Участь здобувачів вищої освіти за спеціальністю Біотехнології та біоінженерія ПДАУ у VIII Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи»

24 листопада 2022 року у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» відбулася VIII Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи», в якій взяли участь здобувачі вищої освіти 3 курсу за спеціальністю Біотехнології та біоінженерія Діана МАНАШИНА та Дмитро ГОРБАЧ. На конференції вони представили свої доповіді, виконані під керівництвом докторки хімічних наук, старшої наукової співробітниці, професорки кафедри біотехнології та хімії Тамари САХНО.

За результатами роботи конференції було видано збірник матеріалів, кожен учасник конференції отримав сертифікат.

Горбач Д. А., Сахно Т. В. Важливість білка в життєдіяльності людини. Протеїн як спортивна добавка // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні 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. – С. 103–105.

Манашина Д. В., Сахно Т. В. Функціональні напої та знежирене молоко для спортсменів // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні 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. – С. 118-120

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

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'язбережувальні 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

Література

1. Кернеш В. П., Омельченко Н. М., Коновал В. П. Волейбол та види травм / Вісник ДАЛПУ, 2000. – № 1. – С. 29-31.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів: ЛДУФК, – 2015. – 424 с.
3. Фізична реабілітація та спортивна медицина: профільні кафедри і курси вищих медичних та фізкультурних закладів освіти України: [монографія] / за ред. проф. В. В. Клапчука, А. В. Магльованого. Львів: Ліга-Прес, 2006. – 83 с.
4. Шаповалова В. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. – 248 с.

Горбач Д.А., студент
Сахно Т.В., д.х.н., професор
Полтавський державний аграрний університет

ВАЖЛИВІСТЬ БІЛКА В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ. ПРОТЕЇН ЯК СПОРТИВНА ДОБАВКА

Протеїн, або білок – це органічна речовина, яка складається із амінокислот, що з'єднані між собою, відіграє важливу роль у нормальному функціонуванні нашого організму та є життєво необхідним для людини [1]. При його відсутності неможливий ріст тканин, утворення нових клітин, засвоєння різних речовин. Оскільки протеїн не може вироблятися організмом, існує потреба у його регулярному отриманні із зовні. Основним джерелом білка для організму є їжа тваринного (м'ясо, молочні продукти, яйця) та рослинного (соя, горіхи, насіння кунжуту) походження.

Добова потреба звичайної людини в білках складає 1-1,5 г на 1 кг маси тіла. Для спортсмена ж, який регулярно займається певним видом спорту це число є більшим. З ростом фізичних навантажень збільшується необхідна для нормального функціонування організму кількість білка. І з часом стає проблематично отримувати норму протеїнів з їжі, оскільки необхідно споживати її у великих кількостях. Тоді допомогти в цьому можуть різні білкові суміші, якими можна замінити 1-2 прийоми їжі [2]. Однією з таких сумішей є протеїн.

Протеїн – це харчова спортивна добавка, яка складається з одного або декількох джерел білка рослинного або тваринного походження та додаткових складових, які надають продукту відповідної концистенції, смаку, кольору тощо. На ринку існує декілька видів цього продукту: сироватковий, казеїновий, яєчний, молочний. Різновидність спричинена перш за все різницею в складі та сировині, з якої виготовлено суміш. Найпопулярнішим видом протеїну є сироватковий. Це пов'язано із високою швидкістю його засвоєння. Казеїновий, яєчний, молочний в свою чергу засвоюються повільніше, тому вживати їх рекомендується між основними прийомами їжі як додаткове джерело білка або перед сном, щоб зменшити нічний катаболізм [3].

Література

1. Дикий П. В. Методи об'єктивноїоцінки ефективності реабалатаційних заходів при проведенні ЛФК Методичні рекомендації / П. В. Дикий, П. П. Добра. – Ужгород, 2016.

2. Палічук Ю.І., Гусак В.В. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений*: [науковий журнал]. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115

3. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю. та ін. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навч. посібник для студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.– Чернівці:ЧНУ, 2011.– 387с.

Сахно Т.В., д.х.н., професор
Манашина Д.В., студентка
спеціальності «Біотехнології та біоінженерія»
Полтавський державний аграрний університет

ФУНКЦІОНАЛЬНІ НАПОЇ ТА ЗНЕЖИРЕНЕ МОЛОКО ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Завдяки останнім змінам у концепціях громадського здоров'я та прагненню до високоякісного способу життя спорт змінюється з професійних змагань на громадські [1]. Однак фізичні вправи – це фізично важка діяльність, під час якої тіло відчуває втому і може легко увійти в стан втрати поживних речовин, що завдає незворотної шкоди організму в довгостроковій перспективі. Ефективний спосіб усунути втому, спричинену фізичними вправами, – з часом додавати в раціон поживні речовини, щоб відновити нормальну роботу організму. У результаті дослідження різних напрямків харчування та спортивного харчування з метою підвищення спортивних здібностей і фізичної форми стали більш популярними. Спортивне харчування – це спеціалізована продукція, розроблена для людей, які займаються спортом, для покращення споживання їжі, здоров'я, самопочуття, продуктивності, росту м'язів і відновлення після фізичних вправ [2]. Поживні компоненти спортивного харчування загалом можна розділити на дві категорії: основні поживні речовини та функціональні фактори. Основні поживні речовини – вуглеводи, білки та ліпіди, функціональні – глюкозамін, куркумін, L-карнітин і лікопін. Європейський Союз класифікує продукти спортивного харчування на спортивні напої, продукти харчування та добавки.

У Канаді спортивне харчування поділяється на дві категорії: люди, які займаються спортом (культуристи, атлети та любителі), і люди, які не займаються спортом. У США класифікація продуктів спортивного харчування включає такі продукти, як енергетичні напої, замінники їжі для схуднення, харчові добавки та продукти з низьким вмістом вуглецю. У Китаї спортивне харчування поділяється на дві категорії та шість підкатегорій. Наразі розвинені

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

СЕРТИФІКАТ

засвідчує участь

Манашина Д.В.

у VIII Всеукраїнській науково-практичній
інтернет-конференції з міжнародною участю
«ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

24 листопада 2022 р.
Полтава, Україна

Проректор з наукової
та міжнародної роботи *В.М. Вадімов*

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

СЕРТИФІКАТ

засвідчує участь

Горбач Д.А.

у VIII Всеукраїнській науково-практичній
інтернет-конференції з міжнародною участю
«ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

24 листопада 2022 р.
Полтава, Україна

Проректор з наукової
та міжнародної роботи *В.М. Вадімов*