

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ОДЕССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МЕЧНИКОВА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ БАЗА ОТДЫХА «ЧЕРНОМОРКА»  
ОНУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА  
НИИ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ РГУФКСМИТ  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

# **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

27-30 августа 2016 года

**ОДЕССА**

**2016**

УДК 613(063)  
ББК 51.2я431  
С568

Редакционная коллегия:

Ф.Г. Бабаев  
Г.Н. Димов  
О.И. Беличенко  
Н.Г. Юргелайтис

Ответственный редактор:

О.И. Беличенко

Теоретические и практические аспекты здорового образа жизни: материалы международной научно-практической конференции (г. Одесса, 27-30 августа 2016) / Ответственный редактор: О.И. Беличенко – Одесса 2016, 174 стр.

ISBN 978-617-689-175-8

*Материалы конференции посвящены широкому спектру проблем, связанных с формированием здорового образа жизни населения. Рассмотрены вопросы адаптивной физической культуры, рекреации и отдыха, гигиены, экологии и профилактики различных заболеваний а также социально-психологические факторы. Для научных работников, специалистов в области социально-психологических аспектов общественного здоровья, физической культуры, спорта, научных и прикладных проблем физического и психического здоровья студентов и др.*

УДК 613(063)  
ББК 51.2я431  
С568

Одесский национальный Университет  
имени И.И. Мечникова

ISBN 978-617-689-175-8

РГУФКСМИТ, Москва, Россия

# Содержание

***О. В. Боднар***

Соціально-психологічні особливості вагітних жінок зі шкідливими звичками..... 9

***Е. Н. Кузнецова, М. Ю. Мерзляков, А. А. Плоскирева, А. Б. Мирошников, О. И. Беличенко, А. В. Тарасов***

Адаптационные эффекты применения пробиотиков при регулярных физических нагрузках у здоровых добровольцев ..... 12

***О. В. Адеева, О. М. Казанова***

Аксіологічні аспекти самостійної роботи студентів як ефективний засіб залучення до здоров'язберігаючої діяльності ..... 15

***А. В. Аксенова, М. О. Аксенов***

Спорт как специфический социальный институт и его роль в социализации молодежи на современном этапе развития общества (на примере республики Бурятия) ..... 19

***О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, Г. Н. Димов, А. В. Тарасов***

Питание, физическая культура и спорт как важные элементы профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни ..... 22

***О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, Е. А. Туркова***

Социально-психологические аспекты общественного здоровья и их решение с помощью физической культуры и спорта ..... 24

***М. М. Боген***

Физическая культура как фактор формирования здоровья..... 28

***Г. Н. Димов***

Обобщение опыта работы оздоровительно-спортивной базы отдыха Одесского национального университета имени И. И. Мечникова (за 5 лет)..... 32

***М. М. Боген***

Предмет «Педагогическая практика» – новый подход к формированию кадров в системе профессионального образования..... 35

***М. М. Боген, С. П. Левушкин, А. В. Мещеряков***

Воспитание общей выносливости – фактор укрепления здоровья..... 38

***С. П. Гвоздій***

Запобігання агресії в студентів як один із аспектів викладання дисциплін з безпеки..... 41

***Л. М. Дунаєва, О. О. Нікогосян***

Соціальні фактори успішності й психічного здоров'я студентів навчально-наукового комплексу «Школа-Коледж-Університет» ОНУ імені І. І. Мечникова ..... 43

***О. М. Ігнат'єв, Т. А. Ермоленко, Т. Л. Прутіян, А. В. Шанигін***

Комплексна корекція дефіциту та недостатності вітаміну d у працівників море-господарського комплексу півдня України..... 47

