

**Учасники
конференції**

ISSN 2708-1257



OpenSciLab.org

Наукова платформа
Open Science Laboratory

Булачок М.А.
Воскресенский А.А.
Голуб К.О.
Деак Йожеф
Жовтий Ю.В.
Загребельна Л.П.
Коломієць І.А.
Коц В.П.
Коц С.М.

Лавринюк Б. М.
Ляхман М.В.
Максимов М.В.
Мандражи О.А.
Масленнікова В.В.
Николаиди М.А.
Олійник О.А.
Павлов О.Г.
Позняк Я.С.
Попович Н.В.
Прыгун И.В.
Пузир В.Г.
Радченко В.С.
Рибак А.І.
Рибчинська Н.М.
Рудич А.І.
Сеньків С.С.
Серый А.И.

Сисецкий А.П.
Стахова О.О.
Стіба Я.М.
Теремцова Н.В.
Форостюк В.О.
Форостюк Т.В.
Шевченко Б.Г.

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ І АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ, ОСВІТИ ТА ВИРОБНИЦТВА: МІЖГАЛУЗЕВІ ДИСПУТИ



**Матеріали
XVI Міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції
(м. Київ, 14 травня 2021 р.)**

КИЇВ 2021

Наукова платформа



Open Science Laboratory

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ І АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ, ОСВІТИ ТА ВИРОБНИЦТВА: МІЖГАЛУЗЕВІ ДИСПУТИ

Матеріали

**XVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
(м. Київ, 14 травня 2021 року)**

Самостійне електронне текстове
наукове періодичне видання комбінованого використання

** на обкладинці вказано перших авторів кожної доповіді*

КИЇВ 2021

Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути [зб. наук. пр.]: матеріали XVI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 14 травня 2021 р.). Київ, 2021. 158 с.

Збірник містить матеріали (тези доповідей) XVI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути», у яких висвітлено актуальні питання сучасної науки, освіти та виробництва.

Видання призначене для науковців, викладачів, аспірантів, студентів та практикуючих спеціалістів різних напрямів.

XVI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
«Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва»
(м. Київ, 14 травня 2021 р.)

Адреса оргкомітету та редакційної колегії:

м. Київ, Україна

E-mail: conference@openscilab.org
www.openscilab.org

Наукові праці згруповані за напрямками роботи конференції та наведені в алфавітному порядку.

Для зручності, беручи до уваги, що видання є електронним, нумерація та загальна кількість сторінок наведені з врахуванням обкладинки.

Збірник на постійній сторінці конференції: <https://openscilab.org/?p=4282>

*Матеріали (тези доповідей) друкуються в авторській редакції.
Відповідальність за якість та зміст публікацій несе автор.*



ЗМІСТ

** зміст інтерактивний
(натиснення на назву призводить до переходу на відповідну сторінку)*

АРХІТЕКТУРА

Масленнікова В.В.

ОСОБЛИВОСТІ РЕНОВАЦІЇ ПРОМИСЛОВОЇ ЗАБУДОВИ СІЛЬСЬКИХ
ПОСЕЛЕНЬ 7

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

Коц С.М., Коц В.П., Стіба Я.М.

ГОРМОНИ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ В БОРОТЬБІ ІЗ
ЗАЙВОЮ ВАГОЮ 15

ВЕТЕРИНАРНІ НАУКИ

Коломієць І.А.

ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ КУРЕЙ-НЕСУЧОК У
ПРОДУКТИВНИЙ ПЕРІОД..... 21

ГЕОГРАФІЧНІ НАУКИ

Попович Н.В.

КАРТОГРАФІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРАТЕГІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ
ОБ'ЄДНАНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД 25

ЕКОНОМІЧНІ НАУКИ

Рудич А.І., Голуб К.О.,

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ДИНАМІКА МІЖНАРОДНОГО
ІНДЕКСУ ЩАСТЯ..... 32

ІСТОРИЧНІ НАУКИ

Рибак А.І.

