л. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛІЦЕЇСТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	108
Тараканова В.К., Курандо В.Ф., Пильненький В.В. УТОМЛЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА СТАТИЧЕСКИМИ УСИЛИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	111
Тараканова В.К., Борецкая Н.А. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПРИ СКОЛИОЗЕ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	112
Тахтарова І.К., Захарова А.О. ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ВАЛЕОЛОГИЯ».....	114

Тихомиров А.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	118
Чижик В.В., Чайковський Д.Й. РІЧНА ДИНАМІКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 3-9 КЛАСІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ.....	122
Чинкін А.А. ЛОНГІТУДИНАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ.....	126
Шалар О.Г., Якубовський Б.Т., Сочинський А.Я. ШВИДКІСТЬ ПЕРЕРОБКИ ІНФОРМАЦІЇ ЯК ПОКАЗНИК УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	130
Шамардина Г.М., Шуба Л.В. ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕНІСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ.....	133

РОЗДІЛ 2

МОРФОЛОГІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ І ТВАРИН. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ БІОЛОГІЇ

Анаевич Я.М., Гільмутдинова М.Ш., Зварич К.М., Зубрик Д.В., Косенко М.І., Космачова Г.М., Ларичева О.М., Френкель Ю.Д., Цвях О.О., Цебржинський О.І. ВИЗНАЧЕННЯ КІЛЬКОСТІ ТА ДЖЕРЕЛ СУПЕРОКСИДУ В ОРГАНАХ ЩУРІВ ПРИ ГІПО- ТА ГІПЕРМЕЛАТОНІЕМІЯХ.....	137
Бродская А. Ю. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИНЫ.....	142
Васильева Т.А., Столяр С.П. ОСОБЛИВОСТІ ЛОКОМОЦІЇ МАХАЮЧОГО ПОЛЬОТУ ПТАХІВ.....	146
Вычалковская Н. В. ИЗМЕНЧИВОСТЬ ПОЛОВОГО АППАРАТА НАЗЕМНОГО МОЛЛЮСКА <i>BREPHULOPSIS CYLINDRICA</i> (PULMONATA, BULIMINIDAE).....	149
Гавриленко Л.М. ЛИШАЙНИКИ НОВООЛЕКСАНДРІВСЬКОЇ БАЛКИ (НОВОВОРОНЦОВСЬКИЙ РАЙОН, ХЕРСОНСЬКА ОБЛАСТЬ).....	154
Галінський О.О., Трушенко О.С., Плотніченко Н.В., Севериновська О.В., Руденко А.І. ПЕРІОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ШЛУНКА ТА ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ ЗА УМОВ КОРОТКОЧАСНОГО ПОРУШЕННЯ НО-ЕРГІЧНОЇ СИСТЕМИ.....	156
Головашенко В.В., Головашенко В.Ю. ВПЛИВ АНТИВІРУСНИХ ПРЕПАРАТІВ НА ВІЛЬНОРАДИКАЛЬНЕ ПЕРЕКИСНЕ ОКИСНЕННЯ.....	158
Давиденко В.М. ПРІОРИТЕТИ РОЗВЕДЕННЯ, ГОДІВЛЯ І УТРИМАННЯ СТРАУСІВ.....	162
Демченко О.М., Родинський О.Г., Белоконь В.М. ОНТОГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ РОЛІ ТИРЕОЇДНИХ ГОРМОНІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ВРОДЖЕНОЇ ПОВЕДІНКОВОЇ АКТИВНОСТІ ЩУРІВ.....	167
Демченко Е.М., Дроздов А.Л. АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС.....	171
Ефимова Т.Н., Головина Л.Н. ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИИ НА СОСТОЯНИЕ ПРИРОДНЫХ КОМПЛЕКСОВ ОЗЕР ТАИР И КАРАСЬ (РЕСПУБЛИКА МАРИЙ ЭЛ).....	176

