



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Shirnova AN	73
Sitting volleyball as a means of rehabilitation of people with musculoskeletal disorders or touch functions	
Pelin Özsoy	76
Swimming in the physical rehabilitation of children with posture disorders	
Saja Thiib	79
The influence of physical activity on the mental capacity of students of khnmu	
Чепя Є. Ю.	80
Бадмінтон, як аспект якості життя людини	
Скобенко М.	85
Вплив вегетаріанської дієти на витривалість в спорті.	
Молоток В.	90
Вплив комплексного лікування з використанням локальної кріотерапії серед студентів спортсменів з пошкодженням гомілковостопного суглоба	
Скобенко М.	93
Вплив кофеїну на витривалість спортсменів	
Журавльова К.С.	98
Вплив фізичної активності на організм людини	
Гуля А. О.	100
Вплив фізичної активності на психічне здоров'я	

Скобенко Марія

ВПЛИВ ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ ДІЄТИ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В СПОРТІ

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 19 групи, 2 медичного
факультету

E-mail: mvskobenko.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Наукові керівники: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua

старша викладачка кафедри спортивної, фізичної та
реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії

Сичова Людмила Валеріївна

E-mail: lv.sychova@knmu.edu.ua

Актуальність: Спостерігається, що люди, які споживають вегетаріанську дієту, мають знижений відносний ризик багатьох хронічних захворювань. Так само було показано, що регулярна фізична активність сприяє запобіганню та зменшенню тяжкості цих станів. Багато людей, у тому числі спортсмени, визнають ці висновки і приймають вегетаріанську дієту, щоб покращити стан свого здоров'я. Крім того, спортсмени використовують цей підхід з конкретною метою оптимізації фізичної продуктивності.

Мета: метою цього дослідження було дослідити стан здоров'я вегетаріанців і веганських бігунів на витривалість і порівняти його з всеїдними бігунами на витривалість. Щоб вивчити докази зв'язку між вживанням переважно вегетаріанської дієти та покращенням фізичної працездатності, було проведено систематичний огляд

літератури з використанням бази даних SCOPUS. Під час заходу на витривалість, такого як марафонський біг, тіло та розум стикаються з надзвичайно високою мірою. Спортсмени стикаються з кількома фізіологічними та психологічними проблемами, зокрема щодо енергетичного обміну, температури тіла та балансу рідини.

Іншими важливими параметрами, що стосуються економії при біговій діяльності, є максимальне споживання кисню, поріг лактату та метаболічна ефективність. Більше того, завершення забігу на довгі дистанції є психологічною проблемою, яка вимагає сприятливих рис характеру, таких як гальмівний контроль, здатність не тільки гальмувати моторну реакцію, але й пригнічувати обробку невідповідної інформації, а також здатність захищати когнітивну роботу так, щоб на нього менше впливають емоційні подразники [1]. Щоб задовольнити всі ці вимоги, необхідні гарний стан здоров'я та сильний розум, які сприятимуть хорошій продуктивності вправ [1, 2].

Важливою вимогою для хорошого стану здоров'я є вибір відповідної, здорової та стійкої дієти [3, 5]. Оскільки біг на витривалість відомий як вид спорту з великими витратами енергії, а отже, і споживанням, потреба спортсмена-витривалого спортсмена у вітамінах, мікроелементах та інших цінних харчових інгредієнтах, крім потреб у макроелементах, дуже висока [4]. Тому добре збалансований оборот енергії має вирішальне значення [4], що призводить до створення добре спланованої та розумної стратегії харчування [5]. Сучасні дані свідчать про те, що однією стратегією може бути дотримання дієти без м'яса, багатой

овочами та фруктами, наприклад вегетаріанська дієта. Вегетаріанська дієта — це загальний термін, який включає чотири основні схеми харчування: лакто-ово-вегетаріанський, лакто-вегетаріанський, ово-вегетаріанський і веганський.

Лактоово-вегетаріанці споживають молочні продукти та яйця, але не споживають м'ясо, птицю чи морепродукти. Лакто-вегетаріанці їдять молочні продукти, але уникають яєць, м'яса, птиці та морепродуктів. Ово-вегетаріанці їдять яйця, але не їдять молочні продукти, м'ясо, птицю та морепродукти. Веганська дієта характеризується відмовою від усіх продуктів тваринного походження, таких як м'ясо, риба/моллюски, молоко та молочні продукти, яйця та мед. Режим харчування без будь-яких обмежень називають всеїдним типом дієти

Здорові вегетаріанські види дієти зазвичай включають складні вуглеводи, клітковину, фрукти, овочі та антиоксиданти. Незважаючи на потенційно меншу кількість деяких поживних речовин, таких як цинк і вітамін В12, ретельно спланована вегетаріанська дієта відповідає або навіть перевищує харчові потреби спортсменів, зокрема щодо споживання білків, жирних кислот і заліза [6]. Більше того, відомо, що вегетаріанські види дієти мають додатковий сприятливий вплив на здоров'я, ніж просто споживання енергії, зокрема з точки зору контролю ваги тіла, профілактики цукрового діабету 2 типу, ішемічна хвороба серця та захист від депресії. Крім того, було встановлено, що вегетаріанська дієта знижує ризик розвитку деяких видів раку, таких як рак товстої кишки та простати. Незважаючи на негайні наслідки, пов'язані зі здоров'ям через вживання

здорової їжі, вегетаріанство чи веган часто асоціюється зі здоровим способом життя, який характеризується уникненням шкідливої поведінки для здоров'я, наприклад, куріння та вживання алкоголю, високим рівнем фізичної активності та час для релаксації.

На сьогоднішній день мало що відомо про стан здоров'я та поведінку, пов'язану зі здоров'ям, вегетаріанців і веганів, які бігають на витривалість.

Є безліч досліджень, в яких вивчались можливості вегетаріанців в спорті та вплив їх раціону на спортивні результати.

Дослідження №1. Exercise capacity of vegan, lacto-ovo-vegetarian and omnivorous recreational runners

Висновки з нього: «Всеїдні, оволактовегетаріанці і вегани не показали значних відмінностей у максимальній здатності навантаження. Це вказує на те, що оцінені дієти не надають згубного впливу на виконання управ у бігунів-аматорів. Немає відмінностей у здатності виконувати управи між веганами, оволактовегетаріанцями та всеїдними бігунами-аматорами».

Дослідження №2. Vegetarian and Omnivorous Nutrition — Comparing Physical Performance

Висновки з нього: «...При порівнянні фізичної працездатності не було виявлено явних відмінностей між вегетаріанською дієтою і всеїдною змішаною дієтою. Переважна вегетаріанська дієта не покращила і не знизила працездатність спортсменів...»

Дослідження №3. Cardiorespiratory Fitness and Peak Torque Differences between Vegetarian and Omnivore Endurance Athletes: A Cross-Sectional Study

«Результати цього дослідження показують, що кардіореспіраторна форма (вимірювалося VO_{2max} — максимальне споживання кисню при навантаженні) спортсменів-вегетаріанців на витривалість була вищою, ніж у їх всеїдних колег, але піковий момент, що крутить (сила, що витрачається для згинання і розгинання ніг) у різних дієтичних групах. Ці дані свідчать, що вегетаріанські дієти не впливають на результати, але можуть сприяти розвитку аеробних здібностей у спортсменів».

Ми можемо зробити висновок, що вегетаріанська дієта не впливає на результати спортсменів і в деяких аспектах навіть покращує їх.

Література:

1. Cona G., Cavazzana A., Paoli A., Marcolin G., Grainer A., Bisiacchi P.S. It's a matter of mind! Cognitive functioning predicts the athletic performance in ultra-marathon runners. PLoS ONE. 2015;10:e0132943. doi: 10.1371/journal.pone.0132943.
2. Joyner M.J., Coyle E.F. Endurance exercise performance: The physiology of champions. J. Physiol. 2008;586:35–44. doi: 10.1113/jphysiol.2007.143834.
3. Hausswirth C., Lehénaff D. Physiological demands of running during long distance runs and triathlons. Sports Med. 2001;31:679–689. doi: 10.2165/00007256-200131090-00004.
4. Deldicque L., Francaux M. Recommendations for healthy nutrition in female endurance runners: An update. Front. Nutr. 2015;2:17. doi: 10.3389/fnut.2015.00017.

5. Ormsbee M.J., Bach C.W., Baur D.A. Pre-exercise nutrition: The role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. *Nutrients*. 2014;6:1782–1808. doi: 10.3390/nu6051782.
6. Fuhrman J., Ferreri D.M. Fueling the vegetarian (vegan) athlete. *Curr. Sports Med. Rep.* 2010;9:233–241. doi: 10.1249/JSR.0b013e3181e93a6f.

Молоток Валерія

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОГО ЛІКУВАННЯ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЛОКАЛЬНОЇ КРІОТЕРАПІЇ
СЕРЕД СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ З
ПОШКОДЖЕННЯМ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО
СУГЛОБА**

Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 12, 2 медичного
факультету

E-mail: yvmolotok.2m20@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Кудімова Ольга Владиславівна

E-mail: ov.kudimova@knmu.edu.ua

Актуальність. Як новий захід спортивного відновлення та лікування [1] кріотерапія сприймається все більшою кількістю спортсменів і тренерів. Хоча в першу чергу широко вивчалася як практичний захід одужання, їй приділялося менше уваги. Функції кріотерапії включають контроль запалення, зменшення набряку та зменшення болю [2,3]; сприяє посттравматичному відновленню, знижуючи температуру м'язів, зменшуючи біль і м'язові судоми, а