



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК**  
**УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені О.О. Богомольця**  
**ІНСТИТУТ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ**

**ЕКОЛОГІЧНІ ТА ГІГІЄНІЧНІ ПРОБЛЕМИ**  
**СФЕРИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

*(ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ*  
*З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ)*



**19 березня 2025 р**

**м. Київ**

УДК \_613+574]:061.3

**Головний редактор:** Омельчук С.Т. член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор

**Заступник головного редактора:** Гринзовський А.М. д.мед.н., професор, Вавріневич О.П. д.мед.н., професор.

**Технічний редактор:** доцент кафедри гігієни та екології НМУ імені О.О. Богомольця к. мед. н., доцент Кондратюк М.В.

**Редакційна колегія:**

БАРДОВ В.Г. – член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор;

ГАРКАВИЙ С.І. – д.мед.н., професор;

ГРУЗЄВА Т.С. – д.мед.н., професор;

ПЕТРУСЕВИЧ Т.В. – к.мед.н., доцент;

КОРШУН М.М. – д.мед.н., професор;

ШИРОБОКОВ В.П. – академік НАН та НАМН України, д.мед.н., професор;

ЯВОРОВСЬКИЙ О.П. – академік НАМН України, д.мед.н., професор.

**Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 19 березня 2025 р.) / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. – К., 2025. – 298 с.**

У матеріалах науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 19 березня 2025 р.) відображено актуальні питання гігієни, екології та громадського здоров'я: вплив довкілля на здоров'я людини, профілактику й лікування захворювань, епідеміологічні виклики, безпеку харчових продуктів, умови праці та медичного забезпечення у воєнних умовах. Основний акцент – міждисциплінарні зв'язки екології й профілактичної медицини, що має на меті: гармонізувати науково-дослідну діяльність у межах «Єдиного здоров'я» з політиками ЄС, готувати фахівців і сприяти післявоєнному відновленню України.

УДК \_613+574]:061.3

У разі повного або часткового використання матеріалів збірника посилання обов'язкове

Оргкомітет конференції вважав за доцільне залишити авторські тексти без змін

© НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені О.О.Богомольця

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК СПОСІБ ПОКРАЩЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ТА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

**Загородній В.В.<sup>1</sup>, Ярославська Л.П.<sup>1</sup>, Гаркавий С.І.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Черкаський державний технологічний університет,*

<sup>2</sup> *Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

Проблема збереження здоров'я населення є актуальною як в Україні, так і в країнах всього світу. Спостерігається чітка тенденція погіршення стану здоров'я різних верств населення, починаючи з дитячого та юнацького віку і завершуючи людьми похилого віку. Останні дослідження вказують на поширення серед населення України надлишкової маси тіла, де 40% дорослого населення і 10% дитячого – мають надлишкову масу тіла, як наслідок, – хвороби серця, судин, суглобів, хребта тощо. Однією з причин таких відхилень є недостатня рухова активність. Найбільш простим і доступним видом фізичного навантаження, яким можна займатись на доріжках стадіону, лісових стежках, просіках, алеях парків, вулиць є оздоровча ходьба. По своїй фізіологічній дії на організм людини ходьба відноситься до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватися для збільшення обсягу рухової активності та для покращення функціонального стану дихальної, серцево-судинної систем (ССС) організму, опорно-рухового апарату, зменшення надлишкової маси тіла, підвищення фізичної підготовленості.

На кафедрі фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету нами було проведено дослідження та оцінка показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму студенток спеціальної медичної групи перших та других курсів.

Були відібрані студентки спеціальної медичної групи (СМГ) першого та другого курсів, віком 17-18 років, розділені на дві підгрупи. Перша експериментальна підгрупа (42 студентки) та друга контрольна (45 осіб). До експериментальної підгрупи віднесені студентки, які дали згоду займатись оздоровчою ходьбою під керівництвом викладача кафедри. До контрольної підгрупи – студентки СМГ, які не виявили такого бажання.

На першому етапі виконуваної роботи на початку навчального року нами було проведено дослідження та оцінка показників функціонального стану ССС студенток обох підгруп. Отримані результати досліджень рівня функціонального стану ССС у стані спокою за характеристикою частоти серцевих скорочень у 83,3% студенток першої підгрупи та 87,5% студенток другої підгрупи характеризується як низький.

