

1998 р. Члени ВООЗ звернулися до всіх народів із закликом прийняти та реалізувати концепцію «Здоров'я для всіх у XXI столітті».

Таким чином, здоровий спосіб життя сьогодні постає найбільшою соціальною цінністю, а також вирішальним чинником економічного розвитку, конкурентоспроможності й продуктивності праці, росту добробуту країни і рівня життя її громадян.

Науковий керівник – проф. Ангелов Г.В.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ

**Буко А.Я., студентка II курсу факультету здоров'я,
фізичного виховання і спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна**

Актуальність дослідження обумовлена статистичними даними: 80 – 90% професійних спортсменів, що займаються бодібілдингом, важкою атлетикою, пауерліфтингом, застосовують анаболічні стероїди; від 30 до 60% аматорів, що тренуються у фітнес-клубах, також вживають анаболіки.

Мета дослідження полягає у доведенні необхідності фізичної реабілітації для спортсменів, постраждалих від вживання анаболічних стероїдів. Стероїди – це клас органічних сполук, в основі структури яких лежить циклопентанпергідрофенантрен, або стеран. Природні стероїди в організмі людини знаходяться в мембранах ендоплазматичної сітки і мітохондріях клітин. Також стероїдами є жовчні кислоти і жовчні спирти (сприяють перетравлюванню їжі в кишечнику) та гормони – сигнальні речовини, які регулюють обмін речовин, ріст і репродуктивні функції організму (статеві гормони, кортикостероїди). Чоловічий гормон тестостерон має здатність до посилення пластичного обміну в організмі, або анаболізму, тому його штучний аналог – синтетичний тестостерон і назвали анаболічним стероїдом (АС). У 40-их роках минулого століття АС стали застосовувати у спорті для розвитку і нарощування м'язової тканини спортсмена. Механізм дії анаболічних стероїдів на організм спортсмена: стероїди «примушують» клітину посилено виробляти м'язові білки, сприяючи тим самим збільшенню м'язової маси тіла; це сприяє росту силових показників, адже посилений синтез білка в організмі збільшує товщину міофібрилів, відповідальних за м'язове скорочення. Проте, негативними побічними ефектами вживання анаболічних стероїдів на організм спортсмена є небезпека розриву зв'язок і сухожилля при гіпертрофованому розвитку мускулатури, порушення гормональної системи і відповідно гормональної рівноваги в організмі, послаблення імунної системи, токсичний вплив на печінку та нирки, розвиток серцево-судинної патології (інфаркт міокарду), розвиток у чоловіків імпотенції, безпліддя, в жінок – синдром вірилізації, депресія як прояв психічної і фізичної залежності від анаболіків, аналогічної залежності від наркотичних засобів тощо. Серед відомих спортсменів, що постраждали від анаболічних стероїдів, датський велогонщик Кнут Йенсен (1960 р.), англійський велосипедист Том Сімпсон (1967 р.), німецький метальник молота Детлеф Герстенберг (1993 р.), американський бодібілдер, кіноактор і політик Арнольд Шварцнеггер (1997 р.), рекордсменка світу з бігу на 100 м Флоренс

Гріффіт-Джойнер (1998 р.), німецька штовхачка ядра Хайді Крігер (1999 р.), російський спортсмен і шоумен Володимир Турчинський (2009 р.).

Зміни в організмі спортсмена після припинення вживання анаболічних стероїдів (АС) повністю усунути неможливо, а ось мінімізувати втрати м'язової маси допоможе фізична реабілітація, яка максимально швидко відновити нормальну роботу гормональної системи і скоротить катаболічний ефект від тренувань.

Література:

1.Неведомська Є.О., Буко А. Я. Вплив анаболічних стероїдів на здоров'я спортсменів / Євгенія Олексіївна Неведомська, Анастасія Ярославівна Буко // «Первый независимый научный вестник». - № 18. – 2017. – С. 27 – 31.

Науковий керівник – Неведомська Є.О.к. п. н., доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

ВПЛИВ «КЛІНІКИ, ДРУЖНЬОЇ ДО МОЛОДІ» НА СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ОДЕСИ

**Василенко Т.М., студентка II курсу факультету Економіки бізнесу і контролю
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна
Крилов Н.Г., студент I курсу Електронно-холодильного відділення
Одеського технічного коледжу
Одеської національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Здоровий спосіб життя в його медичному розумінні означає повноту включення людини в різноманітні форми і способи соціальної діяльності відповідно до оптимального і гармонійного розвитку всіх його структур — тілесної, психічної, соціальної. Тут необхідно зазначити, що, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я є станом повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороби і фізичних дефектів. Таким чином, здоровий спосіб життя — це все те, що в поведінці і діяльності людини сприятливо впливає на його здоров'я. Величезне значення в розвитку цього напрямку серед студентства м. Одеси відіграє досвід роботи фахівців відділення Одеської поліклініки дружби та молоді міської студентської поліклініки №21, яке очолює Кучеренко Л.Р.

Відповідно до спільного наказу Управління охорони здоров'я та управління у справах сім'ї та молоді Одеської обласної державної адміністрації, а також за підтримки Дитячого Фонду ООН-ЮНІСЕФ на базі Одеської міської студентської поліклініки № 21, 17.05.2005р. створено відділення медико-соціальної та психологічної допомоги підліткам та молоді. У вересні 2009 року відділення здобуло статус «Клініки, дружньої до молоді». Партнери «КДМ»: Управління охорони здоров'я облдержадміністрації, Управління охорони здоров'я Одеської міської ради, Міський центр здоров'я, «Обласний центр боротьби зі СНІДом», МЦСССДМ, «Міський центр боротьби зі СНІДом», «Міжнародний Альянс ВІЛ/СНІД в Україні», громадських організацій «Молодіжний центр розвитку», «Медична правда», «Український протичумний інститут ім.Мечникова», БФ «За майбутнє без Сніду», МО «Червоний хрест», БФ «Дорога к дому», громадського руху «Віра, Надія, Любов», об'єднання НУО Одеської області «Разом за життя». Слід зазначити, що за 2016 рік в КДМ було проведено 3910 ДКТ серед

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня- 1жовтня 2017 р.