ВПЛИВ ПОДІЙ 1980 РОКІВ У ПОЛЬЩІ НА СТАНОВЛЕННЯ
ДВОСТОРОННІХ УКРАЇНО-ПОЛЬСЬКИХ ВІДНОСИН 37

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 612.172-045.7

ГОРМОНИ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ В БОРОТБІ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ

Коц Сюзанна Миколаївна

доцент, к.б.н., доцент кафедри анатомії та фізіології людини
ім. Я.Р. Синельникова,

Коц Віталій Павлович

доцент, к.б.н., доцент кафедри анатомії та фізіології людини
ім. Я.Р. Синельникова,

Стіба Ярослава Миколаївна

студентка природничого факультету
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди,
Харків, Україна

Проблема нашої цивілізації – ожиріння. Зайва вага обумовлює цілий ряд проблем із здоров'ям фізичним та психічним. Проблема зайвої ваги, як у дітей, так і у дорослих є актуальною [1,2,8,10], особливо в умовах дії обмежень, внаслідок введення карантинних заходів у сучасному світі.

Лептин – це головний гормон ситості. Питання ендокринних механізмів впливу на відчуття голоду та обмін речовин необхідно враховувати в разі бажання вести здоровий спосіб життя [1, 16]. Лептин не завжди контролює апетит. Тому що, апетит – це не те саме, що голод. Апетит – це емоційне бажання, а “голод” – фізична потреба. На апетит значно впливають процеси

мислення, сприйняття й особливо емоції. Голод забезпечує задоволення потреб у поживних речовинах, необхідних для нормального існування та функціонування організму.

Антагоніст лептину – грелін. У пустому шлунку збільшується синтез греліну і при цьому активізується відчуття голоду. Лептин виділяється жировою тканиною у кров і переноситься до головного мозку, до гіпоталамусу, де діє у ділянках, що відповідають за харчову поведінку. Основний фізіологічний ефект цього гормону проявляється у зменшенні споживання поживних речовин та збільшенні затрат енергії. Завдяки лептину активізується симпатична нервова система, що призводить до збільшення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень та термогенезу, зменшення маси тіла за рахунок зменшення кількості жиру. При голодуванні кількість лептину в крові зменшується, що призводить до збільшення синтезу нейропептиду (білок) γ орексигенними нейронами. Зменшується термогенез. Здавалося б, що ін'єкції лептину можуть вирішити проблеми зайвої ваги, але у людей, що страждають ожирінням ін'єкції лептину не дають ніякого ефекту. У людей, що страждають на ожиріння рівень лептину в крові сильно підвищений. За схемою, схожою як при порушеннях роботи щитоподібної залози, організм підвищує рівень продукції самого лептину.

Треба пам'ятати, що після швидкого схуднення за допомогою дієти, знижується рівень лептину, почуття голоду збільшується, і маса тіла повертається на колишній рівень. При нестачі лептину розвивається діабет і виникають захворювання серця та судин.

Суб'єктивно людина, яка бажає схуднути, якби відчувала ситість від невеликих кількостей їжі незначної калорійності, отримувала б бажаний ефект. Людина мало б їла і почала б худнути. Це можливе завдяки лептину, оскільки основний фізіологічний ефект цього гормону проявляється у зменшенні споживання поживних речовин та збільшенні затрат енергії. Особливо, якщо у

людини підвищується чутливість до лептину, а лептин синтезується в оптимальних кількостях.

В ситуаціях зниження чутливості клітин гіпоталамусу (і не тільки, клітин організму) до лептину, людина відчуває постійний голод, починає багато їсти, набирає вагу, кількість жирових клітин ще збільшується, голод посилюється і т.д. Створюється замкнене коло.

Звичайно в таких ситуаціях необхідно правильно проаналізувати все та змінити деякі звички. По-перше, необхідно використовувати підвищення рівня рухової активності, для впливу на функціональний стан організму [2,3, 5,6,7,9,11,15], а не тільки строге обмеження калорій. Займатися спортом (тренажерний зал, йога, плавання).

По-друге, необхідно включити в раціон більше білку (білок допомагає уникнути переїдання), менше вуглеводів. Необхідно включити в раціон більше свіжих овочів та фруктів, бобових, каш на воді, ягід, горіхів, цільозернового хлібу. Необхідно обмежити кількість простих вуглеводів та використання фруктози, яка пригнічує рецептори і призводить до резистентності організму.

Уникати строгого обмеження калорій, бо організм може сприйняти це як сигнал голодування, активізує вироблення лептину, що може спричинити гормональний збій. Не треба лягати спати із повним шлунком.