***Э. Д. Булгак***

Вкусовые предпочтения и болезни человека ..... 51

***Ю. С. Моздокова***

Развитие теории и практики ортобиоза в досуговой деятельности ..... 54

<b><i>О. М. Ігнат'єв, О. Д. Кічмаренко, М. І. Турчин, Т. Л. Прутіян, А. В. Шанигін</i></b>	
Застосування математичного моделювання для оцінки ефективності медичної реабілітації пацієнтів зі структурно-функціональними змінами кістково-м'язової системи.....	62
<b><i>С. Ю. Золичева, Е. А. Мозжухина</i></b>	
Мониторинг состояния здоровья детей и подростков и медицинские аспекты коррекции «индекса здоровья».....	70
<b><i>А. А. Бабаева, Г. Н. Димов, О. И. Беличенко</i></b>	
Физическая культура, спорт и социальные факторы, как важные элементы профилактики внутренних заболеваний и формирования здорового образа жизни.....	79
<b><i>А. А. Бабаева, О. И. Беличенко, Е. А. Туркова, О. А. Козут, А. И. Финешин</i></b>	
Профилактическая деятельность и гигиеническое воспитание населения как фактор формирования здорового образа жизни.....	83
<b><i>В. І. Подшивалкіна</i></b>	
Постнекласичні виміри індивідуальності та здоров'я людини.....	86
<b><i>М. Ю. Мерзляков, Е. Н. Кузнецова, Т. В. Хорошева, Ю. В. Кулакова</i></b>	
Пробиотики и здоровый образ жизни .....	88
<b><i>Е. П. Сидоров</i></b>	
Прощай псориаз.....	91
<b><i>М. Г. Лаврова, М. Б. Коробицына, У. В. Варнава</i></b>	
Организация семейного отдыха как вид оздоровления и социальной работы.....	97

<b><i>А. В. Махалин, Е. П. Титова, Д. А. Матвеева, А-Ф. Ф. Рахманин, С. А. Михайлова, Е. В. Попова</i></b> Анализ наличия вредных привычек среди молодежи Горного Алтая.....	99
<b><i>С. А. Полиевский</i></b> Методическая база реализации программ самооздоровления студентов.....	104
<b><i>И. И. Старкова</i></b> Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни.....	107
<b><i>Р. В. Тамбовцева</i></b> Смена метаболических и энергетических составляющих анаэробной производительности конькобежцев и легкоатлетов.....	112
<b><i>А. М. Игнатьев, А. И. Панюта, К. А. Ярмула, Т. Н. Ямилова, Е. А. Добровольская, Т. Л. Прутиян</i></b> Использование медицинских осмотров работников, занятых на работах I-II класса вредности, для оценки состояния здоровья.....	115
<b><i>Д. А. Ульянов</i></b> Особенности учебного процесса по дисциплине «физическая культура» студентов с ограниченными возможностями в состоянии здоровья с использованием дистанционного сопровождения.....	118
<b><i>С. К. Деревлёв, Э. И. Михайлова</i></b> Оздоровление детей средствами каратэ.....	121

***Т. А. Ермоленко***

Подростковий период – основа формирования репродуктивного здоровья и метаболического статуса женщины..... 124

***Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко, Д. А. Ульянов***

Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов..... 127

***Е. П. Сидоров***

Продукты питания, которые ускоряют и замедляют старение .... 133

***Е. В. Невская, Л. А. Шлеленко, М. Н. Костюченко, О. И. Беличенко, А. В. Тарасов, А. В. Смоленский***

Методологические подходы к подбору ингредиентного состава хлебобулочных изделий для питания спортсменов с применением принципов современной нутрициологии..... 137

***А. Н. Семенюта***

Модификация образа жизни – первый этап лечения при синдроме поликистозных яичников и ожирении..... 139

***М. А. Шакира, А. В. Смоленский***

Влияние фитнес тренировок на качество жизни и физическую работоспособность женщин с избыточным весом и низкой физической активностью..... 142

***К. Д. Бабов, И. К. Бабова, Е. А. Усенко***

Применение функционального питания в физической реабилитации больных с сердечно-сосудистой патологией на санаторно-курортном этапе лечения..... 144

