Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

23 листопада 2021 року

PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

Сидоренко А.Г., к.мед.н., викладач кафедри
Луценко Р.В., д.мед.н., завідувач кафедри
Чечотіна С.Ю., к.мед.н., доцент
Гаврильєва К.Г., к.філ.н., старший викладач
Луценко О.А., викладач кафедри
Полтавський державний медичний університет.

ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Останнім часом в Україні та світі спостерігається істотне погіршення стану здоров'я населення. Надмірне споживання алкоголю, куріння, вживання наркотиків, «нездорове» харчування суттєво погіршують здоров'я молоді.

На рівень здоров'я впливають такі складові: спадковість, умови оточуючого середовища (екологічна ситуація, умови на роботі та вдома), стан медицини, спосіб життя людини (наявність хронічних захворювань, дотримання режиму дня та правильного харчування, заняття фізкультурою та спортом, шкідливі звички, особисте ставлення до свого здоров'я) [1, 3].

Харчування є один з головних факторів, що забезпечує здоров'я людини. Раціональне, збалансоване харчування в поєднанні з дозованим фізичним навантаженням лежить в основі високого рівня здоров'я. Правильне харчування займає важливе місце у збереженні та зміцненні здоров'я, у попередженні хронічних захворювань та забезпеченні «здорового» старіння.

«Нездорове» харчування та знижена фізична активність є головними факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювання, цукрового діабету 2 типу, онкопатології.

Вживання більше 50 г на добу червоного м'яса (яловичина, телятина, свинина, ягнятина, баранина, конина й козлятина) та м'ясної продукції (сосиски, шинка, ковбаси, в'ялена яловичина, а також м'ясних консервів і м'ясовмісних напівфабрикатів й соусів) збільшує ризик розвитку колоректального раку, раку підшлункової залози, простати.

Споживання висококалорійних продуктів, насичених жирів, транс-жирів, вільних цукрів, солі викликає надмірне збільшення маси тіла та ожиріння у дітей, підлітків та дорослого населення. Зокрема, споживання цукру більше 25 г на добу підвищує ризик виникнення серцево-судинних захворювань і діабету. Надмірне захоплення солодощами й солодкими напоями, зокрема фруктовими соками, спричиняє карієс зубів. Вживання солі більше 5 г на добу зумовлює підвищення кров'яного тиску та ризик розвитку інфарктів та інсультів [1].

Ожиріння в дитячому віці є головною причиною розвитку ожиріння, передчасної смерті та інвалідності у дорослого населення. Ожиріння збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювання, цукрового діабету, остеоартриту, онкологічних захворювань (передміхурової залози, печінки, жовчного міхура, нирок і товстої кишки). Ожиріння можна попередити: зменшенням калорійності раціону за рахунок збільшення споживання фруктів і овочів, а також зернобобових, цільних злаків і горіхів та виконувати регулярну

фізичну активність (60 хвилин у день для дітей і 150 хвилин у тиждень для дорослих). Коли мало рухаємось організм буквально «вимикається». Сповільнюється всі обмінні процеси, що призводить до порушення вуглеводного та жирового обміну, підвищення артеріального тиску та послаблення м'язів і кісткок [2].

Для тривалого, здорового життя необхідно дотримуватись раціонального режиму харчування та достатньої фізичної активності. Правильний режим харчування, включає регулярні прийоми їжі упродовж дня, без пропусків, включаючи сніданок. Їжу необхідно розділити на 5 порцій (400 грамів на порцію). У щоденному раціоні мають бути: фрукти, овочі, цільне зерно й горіхи, йодована сіль.

Отже, дотримання принципів здорового харчування і фізичної активності є запорукою збереження та зміцнення здоров’я на довгі роки.

Література

1. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т.20, № 2. – С. 128 – 132.

2. Сімахіна Г.О. Харчування як основний чинник збереження стану здоров’я населення / Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко // Проблемы старения и долголетия. – 2016. – Т.25, №2. – С. 204 – 214.

3. Стельмахівська В.П. Актуальні аспекти забезпеченні раціонального харчування школярі / Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко // Освіта і здоров’я підростаючого покоління. – 2018. – С. 204 – 214.

Синиця Т.О., к.фіз.вих.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Останнім часом спостерігається від’ємний приріст рівня здоров’я населення України. Це, в першу чергу, зумовлене низьким рівнем рухової активності, недотриманням здорового способу життя та іншими чинниками, які в комплексі призводять до виникнення ряду захворювань та порушень функціонування органів і систем організму [1, 4].

На державному рівні гостро стоїть проблема низької рухової активності населення, про що зазначено у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнятої Кабінетом міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 «…значна частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя…» [6]. Дана стратегія спрямована на створення у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування