

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

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

24 листопада 2022 року

Полтава 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

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

24 листопада 2022 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

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

November 24, 2022

Полтава 2022

УДК 796.012.62

ББК 75.110

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (протокол №5 від 02 грудня 2022 року).

Редакційна колегія: *Траверсе Г.М.*, доктор медичних наук, професор, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Рибалко Л.М.*, доктор педагогічних наук, професор, в.о. декана факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Жамардій В.О.*, доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Полтавського державного медичного університету; *Горошко В.І.*, кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Аравіцька М.Г.*, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; *Вітомський В.В.*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету фізичного виховання і спорту України; *Бабич Н.Л.*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Клеценко Л.В.*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи: збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 24 листопада 2022 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. – 158 с.

*Матеріали друкуються мовами оригіналів.
За виклад, зміст і достовірність матеріалів відповідають автори.*

©Національний університет
«Полтавська політехніка імені
Юрія Кондратюка», 2022

продовжується накопичення кісткової маси, існує статева різниця у впливі фізичних вправ на мінеральну щільність кісток.

Таким чином, доведено, що мінеральна щільність кісток у молодих здорових дорослих пов'язана з фізичною активністю незалежно від статі та рівню вітаміну Д в крові. Достатній рівень вітаміну Д асоціюється з більш високою мінеральною щільністю кісток при будь-яких рівнях навантажень.

Все вище викладене вимагає більш докладного вивчення різних видів і рівнів фізичного навантаження у дітей та підлітків різної статі та вікових категорій.

Література

1. Tonnesen R, Schwarz P, Novind PH, Jensen LT. Physical exercise associated with improved BMD independently of sex and vitamin D levels in young adults. *Eur J Appl Physiol.* 2016 Jul;116(7):1297-304. doi: 10.1007/s00421-016-3383-1. Epub 2016 May 5. PMID: 27146169; PMCID: PMC4911375.

2. Teerapornpuntakit J, Dorkkam N, Wongdee K, Krishnamra N, Charoenphandhu N. Endurance swimming stimulates transepithelial calcium transport and alters the expression of genes related to calcium absorption in the intestine of rats. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2009; 296(4): E775–E786. doi: 10.1152/ajpendo.90904.2008.

3. Durup D, Jorgensen HL, Christensen J, Tjønneland A, Olsen A, Halkjaer J, Lind B, Heegaard AM, Schwarz P. A reverse J-shaped association between serum 25-hydroxyvitamin D and cardiovascular disease mortality—the CopD-study. *J Clin Endocrinol Metab.* 2015

4. Lesinski M, Prieske O, Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2016

Сидоренко А.Г., к.мед.н., доцент

Луценко Р.В., д.мед.н., завідувач

Коптев М.М., к.мед.н., доцент

Моїсєєва Н.В., к.мед.н., асистент

Луценко О.А., викладач

Полтавський державний медичний університет.

ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ II ТИПУ

Кожні 15 років число хворих на цукровий діабет (ЦД) збільшується вдвічі. У розвинених країнах світу тяжкі форми ЦД є майже у 4 % населення, а 4-6 % – латентні форми цукрового діабету, тобто порушення толерантності до глюкози. На сьогодні у світі ЦД хворіє понад 366 млн. осіб, за прогнозами Міжнародної діабетичної федерації до 2030 року кількість людей з цукровим діабетом виросте

до 600 млн. В Україні – ЦД 1 млн. 400 тисяч осіб, з них понад 7,5 тис. є діти. ЦД збільшує смертність в 2-3 рази та скорочує тривалість життя.

Є три основні типи ЦД: інсулінозалежний (ЦД I типу), інсулінонезалежний (ЦД II типу), гестаційний ЦД. Запобігти розвитку ЦД I типу неможливо, а розвитку ЦД II типу – можливо. В основі заходів щодо профілактики ЦД II типу – це підтримання здорового способу життя, а саме:

- фізична активність;
- дотримуватися здорового харчування та зменшувати кількість цукру та насичених жирів в раціоні;
- утримуватися від тютюнопаління т споживання алкоголю;
- стежити за вагою.