<b><i>А. В. Смоленский, А. В. Михайлова, О. И. Беличенко, А. В. Тарасов, С. Ю. Золичева, Р. Б. Михайлова</i></b> Опыт применения коллоидной суспензии кальция у женщин спортсменок .....	146
<b><i>Л. В. Дикіна</i></b> Психологічні аспекти психічного здоров'я дітей .....	151
<b><i>Н. В. Юнг</i></b> Соціально-психологічні аспекти психічного здоров'я студента .....	154
<b><i>Е. П. Сидоров, К. Е. Сидорова</i></b> Эколого-гигиеническое воспитание, как фактор здорового образа жизни .....	157
<b><i>Е. Н. Кузнецова, А. А. Плоскирева, А. Б. Мирошников, А. В. Смоленский, М. Ю. Мерзляков</i></b> Эффективность применения пробиотиков при регулярных физических нагрузках у здоровых добровольцев .....	160
<b><i>О. Г. Юшковская</i></b> Современные теоретические и практические аспекты функционального питания как способа продления активного долголетия .....	164
<b><i>Ф. Г. Бабаев</i></b> Психологические особенности восприятия информации о вредных привычках среди молодежи .....	166
<b><i>Ж. М. Середняк</i></b> О вопросах социально-психологической готовности подростков к профессиональной деятельности .....	169



7. Гунина, Л.М. Механизмы влияния пробиотика «Ламинолакт спортивный» на показатели специальной тренированности квалифицированных спортсменов/Л.М. Гунина//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2012. -№ 4. - С. 36-43.

8. Кулиненко, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат/О.С. Кулиненко. -М.: Советский спорт, 2007. -240 с.

9. Парфенов, А.Н. Использование новых пробиотических регуляторов метаболизма в спорте высших достижений (на примере препарата «Билактин») - результаты и перспективы/А.Н. Парфенов, Т.А. Яшин, С.Н. Португалов//Вестник спортивной науки. -2009. -№ 5. -С. 26-31.

10. Макарова, Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы: монография/Г.А. Макарова. -М.: Советский спорт, 2013. -232 с.

***О. Г. Юшковская***

*Одесский национальный медицинский университет, г. Одесса,  
Украина*

**Современные теоретические и практические аспекты  
функционального питания как способа продления  
активного долголетия**

В сложившихся социально-экономических реалиях, связанных со сложной экологической обстановкой, ростом заболеваемости, снижением продолжительности жизни населения, а также увеличением числа лиц, пострадавших в

результате вооруженных конфликтов, все большую актуальность приобретает поиск возможностей продления активного долголетия за счет имеющихся ресурсов с применением новейших подходов и обобщения существующих мировоззрений.

Особенности применения питания как средства восстановительной медицины являются достаточно изученными и хорошо обоснованными. Однако, подбор рациона с учетом функциональной направленности, зависящей от физиологического состояния человека (дети, старики, беременные женщины), рода деятельности (спортсмены, военные, космонавты), а также существующего заболевания (сахарный диабет, подагра, ожирение) приобретает в настоящий момент колоссальную значимость.

Под функциональными продуктами для питания организма человека традиционно понимают специальные пищевые продукты, предназначенные для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, обладающие научно-обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающие риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающие дефицит или восполняющие имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющие и улучшающие здоровье за счет наличия в их составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов.

В этом контексте необходимо помнить, что создание оптимального рациона питания с учетом его кратности, питательной ценности, соотношения питательных веществ способно решить целый ряд клинических задач без применения фармакологической коррекции, обладающей побочными зачастую непрогнозируемыми эффектами при длительном применении.

Важным и необходимым, по нашему мнению, является не только учет существующих заболеваний, рода деятельности человека, а также композиционный состав его тела, то есть процентное соотношение в теле человека мышечной, жировой, костной массы. Помимо отдельной прогностической значимости данные параметры позволяют оптимальным образом подобрать пищевую коррекцию продуктами функциональной направленности. Также данный способ позволяет своевременно контролировать происходящие изменения в теле человека и оперативно вносить изменения в план лечения или реабилитации пациентов.

В целом же необходимо подчеркнуть важную прогностическую значимость использования функционального питания как способа продления активного долголетия, позволяющего снизить фармакологическую нагрузку на организм пациентов, и значительно улучшить качество их жизни.

**Ф. Г. Бабаев**

*НИИ спортивной медицины РГУФКСМиТ, город Москва, Россия*

### **Психологические особенности восприятия информации о вредных привычках среди молодежи**

В современном мире все большие обороты набирает увлечение здоровым образом жизни (ЗОЖ) и его составными частями: здоровым питанием, спортом, отказом от вредных привычек и т.д. В то же время количество употребляющих алкоголь и никотин существенно не меняется, несмотря на все активные образовательные усилия по борьбе с алкоголизмом и курением. Согласно