Задорожна Г.О., Чаус Т.Г., Ляшенко В.П., Ткаченко Я.О., Радченко В.В. ВИХРОВИЙ ВПЛИВ ІМПУЛЬСНОГО МАГНІТНОГО ПОЛЯ НА ОСМОТИЧНУ РЕЗИСТЕНТНІСТЬ ЕРИТРОЦИТІВ ЩУРЮ ЗА УМОВ СТРЕСУ.....	180
Казначєєва М.С. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА ДЖЕРЕЛ ГЕНЕРАЦІЇ СУПЕРОКСИДАНІОНРАДИКАЛУ В ТКАНИНАХ НАСІННЯ ЦИБУЛІ РІПЧАСТОЇ РІЗНИХ ЗА РІВНЕМ СТІЙКОСТІ ДО ХВОРОБ СОРТІВ.....	183
Катюшина О.В., Хусаинов Д.Р., Коренюк И.И., Гамма Т.В., Черетаев И.В., Колотилова О.И. ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СОЛЕЙ АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТЫ.....	186
Кісельов А.Ф., Руденко А.О., Цвях О.О., Ларичева О.М., Комісар О.С., Гільмутдінова М.Ш., Анаевич Я.М. ПОСТАРІННЯ НАСЕЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ДЕФОРМАЦІЇ ДЕМОГРАФІЧНОГО РОЗВИТКУ МИКОЛАЇВЩИНИ.....	190
Коваленко Н.П., Полянська В.П. ВПЛИВ ХАРЧОВИХ БАРВНИКІВ НА МІКРОФЛОРУ ПОРОЖНИНИ РОТА ЛЮДИНИ.....	193
Коваль В.О., Мехед О.Б., Баландіна М.С. МІНЛИВІСТЬ МОРФОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ВМІСТ ОСНОВНИХ МЕТАБОЛІТІВ В ТКАНИНАХ ДВОЛІТОК КОРОПА ЗАЛЕЖНО ВІД УМОВ ТОКСИКОЗУ.....	196
Козирєв А.В., Цебржинський О.І. РОЛЬ ГЕНІВ <i>ACE</i> , <i>ACTN3</i> ТА <i>ADRB2</i> У СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ АКАДЕМІЧНИМ ВЕСЛУВАННЯМ.....	200
Козицкая Т. В., Храпай Е.В., Стецюк Е.И., Чудновец А.В. ИСТОЧНИКИ ЭМБРИОНАЛЬНЫХ СТЕВЛОВЫХ КЛЕТОК: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ.....	203
Комісар О.С. МАТЕРІАЛИ ДО БРІОФЛОРИ ПАРКУ «ПЕРЕМОГИ» м. МИКОЛАЄВА.....	208
Листопад А. В., Хоменко О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ КРОВООБІГУ ПЕЧІНКИ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БЕЗКАМ'ЯНОМУ ХОЛЕЦИСТИТІ.....	211
Лобинцева Г.С., Шаблій В.А., Кучма М.Д. ДИНАМІКА ГЕМОПОЕТИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ФЕТАЛЬНОЇ ПЕЧІНКИ З ТЕРМІНОМ ГЕСТАЦІЇ ПЛОДІВ ЛЮДИНИ.....	214
Макаренко О.М., Єфремова В.А. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОЛЕКУЛ КЛІТИННОЇ АДГЕЗІЇ КЛІТИННИХ МЕМБРАН НЕЙРАЛЬНИХ СТОВБУРОВИХ, ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ ТА ПУХЛИННИХ КЛІТИН. ЗМІНИ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ В ІМУННІЙ СИСТЕМІ ОРГАНІЗМУ В ПЕРІОД КАНЦЕРОГЕНЕЗУ.....	219
Макаренко О.М., Єфремова В.А. ПОРІВНЯЛЬНІ МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРАЛЬНИХ СТОВБУРОВИХ, ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ І ПУХЛИННИХ КЛІТИН. МОЖЛИВОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХ МІГРАЦІЇ.....	226
Макаренко А.Н., Гетманцев С.В., Федулова Л.В., Чернуха И.М. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ЦНС У КРЫС С ИНТРАЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ ГЕМАТОМОЙ (ГЕМОРАГИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ) НА ФОНЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ.....	232
Макарова А., Троїцький М.О. АНАЛІЗ ЗАБРУДНЕННЯ АГРОЛАНДШАФТІВ ВАЖКИМИ МЕТАЛАМИ МЕТОДАМИ ГІС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	240
Марич Н.Д., Швайко С.Є. ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАТИВНОСТІ КОГНІТИВНИХ СЛУХОВИХ ВИКЛИКАНИХ ПОТЕНЦІАЛІВ У ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ МАНУАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ.....	243