Зокрема, регулярні фізичні навантаження не менше 150 хвилин на тиждень, допоможуть позбутися зайвої ваги, знизити рівень цукру в крові, підвищити чутливість клітин до інсуліну [2].

Здорове харчування включає: вживання води, кави або чаю без цукру. У щоденному раціоні мають бути овочів та фруктів, які не містять крохмалю. Також – зелені листові овочі. М'ясо птиці або морепродукти замість червоного м'яса. Також мають бути горіхи, йогурти без цукру, хліб цілнозерновий, ненасичені жири, які містяться в оливковій олії, рапсовій олії, кукурудзяній олії, або соняшниковій олії, замість насичених жирів (вершкове масло, топлене масло, тваринний жир, кокосове масло або пальмова олія), бобові культури (сочевиця, боби, нут, горох) [1, 3].

Відмовитися від уживання алкоголю та утримуватися від тютюнопаління. Надмірна кількість алкоголю збільшує ризик розвитку ЦД II типу, не більше двох мінімальних порцій алкоголю в день (до 70 мл горілки). Чим більше людина палить тим більший ризик розвитку ЦД у неї.

Ожиріння чи надмірна вага – ризик захворіти на ЦД зростає.

Щоденне дотримання простих правил є запорукою збереження та зміцнення здоров'я на довгі роки.

Література

1. 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.

2. Харчування як складова здоров'я /А.Г. Сидоренко, Р.В. Луценко, С.Ю. Чечотіна, К. Г. Гаврильєва, О.А. Луценко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, м. Полтава, 23 листопада 2021 р.– Полтава, 2021.– С. 141–142.

3. Харчування як запорука якісного життя людей похилого віку /А.Г. Сидоренко, Р.В. Луценко, О.А. Луценко, С.Ю. Чечотіна// Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19–20 травня 2022 р.–Полтава, 2022.–С. 422–424.

Ночовкін Б.О., Гета А.В.
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В
ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ..... 111

Онiщук Л.М., Воробйов О.В.
ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ
АКТИВНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ФУТБОЛІ..... 113

Палічук Ю.І., Вілігорський О.М.
ВИКОРИСТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ
ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ..... 116

Сахно Т.В., Манашина Д.В.
ФУНКЦІОНАЛЬНІ НАПОЇ ТА ЗНЕЖИРЕНЕ МОЛОКО ДЛЯ
СПОРТСМЕНІВ..... 118

РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Noé Girardet, Viktoriia Horoshko
VEGETARIANISM IN TERMS OF MEDICINE AND NUTRITION..... 121

Бойко А.С.
ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ
СЛУХУ..... 124

Гензар О.К., Траверсе Г.М.
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ДОВЖИНУ ТЕЛОМІР –
БІОМАРКЕРА СТАРІННЯ..... 126

Горопашна С.А., Горошко В.І.
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ
«COVID-19» У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ..... 129

Дмитренко А.С., Горошко В.І.
ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ДЛЯ
РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ..... 132

Заєць С.М.
СУЧАСНІ МЕТОДИ МАЛОІНВАЗИВНОЇ ХІРУРГІЇ ПРИ
ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ У ХВОРИХ З COVID-ІНФЕКЦІЄЮ..... 134

Захарченко Є.В., Горошко В.І. ВЕГЕТАРІАНСТВО З ТОЧКИ ЗОРУ МЕДИЦИНИ І ДІЄТОЛОГІЇ.....	136
Клевака Л.П. ГАЛОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	138
Курило А.І., Левков А.А. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	140
Мизгіна Т.І., Рябека Т.І., Зінченко Н.В. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА МІНЕРАЛЬНУ ЩІЛЬНІСТЬ КІСТОК ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	141
Сидоренко А.Г., Луценко Р.В., Коптев М.М., Моїсєєва Н.В., Луценко О.А. ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ ІІ ТИПУ.....	143
Сінейко Д.А. ПРАВИЛА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ.....	145
Соловйов Є.С., Горошко В.І. МІОФАСЦІАЛЬНИЙ БОЛЬОВИЙ СИНДРОМ: ДІАГНОСТИКА І ЛІКУВАННЯ.....	146
Траверсе Г.М. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗУ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	148