Рівень систолічного тиску ( $106,3 \pm 3,12 - 111,2 \pm 2,83$  мм рт. ст.) та діастолічного тиску ( $65,7 \pm 2,38 - 74,3 \pm 2,34$  мм рт. ст.) у дівчат нижчий за середній. Низький пульсовий тиск визначався у дівчат першої та другої підгруп (в 29,8% та 33,2% відповідно).

У студенток обох підгруп (в 42% та 44,3% відповідно) було виявлено незадовільний показник якості реакції на фізичне навантаження (функціональна проба із 20 присіданнями протягом 30 секунд). Відновлення частоти серцевих скорочень після фізичного навантаження перевищувало нормований час.

На початку цього ж навчального року нами проведено дослідження та оцінка показників функціонального стану дихальної системи цих самих студенток. За допомогою спірометра визначили життєву ємність легень (ЖЄЛ) та дихальний індекс, який обчислюється за формулою:  $ДІ = ЖЄЛ(мл) : маса тіла (кг)$ . ЖЄЛ у студенток обох підгруп за середньостатистичними величинами суттєво не відрізнялась, проте була нижчою за належну на 0,56 л ( $p < 0,01$ ).

Середні величини дихального індексу у дівчат обох підгруп були нижчими за середні. Питома вага осіб зі зниженими величинами цього показника у дівчат експериментальної групи становила 48 %, а у дівчат контрольної групи – 56,8%.

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення та порівняльна оцінка показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у студенток експериментальної та контрольної підгруп після п'яти місяців систематичних занять оздоровчою ходьбою дівчат експериментальної підгрупи.

Результати проведених досліджень свідчать про те, що показники функціонального стану ССС та дихальної систем у студенток експериментальної підгрупи покращились, проте у студенток контрольної підгрупи в основному

залишилися без змін, а показник якості реакції на фізичне навантаження (функціональна проба з 20 присіданнями протягом 30 секунд) навіть погіршився.

Отже, проведене нами дослідження показало, що оздоровча ходьба може ефективно використовуватися для покращення функціонального стану систем організму студентів спеціальних медичних груп і сприяти покращенню показників стану їхнього здоров'я та громадського здоров'я населення в цілому.

## **НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ, ТЕХНІЧНІ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОМ'ЯКШЕННЯ ПОБІЧНИХ ЕКОЛОГО-ГІГІЄНИЧНИХ НАСЛІДКІВ ГУМАНІТАРНОГО РОЗМІНУВАННЯ В УКРАЇНІ**

**Загороднюк К.Ю.<sup>1</sup>, Брук-Левінсон Е.Т.<sup>2</sup>, Загороднюк Ю.В.<sup>3</sup>,**

**Новіков М.Г.<sup>3</sup>, Ніронович Н.І.<sup>4</sup>**

*<sup>1</sup>ДЗ “ДЕА”, <sup>2</sup>AMTR Scientific Ltd., <sup>3</sup>ГО “ФРВТ”,*

*<sup>4</sup>Корпорація “Енергоресурс-інвест”*

**Актуальність.** Проблеми гуманітарного розмінування в Україні пов'язані із необхідністю виявлення вибухонебезпечних предметів (ВП), знешкодження ВП (власне розмінування), екологічної оцінки стану та наступного відновлення значних площ земель сільськогосподарського призначення, водного фонду, водно-болотних угідь та земель природно-заповідного фонду з метою їх повернення у господарський обіг та/або їх подальшого епідемічно безпечного використання для отримання екосистемних послуг.

**З метою** еколого-гігієнічної експрес оцінки побічних наслідків гуманітарного розмінування в Україні та обґрунтування можливих напрямків і необхідних умов їх пом'якшення нами були використані наступні **матеріали та методи:** описовий метод, бібліографічний метод аналізу наукової інформації, метод санітарно-гігієнічного обстеження, електрохімічні методи визначення інтегральних показників складу та властивостей вод, методи моделювання та прогнозування, методи досліджень технологічних процесів.