Маркина М.В., Батеженко Т.А., Ляшенко В.П., Руденко А.И. АНИОННЫЙ И КАТИОННЫЙ СОСТАВ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА КРЫС В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ ПРОТОННОЙ ПОМПЫ.....	247
Маркина М.В., Аржанова Г.Ю., Ляшенко В.П., Руденко А.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ КРЫС ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВВЕДЕНИИ БЛОКАТОРА H ² -ГИСТАМИНОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ.....	250
Мельник Р.П. <i>ULMUS PUMILA L.</i> У ФЛОРИ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	253
Мельнікова О.З., Ляшенко В.П., Чаус Т.Г. ВПЛИВ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ПАРАМЕТРИ БІОЕЛЕКТРИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НЕОКОРТЕКСУ І ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ ЩУРІВ.....	255
Никифорова О.А., Чаус Т.Г., Сніжковська Ю.М., Смела Ю.В. ЗМІНИ СКОРОТЛИВИХ РЕАКЦІЙ ІЗОЛЬОВАНИХ ПРЕПАРАТІВ ЧЕРЕВНОЇ АОРТИ ЩУРІВ ЗА УМОВ МОДЕЛЮВАННЯ СТРЕСУ.....	260
Никольская В.А. СОСТОЯНИЕ ПРОЦЕССОВ ОКИСЛИТЕЛЬНОЙ МОДИФИКАЦИИ БЕЛКОВ У БОЛЬНЫХ С НАДПОЧЕЧНИКОВОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ.....	263
Пушкарьова Т.М. АНАЛІЗ АДВЕНТИВНОЇ ФЛОРИ ГАЗОНІВ м. ЛЬВІВ ЗА ЧАСОМ ЗАНОСУ, СПОСОБОМ ТА СТУПЕНЕМ НАТУРАЛІЗАЦІЇ ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКУ ЗАБУДОВИ МІСТА....	266
Разуваєва О.В., Мурзін О.Б., Руденко А.І. НІТРЕРГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕКРЕТОРНИХ ЗАЛОЗ ШЛУНКА ЗА УМОВ МОДЕЛЮВАННЯ АДРЕНАЛІНОВОЇ ВИРАЗКИ.....	269
Савосько С.И., Гетманцев С.В., Макаренко А.Н. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЦЕРЕБРОЛИЗИНА И АКТОВЕГИНА ПРИ ТРАВМЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО НЕРВА (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ).....	272
Семенова О.А., Коломейченко Г.Ю., Касилов Ю.І., Каштаков В.Д. ОЦІНКА ТОКСИЧНОСТІ ДОННИХ ВІДКЛАДЕНЬ ОЗЕРА КАГУЛ У ЗИМОВО - ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД 2008 РОКУ МЕТОДОМ БІОТЕСТУВАННЯ.....	276
Сидоренко Г.Г., Чаус Т.Г., Бурцева Д.О., Заєць Н. С., Лукашев С.М. ЗМІНИ ФОНОВОЇ ЕЛЕКТРОКОРТИКОГРАМИ ЩУРЮ, ВИКЛИКАНІ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕЙРОФАРМАКОЛОГІЧНИХ ЛІГАНДІВ ЗА УМОВ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	281
Скляр В.Г., Скляр Ю.Л. БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯК СКЛАДОВА КАДАСТРУ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ.....	284
Суха О., Кафтан М., Варнакова І., Простотін Ю., Цебржинський О.І., Чеботар Л.Д. КАРДІОПРОТЕКТОРНА РОЛЬ МЕЛАТОНІНА.....	287
Темботова Н.Н., Пшикова О.В., Шаов М.Т. ДЕЙСТВИЕ БИОАНТИОКСИДАНТОВ ОБЛЕПИХИ КРУШИНОВИДНОЙ НА ПАРАМЕТРЫ ПУЛЬСОВОЙ ВОЛНЫ ЧЕЛОВЕКА.....	292
Тертична О.В., Кейван М.П. ВПЛИВ ВИРОБНИЦТВА ПТАХІВНИЧОЇ ПРОДУКЦІЇ НА СТАН БІОРІЗНОМАНІТТЯ ЕНТОМОФАУНИ.....	295
Толчинський О.В., Чумаченко О.Ю., Вертелецька Н.І. ВПЛИВ НІТРАТІВ НА ОРГАНІЗМИ ЛЮДИНИ І ТВАРИН.....	299
Топка Э. Г., Кушнарева Е.А., Кушнарєв А.А. СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ УГЛЕКИСЛОТНОГО ЛАЗЕРА И ТРАДИЦИОННОГО СКАЛЬПЕЛЯ ПРИ ОВАРИОТОМИИ.....	302
Троїцька Т.Б., Волик С.С., Ніконов С.Б. МІНЛИВІСТЬ ПРИЧОРНОМОРСЬКИХ ПОПУЛЯЦІЙ <i>IRIS PUMILA L.</i> МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	305

Троицкий И.М., Бондарь Т.И. ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НЕМАТОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СУБСТРАТОВ ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ AGARICUS BISPORUS.....	308
Фомченко И.В. ТОКСИКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРЕПАРАТА «САНДИМ-Д» ПРИ ХЛАМИДИОЗЕ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА.....	311
Фуртатова С.В., Дворчук О.І., Назаренко Т.В. ПОКАЗНИКИ ГЕМОГРАМИ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА РІЗНІ ФОРМИ ЛЕЙКОЗУ.....	317
Хаурдінова Г.О., Кейван О.П., Бунтова О.В. ФОРМУВАННЯ ЕНТОМОКОМПЛЕКСІВ У СОСНОВИХ НАСАДЖЕННЯХ, СТВОРЕНИХ НА СТАРООРНИХ ЗЕМЛЯХ.....	321
Хусаинов Д.Р., Катюшина О.В., Черетаев И.В., Хусаинова К.Р., Коренюк Н.Н., Гамма Т.В. ВЛИЯНИЕ САЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТЫ И ЕЁ СОЛЕЙ НА ВРЕМЯ СИНАПТИЧЕСКОЙ ПЕРЕДАЧИ.....	325
Цебржинский О.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ РЕЦЕПТОРОВ НА НЕЙТРОФИЛАХ.....	329
Черно В.С. СИНТОПИЯ АРТЕРІЙ І ВЕН СТИНОК СИНУСІВ ТВЕРДОЇ ОБОЛОНИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ.....	334
Чинкина Т.Б. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ОБЪЕКТ ПРИРОДНО-ЗАПОВЕДНОГО ФОНДА ХЕРСОНСКОЙ ОБЛАСТИ:ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКАЗНИК МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ "КОРСУНСКИЕ ПЛАВНИ".....	337
Чумаченко О.Ю., Гордієнко В.М., Рожков І.М., Толчинський О.В. СТРУКТУРНО - ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ЕПІФІЗА У ВІКОВОМУ АСПЕКТІ.....	340
Шакало О.Б., Кошелева В.Д., Спринь О.Б. ЗМІНИ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ ЩУРІВ З ТРАНСПЛАНТОВАНОЮ КАРЦИНОСАРКОМОЮ УОКЕРА W-256.....	344
Шаов М.Т., Пшикова О.В., Курданов Х.А. ЭНЕРГИЯ АКТИВАЦИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ НЕРВНЫХ КЛЕТОК К ГИПОКСИИ.....	347
Шешурак П.Н., Вобленко А.С., Романь А.М. К ИЗУЧЕНИЮ ИХТИОФАУНЫ ВОДОЁМОВ ОЗЁРНОГО ТИПА БАССЕЙНА РЕКИ ДЕСНЫ В ПРЕДЕЛАХ ЧЕРНИГОВСКОЙ ОБЛАСТИ УКРАИНЫ.....	350
Шешурак П.Н. К ИЗУЧЕНИЮ КУКУЙОИДНЫХ ЖУКОВ (COLEOPTERA: CUCUJOIDEA) НАЦИОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКА "БУГСКИЙ ГАРД".....	354
Шитова Е.В., Тихомирова И.В., Тихомирова Е.К. НАДФ - ДИАФОРАЗО - ПОЗИТИВНЫЕ И ХОЛИНЭСТЕРАЗО - ПОЗИТИВНЫЕ НЕЙРОНЫ ИНТРАМУРАЛЬНЫХ ГАНГЛИЕВ ЖЕЛУДКА МЛЕКОПИТАЮЩИХ ЖИВОТНЫХ В НОРМЕ И ПОСЛЕ ВАГОТОМИИ НА ПРИМЕРЕ КРЫС.....	357
Юхименко К. Г. МУРАШКИ (HYMENOPTERA: FORMICIDAE) МІСТА ЧЕРКАСИ.....	359

УДК 616-084

**ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МОЗКОВУ
АКТИВНІСТЬ**

Медведєва Л.М., Петренко Н.В.

