

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XIV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**7 жовтня - 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XIV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**7 жовтня – 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

УДК 663 / 664

Головний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,  
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,  
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко  
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх  
А.В. Макаринська  
А.О. Соловей  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори  
доктор техн. наук, доцент  
канд. істор. наук, доцент  
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

захворювань. Кращим способом розрядки емоційної напруги є м'язова діяльність.

**Висновки.** На основі проведеного дослідження з метою розгляду значення фізичної культури в житті студента було встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і проявляють в них високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігаються розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігаються більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають в контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, у них розвинений самоконтроль.

Науковий керівник – ст.викладач Волкова Т.В.

### **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

**Гріщенко А.В., аспірантка I-го року навчання, кафедра  
підприємництво, торгівля та біржова діяльність  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Актуальність проблеми харчування пов'язана з тим, що багато порушень харчування несприятливо впливають на організм людини, збільшуючи ризик розвитку багатьох соціально-значущих захворювань. Життєдіяльність сучасної людини, як, загалом, і все в нашому житті, зазнало істотних змін. По-перше, змінився темп життя. На нормальний прийом їжі часто просто не вистачає часу. В результаті, харчовий раціон будується з суцільних перекусів і перехоплень, набігу або в перервах між терміновими справами. По-друге, з'являються нові технології і нові продукти харчування, деякі з

яких просто шкідливі, інші небажані, треті слід вживати із застереженням.

До такої групи відносяться продукти, що містять генетично модифіковані компоненти, неконтрольоване споживання яких може мати непередбачувані наслідки в майбутньому.

Невід'ємною частиною сучасного світу стали фаст-фуди (продукти швидкого харчування). Сьогодні вони займають лідируюче місце в харчуванні деяких категорій населення, витісняючи століттями сформовані традиції і звичні всім і, звичайно, більш здорові продукти. До фаст-фудів відносяться бутерброди, пиріжки, булочки, сосиски в тісті, піца, хот-доги і гамбургери, картопля фрі, чіпси, локшина і картопляне пюре швидкого приготування типу «Роллтон», а також сухі сніданки (пластівці, палички, фігурні вироби з кукурудзи, сухі зернові плитки). Всі лікарі та дієтологи вважають їх «шкідливими» продуктами, небезпечними для здоров'я дорослих і тим більше дітей. Харчуватися ними регулярно ніяк не можна. Це може привести до дуже негативних наслідків.

Так, надлишок «швидких» вуглеводів перевантажує підшлункову залозу, приводячи до значних коливань рівня цукру в крові, що супроводжується неприємними відчуттями: почуттям голоду, дратівливістю, головним болем, зниженням працездатності і ін. Американські вчені вважають, що 75% людей мають ці проблеми в результаті харчування фаст-фудами. Перевантаження підшлункової залози може привести до розвитку цукрового діабету. Крім того, велика частина подібної їжі дуже калорійна, містить багато жирів і мало вітамінів, призводить до швидкого наростання маси тіла.

Ще одне порушення в харчуванні зводиться до неправильного режиму прийому їжі. Як виявилося, золоте правило «Сніданок з'їж сам, обідом поділися з другом, а вечерю віддай ворогові», має під собою біологічну і фізіологічну основу. Всі системи нашого організму мають власний біоритм, згідно з яким вони активніші в першу половину дня. Це стосується ферментів, що розщеплюють білки, а також процесів засвоєння глюкози з крові. Встановлено, що пізній прийом їжі сприяє надмірному синтезу холестерину і підвищення маси тіла.

Є ще один напрямок, пов'язаний з порушенням харчування, про який обов'язково слід сказати. Мова йде про широке поширення різних дієт, які, в основному, спрямовані на зниження маси тіла за всяку ціну. Багато з цих дієт просто небезпечні, особливо для зростаючих організмів. Одні з них пропонують повну відмову від жирів, що призводить до ослаблення імунної системи (жири і вуглеводи беруть безпосередню участь у формуванні таких важливих

складових імунної системи, як макрофаги і лімфоцити) і порушення гормонального фону. Інші пропонують супернагрузку білками, що також дуже шкідливо. Взагалі, більшість дієтологів вважають, що дотримання будь-якої дієти – це серйозний стрес для організму.

Набагато доцільніше поступово змінювати свій раціон, намагаючись робити його збалансованим і раціональним. Якщо ви серйозно вирішили зайнятися своїм здоров'ям і зміцнити імунітет, основою вашого раціону повинні стати улюблені продукти корисних мікроорганізмів.

Корисні всі овочі – вони багаті клітковиною, вітамінами, мінералами, містять пектини, а також гречка, просо, овес, пшениця, бездріжджовий житній і висівковий хліб. Не забувайте про ягоди та фрукти – в них міститься велика кількість ферментів для перетравлення їжі, органічних кислот, пігментів, вітамінів і мінералів.

Корисні овочеві салати з рослинним маслом і лимонним соком, які володіють відмінним жовчогінним ефектом, а жовч, в свою чергу, є натуральним кишковим антибіотиком. Дуже корисні насіння соняшнику і гарбуза, волоські та інші горіхи. Не забувайте також про рибу, морепродукти та риб'ячий жир, які є важливим джерелом жирних кислот і йоду.

Завдяки такому харчуванню ви значно поліпшите стан імунної системи організму, подаруєте своїй шкірі молодість і свіжість, а фігурі стрункість і красу!

Науковий керівник – канд. істор. наук,  
доцент Соловей А.О.

### **ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Кобзєва І.М., директорка Навчально-методичного центру  
забезпечення якості освіти комунального закладу вищої освіти  
«Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської  
обласної ради**

Згідно з концепцією Нової української школи, ключовими компетентностями, які мають бути сформовані в школі, є соціальні й громадянські. Формування саме цих компетентностей, а також поваги до прав і свобод людини, нетерпимості до приниження її чести й

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....  | 3  |
| BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT ENVIRONMENT BY VOLUNTARY ACTIVITIES<br>Vojtech Bartoska.....                                      | 4  |
| ШКІЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ<br>Апенько Д.В.....  | 6  |
| ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ<br>Бойцова М.П.....                           | 7  |
| ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ!<br>Брюшков К.Ю.....   | 14 |
| ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br>Величко О.М. ....                  | 16 |
| ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ<br>Гріщенко А.В.....  | 19 |
| ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ<br>Кобзева І.М.....   | 21 |
| ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ<br>Крилов Н.Г., Баріна Л.Д..... | 24 |
| ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СІЛЬСЬКОЇ МОЛОДІ<br>Куліш І. М.....  | 26 |