

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

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

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

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

*А. М. Игнатъев, А. И. Панюта, К. А. Ярмула,
Т. Н. Ямилова, Е. А. Добровольская, Т. Л. Прутиян
Одесский национальный медицинский университет, г. Одесса*

Использование медицинских осмотров работников, занятых на работах I-II класса вредности, для оценки состояния здоровья

Актуальность. Наиболее распространенным и доступным способом изучения здоровья человека является медицинский осмотр. Динамическое изменение показателей здоровья позволяет оценить потребность в тех или иных лечебно-оздоровительных мероприятиях для его сохранения. Законодательство Украины обязывает проводить медосмотры декретированных групп, таких как работники, занятые на работах с вредностями; военнослужащие; работающие в условиях угрозы распространения инфекционных заболеваний. Первичная цель подобных медосмотров не забота о здоровье, а гарантия соответствия здоровья определенным требованиям – способности выполнять тяжелую работу, возможности обращаться с оружием, отсутствию инфекционных заболеваний и т.д. Используемый при подобных медосмотрах подход не позволяет оценить здоровье как таковое, так как их основная задача – сохранение профпригодности и трудоспособности работающих с вредностями.

Единственная когорта работников, которым проводятся обязательные профилактические медицинские осмотры для заботы о здоровье, – работники медицинских учреждений.

Цель. Изучить эффективность использования профилактических медицинских осмотров для оценки состояния здоровья у работников медучреждений в сравнении с медицинскими осмотрами работников вредных производств.

Материалы и методы. При выполнении работы было обследовано 384 сотрудника одесских больниц, подлежащих профилактическим медосмотрам. Выполнялись клинический осмотр, ОАК, ОАМ, биохимические исследования, для женщин мазки на флору и цитологию, ЭКГ, флюорография, другие исследования по показаниям. Оценивались результаты предыдущих медицинских осмотров, данные карточки работника, амбулаторной карты, карты диспансеризации. Для сравнения использовались данные сопоставимой по численности группы работников вредных предприятий Одесской области.

Результаты.

– Более 80% (308 чел.) обследуемых были женщины. 32% (126 чел.) работников на момент исследования достигли пенсионного возраста, большую часть из них – 25% (99 чел.), так же составляли женщины.

– 57% (220 чел.) работников на момент осмотра находились на диспансерном наблюдении в связи с наличием хронических заболеваний;

– По результатам обследования у 32% работников было впервые выявлено заболевание или расширен ранее поставленный диагноз;

– 67% работников (260 чел.) было назначено амбулаторное, стационарное или специализированное лечение.

– 45% работников (172 чел.) были назначены оздоровительные мероприятия – санаторно-курортное лечение, ЛФК, диетическое питание и др.

– Работников, нуждающихся по состоянию здоровья в переводе на другую работу или направлении на МСЭК, выявлено не было.

В сравнении с работниками, занятыми на вредных производствах:

1. Коллективы, занятые на оптимальных и допустимых работах (I-II классы вредности), имеют существенные половозрастные отличия от работающих с вредными и опасными условиями труда (III-IV классы вредности). На вредных работах занято существенно меньше женщин (менее 10%) и практически отсутствуют пенсионеры.

2. В коллективах, занятых на оптимальных и допустимых работах, более половины работников страдают хроническими заболеваниями, нуждаются в медицинском вмешательстве или оздоровительных мероприятиях. В условиях вредных производств численность болеющих работников не превышает 25%, потребность в оздоровлении – 35%.

3. Это объясняется накоплением в коллективах больных людей пожилого возраста, которые не отстраняются от работ в связи с отсутствием законных оснований. На вредных предприятиях от 0.5 до 2% работников ежегодно переводятся на облегченный труд или увольняются по состоянию здоровья.

Выводы.

1. Профилактические медицинские осмотры работников, занятых на оптимальных и допустимых работах (I-II кл. вредности) выявляют больше заболеваний, чем профосмотры работников, занятых на вредных производствах (III-IV кл. вредности).

2. В связи с половозрастными отличиями когорт работающих, по результатам профилактических медицинских осмотров определяется большая потребность в лечебных и оздоровительных мероприятиях, чем у работников вредных производств.

3. Профилактические медицинские осмотры работников, занятых на оптимальных и допустимых работах, являются наиболее перспективным способом сохранения здоровья работающих.