Миколаївський державний аграрний університет

У статті розглянуто суть процесу загартування, способи загартування та їх вплив на організм людини, особливе значення особистої гігієни людини, важливість дотримання відпочинку та розпорядку дня, а також вплив даних факторів на психологічний стан людини, на мозкову діяльність та на самопочуття людини.

Ключові слова: здоров'я людства, особиста гігієна, загартування організму, обмін речовин, адреналін, інсулін, фізіологічне оновлення, екологія.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я людини існувала завжди, в усі історичні соціально-економічні формації. Вона виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства. Але останнім часом екологія планети значним чином погіршилася і людей все частіше цікавить правильний та здоровий спосіб життя. Тому у даний час вся сукупність факторів діяльності людини, які негативно впливають на її здоров'я, вимагає іншого підходу до проблеми формування здоров'я.

Проблемою здоров'я людини займалася велика кількість науковців таких, як І.П. Павлов, Еріх Дойзер, А. Волошин, А.Ф. Островська, Э.Н. Вавилова, И.И. Гребешкова та багато інших, зацікавлених в здоров'ї людства.

Постановка завдання. Дослідження важливості підтримання фізичного здоров'я, методи загартування та їх вплив на організм людини.

Виклад основного матеріалу. Особливо важливе значення має особиста гігієна в розробленні гігієнічних основ і вимог до режиму праці, відпочинку і розпорядку дня. В основу правильної організації праці має бути покладене фізіологічне вчення І.П. Павлова про єдність і цілісність людського організму і про регулюючу роль кори головного мозку на весь організм людини. Тому запобігання функціональному виснаженню кори головного мозку є необхідною умовою нормального життя і здоров'я людини. Кора головного мозку має здатність так званого охоронного гальмування. Але під впливом несприятливих зовнішніх умов і внутрішніх факторів може настати ослаблення цього охоронного гальмівного процесу в мозку. Отже, догляд за нервовою системою, її зміцнення, збереження належного тону вищої нервової діяльності є головним завданням у збереженні здоров'я і працездатності людини.

У відповідності з цим І.П. Павлов надавав великого значення ритмові в праці і побуті людини - правильному чергуванню праці і відпочинку, своєчасному прийманню їжі (в певний час дня), нормальному сну (в строго визначені години) і особливо тренуванню, тобто поступово зростаючому навантаженню на нервову систему.

Важливе значення в здоровій життєдіяльності людини має загартування організму, воно в основному здійснюється через шкіру. Під загартовуванням розуміється застосування заходів, які підвищують опірність організму до різних шкідливих зовнішніх впливів, зокрема, різних атмосферних і температурних коливань, внаслідок чого людина стає більш стійкою щодо захворювань. Загартовування ґрунтується на розумному використанні сонця, води, повітря і застосуванні фізичних вправ - так звана фізична культура. Фізична культура особливо благотворно діє на нервову систему, зміцнює і розвиває мускулатуру, тонізує весь організм, підвищує обмін речовин, сприяє прискоренню виділення продуктів обміну, тренує теплорегулюючі механізми, виробляє корисні рефлексні пристосування до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

Загартувальні впливи на організм можна звести до трьох чинників — холоду, тепла, чергування тепла і холоду. Розберемо, за допомогою чого краще підводити до організму людини тепло і холод, як впливають холод і тепло на організм і які процеси активізуються в ньому.

Оскільки організм дорослої людини на 65-68% складається з води, то найкраще на нього впливати водою. До того ж, вода має велику теплоємність і гарну теплопровідність: вона проводить тепло в 28 разів краще, ніж повітря. Тому вода і повітря однакової температури нам здаються різними: для оголеного тіла повітря +18°C — нейтральним - індиферентним (ні теплим, ні холодним), а +30°C - дуже теплим; вода ж температурою +18°C здається холодною, а нейтральною - лише близько +28°C. Перевішивши воду в інші стани — пару, лід — ми можемо підсилити вплив спеки або холоду на організм.

