

УДК 796.011

Напалкова Т. В.<sup>1</sup>, Замула М. О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. БК-812 НУ «Запорізька політехніка»

### **ВПЛИВ СПАДКОВОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА**

Спадковість – це властивість живих організмів, основний сенс якого полягає в можливості передавати власні ознаки нащадкам, тим самим закріплюючи їх в ряду поколінь. Спадковість, є одним з найважливіших факторів, що впливають на розвиток людини. Успадковані гени визначають не лише зовнішній вигляд, але і багато фізіологічних та психологічних характеристик.

У різні періоди життя людини всі зміни в її організмі, як структурні, так і функціональні, формуються під впливом спадковості та зовнішнього середовища. Спадковість визначає потенційні можливості як фізичного, так і розумового розвитку індивідуума. Деякі гени регулюють важливі життєві функції, тоді як інші відповідають за процеси диференціації і морфогенезу. Кожен ген може мати як прямий, так і опосередкований вплив [ 1, 15 ].

#### Фізичний розвиток:

Спадковість має значний вплив на фізичний розвиток студента. Генетичні фактори визначають такі аспекти, як зріст, будову тіла, склад м'язової тканини тощо. Наприклад, якщо один або обидва батьки мають спортивну будову тіла, ймовірно, їхні діти також матимуть схильність до розвитку м'язової маси та кращої фізичної витривалості. З іншого боку, спадковість може впливати і на схильність до ожиріння чи інших проблем зі здоров'ям, які можуть перешкоджати активному способу життя студента [ 1, 20 ].

#### Спорт та фізична активність:

Спадковість також може впливати на вибір спортивних дисциплін та схильність до фізичної активності. Деякі студенти, завдяки генетичному фону, можуть мати природну обдарованість у певних видах спорту, що стимулює їхню активність у спортивних колективах та командних змаганнях. З іншого боку, інші студенти, які мають спадкову схильність до меншої фізичної активності, можуть знаходити інші способи підтримки здоров'я, наприклад, через йогу або плавання [ 1, 30-45 ].

#### Життєдіяльність та здоров'я:

Спадковість також грає важливу роль у загальному здоров'ї студента. Генетичні фактори можуть впливати на схильність до певних захворювань, рівень енергії, стійкість до стресу та інші аспекти, які впливають на загальний стан здоров'я. Наприклад, студенти, які мають спадкову схильність до серцевих захворювань, можуть бути більш обережними щодо свого харчування та рівня фізичної активності для запобігання таким проблемам [ 1, 105-120 ].

#### Вплив середовища:

Важливо відзначити, що спадковість лише один із чинників, які впливають на фізичний розвиток і життєдіяльність студента. Середовище, в якому вони виростають та навчаються, також має значний вплив на їхнє здоров'я та життєвий стиль. На ріст і розвиток студента впливають такі фактори зовнішнього середовища, як харчування, емоційні та соціально-економічні чинники, становище дитини в сім'ї, якість взаємовідносин з батьками, вихователями, вчителями, товаришами, рівень культури суспільства. Гени можуть призводити до порушень та обмежень у зростанні та розвитку дитини, а також можуть стимулювати цей процес. Такі впливи помітні на всіх рівнях людського організму: молекулярному, клітинному, тканинному, органному та систем-

ному. Інтенсивність ростових процесів залежить від особливостей генотипу та впливів навколишнього середовища [ 1, 130-145 ].

У підсумку, спадковість впливає на фізичний розвиток і життєдіяльність студента через визначення генетичних особливостей, схильності до певних видів спорту та фізичної активності, а також на загальний стан здоров'я. Однак середовище також має значний вплив на здоров'я та життєвий стиль студента, і сприятливі умови можуть скоригувати деякі спадкові ризики. Таким чином, розуміння взаємозв'язку між спадковістю та середовищем є важливим для підтримки здорового способу життя студентів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

- 1."Генетика та фізичний розвиток: вплив спадковості на здоров'я студента" - Іванова О.М. 2019 р., с.: 15-25.
- 2."Спорт, генетика та фізичний розвиток" - Петренко В.П. р., 2017 с.: 30-45.
- 3."Генетика та здоров'я студентів: аналіз впливу генетичних факторів на стан здоров'я" - Григоренко О.С. 2022 р., с.: 105-120.
- 4."Спадковість і здоров'я: взаємозв'язок та вплив на життєдіяльність студента" - Кравець І.М. 2018 р., с.: 130-145.