

Регулярная практика разминки формирует привычку, которая помогает войти в необходимое ментальное состояние и усиливает мотивацию. Это время можно использовать для глубокого дыхания и медитативных практик, которые снижают уровень стресса и тревожности, подготавливая организм к предстоящим нагрузкам.

Каждый элемент разминки – от простых движений до дыхательных техник – становится частью вашего внутреннего мира, создавая гармонию между телом и умом. Так, разминка не только разогревает мышцы, но и открывает двери к новым возможностям, позволяя полностью сосредоточиться на тренировочном процессе и достичь максимальных результатов.

**Заключение.** Необходимость разминки является важным аспектом подготовки спортсменов. Проведение разминки способствует не только улучшению физической подготовки, но и снижению риска травм, повышая гибкость и подвижность суставов. Исследования показывают, что правильно организованная разминка помогает активизировать сердечно-сосудистую систему, увеличивает приток крови к мышцам и улучшает их готовность к интенсивным нагрузкам.

Кроме того, разминка влияет на психологическую составляющую, помогая спортсменам сосредоточиться и настроиться на предстоящие соревнования или тренировки. Важно отметить, что подход к разминке должен быть индивидуальным и соответствовать специфике вида спорта, уровня подготовки и состояния здоровья спортсмена.

Таким образом, разминка – является необходимым условием для достижения высоких результатов и сохранения здоровья спортсменов.

#### **Литература.**

1. Косарева, Н. В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. В. Косарева. – Минск : БГУ, 2021. – С. 85 – 88.
2. Музруков, Г. Н. Основы ушу : учебник для спортивных школ / Г. Н. Музруков. – Москва : ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – 576 с.

УДК 619:615.281:636

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕПАРАТА «МИЛДРОНАТ» (Meldonium) ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**

**Мурзалиев И.Дж., Житько А.О.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Препарат «Милдронат (Meldonium)» в организме человека обладает стимулирующим действием центральной нервной системы, улучшает систему кровообращения для повышение двигательной активности, усиливает процессы обмена веществ, физической выносливости и умственной*

работоспособности. **Ключевые слова:** здоровье, человек, милдронат (meldonium), порошок, гамма бутиробетамин, обмен веществ, лечение.

## EFFECTIVENESS OF THE DRUG «MILDONATE» (Meldonium) FOR IMPROVING HUMAN HEALTH

**Murzaliev I.J., Gidko A.O.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The drug «Mildronate» (Meldonium) has a stimulating effect on the central nervous system in the human body, improves the circulatory system to enhance motor activity, and strengthens metabolic processes, physical endurance, and mental performance. **Keywords:** health, human, Mildronate (Meldonium), powder, gamma-butyrobetaine, metabolism, treatment.*

**Введение.** Здоровье человека – это планомерно развивающейся физиологический процесс, тесно взаимосвязанный с биосферой. Улучшение здоровья человека требует выраженного и усиленного развития биохимической активности и создание благоприятных социальных условий для жизни людей. Повседневная проведения физической культуры и участие в спортивных мероприятиях, человеку дольше сохраняет молодость и увеличивает продолжительность жизни. Однако при их отсутствии в организме проявляются отрицательные процессы с снижением общего тонуса, иммунной системы и уменьшением устойчивости к воспалительным процессам [1, 2]. Для ведения здорового образа жизни людей, особое значение имеет улучшение их состояния в быту и благоприятное условие окружающей среды [2, 4].

Основной задачей являлось изучить влияние окружающей среды на здоровье человека и использование отдельных элементов природных ресурсов для улучшения здорового состояния людей. Основной целью исследований является использование и применение препаратов растительного происхождения для улучшения здоровья человека.

**Материалы и методы исследований.** Исследование проводились на кафедре зоологии УО ВГАВМ. Для изучения использовались приборы, оборудование, проектор, лазерный принтер микроскопы, компьютерный класс (проектор, лазерный принтер).

Были анализированы статистические данные отдела здравоохранения и Республиканского центра по гидрометеорологии, контролю радиоактивного загрязнения и мониторинги окружающей среды Витебской области и Республики Беларусь. Изучены отечественные и зарубежные опыты по использованию лекарственных средств растительного происхождения для здоровья людей. Анализированы влияния абиотических, биотических и антропогенных факторов на здоровье человека [3, 4].