У формуванні звичок і факторів здорового способу життя використовують 4 основні групи заходів:

- 1) фізичні, до яких належать фізична активність, загартування організму, режим дня, праці та відпочинку, раціональне і збалансоване харчування;
- 2) індивідуально-психологічні, які включають методи психічної саморегуляції (аутотренінг), формування установки на довголіття і високу якість життя;

3) медико-організаційні, до яких відносять санітарно-гігієнічну освіту, виховання і засвоєння правил особистої і загальної гігієни, санітарно-гігієнічних норм і звичок життя, диспансерні обстеження, опрацювання методів визначення якості і кількості здоров'я і прогнозування тривалості життя;

4) суспільно-громадські, які спрямовані на виховання у людини морально-естетичних і суспільно корисних якостей життя; до них належать естетичне, етичне і екологічне виховання, формування духовних якостей особистості з установкою на здоровий спосіб життя.

До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетично закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері. Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до старості, не може бути здоровою.

Способи загартування бувають найрізноманітніші: обтирання холодною водою, повітряні процедури, під час яких людина оголюється на холодному повітрі, зимове купання. На тілі людини містяться точки-датчики, які реагують на температуру, датчиків, що відгукуються на холод, майже в тисячу разів більше, ніж тих, що реагують на тепло. Метод загартування вчить організм миттєво реагувати на зміни у довкіллі.

Серед усіх перелічених способів загартування найдієвіший - занурювання в ополонку. Це потужний тренажер для імунної й нервової систем у боротьбі зі стресами. Йдеться не лише про холодний стрес, а й всі інші, які трапляються в житті людини. А ще - це чудовий регулятор гормональної системи.

Під час занурювання в зимову воду відбувається викид у кров адреналіну, а після цього - інсуліну. Це надзвичайно важливі гормони, які регулюють усі процеси життєдіяльності. Нажаль, сучасній людині їх бракує. Природа так продумала, що активність людини супроводжується викидом адреналіну, а відпочинок, їжа, сексуальне життя - інсуліну. У багатьох ця функція порушена чи й атрофована через деякі згубні звички, приміром, читання газети під час їжі, перегляд новин чи фільмів жахів. Люди не аналізують, що у цей час відбувається з їхньою гормональною системою. А вона повністю розгублена: активна робота мозку, через який відбувається сприйняття інформації, потребує адреналіну, а сприйняття їжі - інсуліну. Так починаються серйозні порушення в організмі - аж до цукрового діабету.

Але не лише холодні загартовування корисні, достатньої сили теплові процедури, особливо лазня, роблять на організм людини стресовий вплив. Якщо це розумно використовувати, то можна активізувати захисні сили і зміцнити організм. Так, помірною лазнею оновлює, тонізує людський організм. Саме тому людина виходить із лазні в прекрасному настрої. Подібне фізіологічне оновлення необхідне людям похилого віку, це дозволяє значно активізувати їх організм, зберегти бадьорість і силу до похилого віку.

Висновок. Таким чином, загартовування організму - ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Воно підвищує стійкість організму до інфекційних захворювань, підсилює імунну систему. Систематичне застосування процедур, що гартують, знижує число простудних захворювань у 2-5 разів, а в окремих випадках майже цілком виключає їх.

Література

1. *Виноградов М.В., Надеждина В.І. Підручник гігієни — К., 2001.*
2. *Грушко В.С. Основи здорового способу життя. - Тернопіль:Астон, 1999.*

3. Тонкова-Ямпольская Ф.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. - М.: Образование, 1985.
4. Волошин А. Час олімпійських стартів. - К: "Веселка", 1990.

HARDENING OF THE HUMAN TOOLS AND THEIR INFLUENCE ON BRAIN ACTIVITY

Medvedeva L.N., Petrenko N.V.

***Summary.** The article looks into the process of hardening, quenching methods and their impact on the human body, especially the importance of personal hygiene person, importance of adherence to daily routine and leisure, and the impact of these factors on the psychological state of man, the brain activity and well-being.*