

ЗОВНІШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. ПРИРОДНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ

Кардаш М.О., гр. ХТ-19

Науковий керівник – ст. викл. **М.В. Русанов**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Організм людини як єдина система, що саморегулюється та саморозвивається, існує не ізольовано, а в тісній взаємодії з навколишнім зовнішнім середовищем. Поза навколишнього середовища життя неможливе. Вся життєдіяльність людини здійснюється в умовах постійного впливу різних факторів навколишнього зовнішнього середовища: фізичних (коливання атмосферного тиску, температура навколишнього середовища, проникаюча радіація, шум, вібрація та ін.); хімічних (різні речовини у воді, повітрі, землі тощо); біологічних (інфекції, віруси).

Із зовнішнього середовища в організм надходять речовини, необхідні для його життєдіяльності та розвитку як корисні, так і шкідливі, які неначе прагнуть порушити сталість внутрішнього середовища. Організм за рахунок взаємодії функціональних систем всіляко прагне зберегти його сталість, або гомеостаз. Завдяки діяльності ряду регуляторних механізмів організм здатний зберігати сталість внутрішнього середовища при різких змінах різних характеристик зовнішнього середовища – великих перепадах температур, підвищенні або зниженні вологості повітря, освітлення та ін.

Чим точніше і надійніше регулюється сталість внутрішнього середовища організму, тим меншою мірою організм залежить від змін зовнішніх умов. Підтримання гомеостазу є основою фізіологічної адаптації організму до змін навколишнього середовища. М'язова діяльність викликає напруження всіх функціональних систем, супроводжується гіпоксією, що тренує механізми регуляції, покращує відновні процеси, покращує адаптацію до несприятливих умов середовища (зміна тиску, недолік кисню, перепади температур, шум тощо).

Регулярні заняття фізичними вправами в умовах високої або низької температури і вологості повітря призводять до адаптації (акліматизації) організму, що характеризується підвищенням працездатності в цих умовах. Особи, добре фізично підготовлені, легше переносять спеку, холод, перепади тиску.