Користуючись деякими відчуттями після поїдання певних продуктів, можна впливати на голод та апетит. Чим їжа кисліша, тим швидше і сильніше після прийому «кисленького» буде бажання поїсти. Посилювачі смаку (спеції та глютамат натрію, в ковбасах, наприклад) заставляють нас з'їдати більше і притягують знову та знову. Хрумкі помідорчики, огірки, грибочки мариновані теж сприяють підвищенню апетиту. По-перше, кислі (отже, більшим буде бажання поїсти), а по-друге, сприяють затримці рідини в тілі (сіль у маринованому знаходиться в немалих кількостях). Яблука мають яблучну кислоту і на фрукт такий стінки шлунку та кишечника реагують підвищенням перистальтики, скороченням, відчуттям голоду. А також легкі вуглеводи

(смаколики, тортики, фасфуд) забезпечують різке підвищення глюкози в крові і таке ж різке її падіння, що впливає негативно на динаміку синтезу греліну – різко зростає його кількість, що обумовлює підвищення відчуття голоду. Алкоголь обумовлює негативний вплив на печінку, призводить до зневоднення, до падіння глюкози в крові та виникнення підвищеного апетиту. До того ж алкоголь знижує критику і волю і вся ідея здорового способу життя руйнується. Необхідно також уникати стресів, адже вони обумовлюють негативний вплив на рівень гормонів гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи. Бажано підвищувати стресостійкість та здійснювати профілактику тривожності [12,13, 16]

Література:

1. Гладких А.М., Заскалько О.М. Лептин та проблема зайвої ваги. Міждисциплінарні наукові дослідження: особливості та тенденції: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 4 грудня, 2020 рік. Чернігів, Україна: МЦНД. С- 58-57.
2. Земляна К.А., Коц В.П., Коц С. М. Дослідження адаптаційного потенціалу у школярів. Матеріали II Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів «Харківський природничий форум». Харків, 2019. Вип. 2. С.33-36.
3. Кадигроб Д.М., Коц С. М., Коц В. П. Вивчення фізичної активності у сучасної молоді. Сучасні наукові інновації (частина I): матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 30-31 березня 2020 року. – Київ , 2020. С.5-6 (55 с.)
4. Коц С.М., Гладких А.М., Коц В.П. Дослідження показників масо-ростового індексу дітей шкільного віку. Теорія і практика сучасної науки та освіти (частина I): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. М. Львів 23-24 березня, 2020. Львів, 2020. С. 7-10

5. Коц С.М., Коц В. П. Характеристика функціональних показників серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку. Біологія та валеологія. Харків, 2016. Вип. 18. С. 125-133.
6. Коц В.П. Коц С.М. Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності. Біологія та валеологія. 2017. Вип. 19. С. 125-133.
7. Коц С.М., Коц В.П. Исследование вариабельности сердечного ритма у молодых людей с разным уровнем двигательной активности. Альманах науки. 2018 № 10 (19) (жовтень). С.4-8.
8. Коц С.М., Коц В.П. Майорова О.Р. Дослідження показників фізичного розвитку дітей 6-16 років. Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, Україна, 6–7 березня 2020 року. Київ : ГО КНОПП, 2020. Ч. 1. С.157-160.
9. Коц С.М., Заскалько О. М., Коц В.П. Дослідження адаптаційних можливостей у сучасних школярів. Сьогодення біологічної науки. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. Суми. 2019. С. 38-41.
10. Коц С.М., Майорова О.Р., Луганська В.О. Дослідження показників фізичного розвитку у дітей шкільного віку та їх адаптаційних можливостей. Сьогодення біологічної науки. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. Суми. 2019. С.44-47.
11. Коц С.М., Коц В.П. Майорова О.Р. Моніторинг адаптаційних можливостей у сучасних дітей. Потенціал сучасної науки. IV Міжнародна наук.практ. конф. 11 грудня. Київ. Ч.IV. 2019. С.14-16.
12. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. Тенденції розвитку психології та педагогіки. - Київ, 2016. С. 44-49
13. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому

позаміському таборі. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні -. Львів, 2015.- С. 57-61.

14. Коц С.М., Коц В.П. Фізіологія людини: Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015. 302 с.

15. Коц В.П., Писарчук Тома Коц С.М. Взаємозв'язок індексів витривалості та рухової активності у студентів. Актуальні питання природничої науки та освіти. Матеріали I Міжуніверситетської науково-практичної конференції студентів, магістрантів. 20 квітня, Вип. 10. 2017.

16. Субота Н. П. Коц С. М. Валеологія: Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2005. 156с.