**Результаты исследований.** В последние годы на практике всё чаще стали применяться иммуностимуляторы для улучшения общего состояния организма людей. С целью поддержки общего состояния при снижении

работоспособности при умственной и физической перегрузке, нами использованы препарат «Милдронат (Meldonium)» Капсулы: твердые желатиновые, белого цвета. Содержимое - белый кристаллический порошок без запаха. Порошок гигроскопичен. Фармакологическое действие: антигипоксическое, метаболическое психостимулирующее. Фармакодинамика: «Мельдоний» является структурным аналогом предшественника карнитина — гамма-бутиробетаинового (ГББ), вещества, которое находится в каждой клетке организма человека. Фармакокинетика: После приема внутрь препарат быстро всасывается, биодоступность — 78%. В плазме крови расщепляется через 1–2 ч после приема внутрь. Метаболизируется в организме главным образом в печени с формированием 2 основных метаболитов, которые выводятся почками. Следовые концентрации препарата длительно сохраняются в организме. В связи с возможным возбуждающим эффектом препарат рекомендуется применять в первой половине дня. Суточная доза для взрослых составляет 500 мг (2 капс.). Суточную дозу применяют с утра в один прием или разделив ее на 2 приема. Курс лечения — 10–14 дней. При необходимости лечение повторяют через 2–3 недели.

Исследованием установлено, препарат «Милдронат» состоит из активного вещества мельдония дигидрат (мельдоний). Мельдоний является структурным аналогом вещества, встречающегося в каждой клетке организма – гамма-бутиробетаина. В основе действия препарата лежит стимулирующее действие на центральную нервную систему и легкая активация нервных окончаний, усиливает процессы обмена веществ. В условиях повышенной спортивной нагрузки в организме быстро наступает истощение сил, но в результате применения препарата «Милдронат» организм усиленно выдерживает нагрузку, экономично использует кислород и быстро восстанавливает энергетические резервы для подготовки к новым нагрузкам.

Иммуностимулятор «Милдронат», выполняя функции гамма-бутиробетаина, может ускорить передачу нервного импульса в организме, в связи с чем ускоряется все ответные реакции и улучшается общее состояние людей. Наступает тонизирующий эффект – улучшается память, ускоряется мышление, повышается ловкость движений, увеличивается сопротивляемость организма к вредным условиям. Препарат также применяют в составе комплексной терапии: при физических и психо-эмоциональных перегрузках сопровождающихся снижением работоспособности; для усиления сердечного ритма и повышения микроциркуляцию в мелких кровеносных сосудах; при дефиците железа и улучшения состава жирных кислот в красных кровяных клетках. Препарат малотоксичен и не вызывает тяжелых побочных действий, повышает двигательную активность и физическую выносливость. Благодаря этим свойствам «Милдронат» используют также для повышения умственной работоспособности. В условиях повышенной нагрузки препарат восстанавливает равновесие между доставкой и потребностью клеток в кислороде. В результате повышается устойчивость организма к физическим нагрузкам и способность быстро восстанавливать энергетические резервы.

«Милдронат» допускается применять одновременно с нитратами пролонгированного действия и другими средствами, сердечными гликозидами и мочегонными препаратами. Также его можно комбинировать с антикоагулянтами, антиагрегантами, антиаритмическими средствами и другими препаратами, улучшающие систему кровообращения.

**Заключение.** В итоге выяснили, что в организме препарат «Милдронат» (Meldonium) обладает стимулирующим действием центральной нервной системы, улучшает систему кровообращения для повышения двигательной активности, усиливает процессы обмена веществ, физической выносливости и умственной работоспособности.

#### **Литература.**

1. Висьневска молодости и старения / пер. с польск. С. Н. Гульянц. – 2-е изд. – Минск : Полымя, 1988. – С. 11–12.

2. Бабина, Н. В. Факторы, влияющие на процесс старения / Н. В. Бабина. – Минск : ООО «СЛК», 1995. – С. 9–14, 231–253.

3. Амангельдыев, А. А. Целебное свойство растения якорцы для повышения выносливости организма спортсменов / А. А. Амангельдыев // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 19 мая 2023 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – С. 214–216.

4. Сайидкулов, М. М. Целебное свойство растения «Цикорий» для формирования крепкого здоровья / М. М. Сайидкулов ; науч. рук. И. Дж. Мурзалиев // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 16 мая 2024 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – С. 239-241.

УДК 619:615.281:636

## **ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ «ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (Artemisia vulgaris L.)» ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**

**Мурзалиев И.Дж., Сайидкулов М.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Препарат «Полынь обыкновенная (Artemisia vulgaris L.)» оказывает противовоспалительное действие, проводит стимуляцию органов дыхания и пищеварения, улучшает иммунобиологическое состояние организма, увеличивает количество оттока желчи, активно восстанавливает кислотно-щелочной баланс в органах пищеварения и наилучшее глистогонное средство. Лекарственное растение «Полынь обыкновенная» эффективен в период восстановления после родов. Растение можно заготавливать*