

КОНСТИТУЦІЯ ЛЮДИНИ. ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ТА ПРОГРАМА ЗДОРОВ'Я ТА МОДИФІКАЦІЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАЛЕЖНО ВІД АНТРОПОЛОГІЧНИХ ДАНИХ

- ¹О.В. Ковальова, доц., канд. мед. н., зав. каф.
- ²А.А. Ковальова, аспір.
- ¹О.В. Запниветренко, студент магістр
- ¹І.А. Чередниченко, доц., канд. н. з фізичного виховання і спорту
- ¹Національний університет «Запорізька політехніка», кафедра «Фізичної терапії та ерготерапії»
- ²Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»

Залежно від типу конституції необхідно визначитися зі способом життя, харчування, заняття спортом. Модифікація способу життя в залежності від антропологічних даних сприяє тому, що людина максимально застосовує свої генетичні можливості щодо терміну та якості життя. **Мета роботи** – визначитися з типом конституції, та в залежності від цього розробити принципи складення програми здоров'я та модифікації способу життя. Рух - це життя, якщо рух припиняється, приходять безліч захворювань, але спорт високих досягнень ніколи не призводив до здоров'я. Він завжди був на межі людських можливостей. Тому правильний вибір фізичних вправ, харчування – запорука здоров'я та довголіття. Для того, щоб було мінімальне пош-кодження для організму і людина досягла високих результатів, необхідно визначитися з конституцією людини.

Конституція людини - це комплекс щодо стійких морфологічних функціональних особливостей індивідууму, що складається у процесі реалізації його генотипу у конкретних умовах довкілля. Генотип - сукупність генів даного організму, а фенотип – це зовнішній вигляд клітини/організму. Коли дитина народжується, її генотип визначає конституцію і важливо з перших моментів життя враховувати можливості організму. Існує також епігенетичне явище – успадкована зміна у фенотипі клітини/організму без зміни послідовності ДНК. Наприклад, маючи однаковий генотип і фенотип, заєць русак влітку буде сірим, а взимку буде білим; робоча бджілка буде жити 6 тижнів, а бджола-матка житиме 6 років. У людей це має значення, наприклад, для розвитку атеросклерозу, а з ним хвороб, які можна було попередити. Діти війни мали в середньому зріст на 5-7 см менше ніж однолітки у мирний час. Брахіморфний тип (гіперстеник) характеризується широким торсом та короткими кінцівками, домінують

поперечні пропорції, добре розвинуті м'язи. Доліхоморфний (астеник) характеризується вузьким торсом та довгими кінцівками. У нього слабо розвинуті м'язи, вузькі кістки і слабкий прошарок підшкірного жиру.

Обстежена група школярів (42 особи). В залежності від типу конституції визначено вид спорту. Найлегший спосіб обчислення типу статури: обхопити зап'ястя лівої руки великим і вказівним пальцями правої руки: якщо пальці пішли внахлест, ви – астенік; якщо пальці зіткнулися, ви – нормостенік; якщо пальці не стикалися, ви – гіперстенік. Якщо поставити пальці по ходу ребер, також можна визначитися с типом конституції за кутом. Гострий – це астенік, прямий - нормостенік, тупий - гіперстенік.

Астеники неймовірно енергійні та витривалі. Вони досягають великих успіхів у циклічних видах спорту: лижі, легка атлетика, плавання, велогонки, веслування. Для дівчаток цілком підійде художня гімнастика та танці. Гіперстеніки мають схильність до діабету та інсульту, малорухливі та повільні і для них оптимально займатися важкою атлетикою або боротьбою. Нормостеніки мають підвищений ризик захворювання на інфаркт міокарда. Універсальні спортсмени. З такою конституцією люди здатні досягти успіхів у будь-яких видах спорту. Вони сміливо можуть обирати той вид, до якого більше лежить душа. Однак найкраще їм даються швидкісно-силові дисципліни: стрибки у довжину, метання ядра та списа, біг, спортивна гімнастика, важка атлетика та єдиноборства.

Кожен тип статури дає його власнику цілий спектр переваг, якими потрібно вміло користуватися, нейтралізуючи цим недоліки, також властиві кожному типу.

Правильно визначений вид спорту, модифікація способу життя дозволяє досягнути результатів і при цьому зберегти здоров'я, попередити розвиток хвороб.

УДК 582.675.1 + 61 + 615.1

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ РОДИНИ ЖОВТЕЦЕВИ - ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ РЕЧОВИН РІЗНОЇ НАПРЯМЛЕНОСТІ ДІЇ

- **Р.Т. Конечна**, доц., к. фарм.н, доц., каф. технол. біолог. актив. спол., фармації та біотехнол.
Л.Р. Журахівська, доц., к.х.н., доц.каф. технол. біолог. актив. спол., фармації та біотехнол.
- *Національний університет «Львівська політехніка»*

Актуальним завданням фармацевтичної науки є пошук потенційних видів рослин флори України, які слугували б джерелом біологічно активних спо-