

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XII Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпулова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпулова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ

**Філоненко О.В., асп. кафедри фізичної реабілітації,
спортивної медицини, фізичного виховання і валеології
Одеський національний медичний університет,
м. Одеса**

Опорно-руховий апарат формується в середньому до 25 років. Однак в залежності від коректності його формування, особливостей сполучної тканини, розвитку м'язової системи та тонусу м'язів, розподілу жирової тканини, оптимальності розташування центру ваги, тощо він зазнає змін протягом всього життя. Зміни, що пов'язані зі зниженням м'язового тонусу, якості сполучної тканини і відповідно реалізацією роботи м'язових ланцюгів, призводять до підвищення або зниження напруги відповідних ділянок. Тривалі зміни такого характеру призводять до компенсаторної напруги або її зниження прилеглих ділянок. Прилеглі ділянки, в свою чергу, будуть також компенсаторно змішуватись під впливом таких змін.

Тривале збереження змін тонусу окремих м'язів призводить до стійких змін з боку м'язів всього сегменту тіла, больового синдрому даної області, порушення іннервації органів, появі доміанти, що буде мати наслідки найближчого та віддаленого характеру як для опорно-рухового апарату, так і для положення внутрішніх органів та подальшого функціонування останніх.

В свою чергу запорукою стабільності з боку опорно-рухового апарату є здоровий спосіб життя (особливості режиму «відпочинок-праця», повноцінний сон, збалансованість та режим харчування, достатнє фізичне навантаження), відсутність деформуючих травм кісткової системи в анамнезі, а також особливості, сформованих протягом тривалого періоду тренувань, статико-динамічних стереотипів.

Особливості відновлення можливих функціональних змін мають наступну етапність:

- підготовчий етап;
- відновлення функціональної оптимальності стереотипів постави та деяких складових динамічного стереотипу шляхом застосування коригуючої гімнастики;
- стабілізація отриманих результатів;
- корекція патерну ходьби.

Метою нашого дослідження було вивчення впливу регулярної фізичної активності в анамнезі на характер відновлення функціональної оптимальності деяких складових статичного та динамічного стереотипів.

В дослідженні прийняли участь 19 осіб, середній вік - $21,3 \pm 2,7$ років, яких було розподілено на 2 дослідні групи: I – особи, які не мали регулярної фізичної активності протягом життя (10 осіб); II – особи, які мали регулярну фізичну активність до 18 років, кількість тренувань на тиждень не менше 2 разів, тривалістю 1 година та більше, не менше 5 років поспіль (9 осіб).

Усім учасникам дослідження було проведено оцінку оптимальності деяких складових статичного та динамічного стереотипу за розробленою 10-бальною шкалою (від 0 до 10 балів по збільшенню в залежності від ступеня порушень), яка вміщує оцінку перерозподілу маси тіла на праву та ліву ноги, ознаки нестабільності суглобів нижніх кінцівок, відхилення від вертикальної осі в сагітальній та фронтальній площинах, мануальне тестування, тощо на початку та в кінці дослідження.

Протягом двох тижнів учасники дослідження виконували індивідуальні коригуючі вправи (дихальні, статичні, динамічні, вправи на розтягування).

У всіх осіб на початку дослідження було виявлено ознаки неоптимальності певних складових статичного та динамічного стереотипів опорно-рухового апарату: I група – $6,3 \pm 1,3$ балів; II група - $5,4 \pm 2,1$ балів, - однак також відсутність больових синдромів опорно-рухового апарату і деформуючих змін куприково-крижової області. Після двотижневого курсу коригуючої гімнастики виявлено наступні зміни за розробленою шкалою: I група – $5,5 \pm 1,5$ балів, II група – $2,2 \pm 1,8$ балів.

За результатами нашого дослідження особи, які мали в анамнезі регулярну фізичну активність, за двотижневий період мали достовірну різницю в динаміці змін оптимальності деяких складових статичного та динамічного стереотипів в порівнянні з особами, які не мали регулярної активності протягом життя ($p < 0,01$), що підтверджує залежність строків відновлення оптимальності статико-динамічних стереотипів від наявності сформованості останніх в анамнезі, та може бути застосовано в прогнозуванні ефективності профілактичного та реабілітаційного потенціалу у встановлені строки.

Науковий керівник – д-р. мед. наук,
професор Юшковська О.Г.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.