

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**1 жовтня - 3 жовтня 2020 року**

**м. Одеса**

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

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**1 жовтня - 3 жовтня 2020 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, О.В. Бочарова,  
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,  
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко  
О.О. Меліх, В.В. Немченко  
О.Б. Ткаченко

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

О.О. Коваленко  
А.О. Соловей  
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

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

показують пряму залежність усіх названих параметрів розумової працездатності від рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості.

Для того щоб домогтися високого результату в навчанні необхідні різноманітні дії, тобто переключення діяльності, чергування розумової роботи з фізичною, що має призвести до взаємного відновлення працездатності.

Показано, що виконання фізичних вправ з використанням природних факторів загартовування мають велике значення для зміцнення здоров'я і попередження ряду захворювань. Заняття на природі більш корисні, чим ті ж заняття в комфортних умовах, у приміщенні.

Науковий керівник – канд. пед. наук,  
доцент Струк Б.І.

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ**

**Русецька А.О., студентка IV курсу факультету ММ і Л  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

***Вступ.*** Збереження здоров'я людини та попередження розвитку хвороб - це головна мета соціального розвитку в кожній державі. Як відомо, здоров'я людини значною мірою впливає на процеси і результати економічного, соціального і культурного розвитку країни, і є важливим соціальним критерієм ступеню розвитку і благополуччя суспільства.

Сучасне життя молоді характеризується надзвичайно складними екологічними, соціально-економічними, психологічними умовами, негативним впливом цих факторів на здоров'я і фізичний стан

молодого організму. Ситуація, яка складається сьогодні із здоров'ям

молоді, потребує негайного розв'язання проблеми на загальнодержавному рівні. Впровадження здорового способу життя серед молоді є гарантом здоров'я нації і наступних поколінь [3].

Проте не всі люди мають достатньо знань про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу

життя важливе для кожної людини, і в першу чергу - для студентської молоді. Так, фізична культура - запорука здорового способу життя, а зміцнення і збереження здоров'я є пріоритетним напрямком в нормативно-правових документах з фізичної культури.

**Результати досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що стан здоров'я населення України залишається незадовільним, про що свідчать демографічні показники. Також, доведено, що стан здоров'я дитячого населення України прогресивно погіршується.

Дослідження Н.А. Башавець свідчать, про високий рівень захворюваності населення, в тому числі і студентської молоді на хвороби серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму. За даними науковців у навчальних закладах з кожним роком зростає кількість студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп, а фізична підготовленість студентів перебуває на низькому рівні.

Проаналізувавши різноманітність хвороб студентів-першокурсників академії, можна зробити висновок, що вони майже не змінюється і у перших рядах знаходяться такі захворювання як: міопія, вегето-судинна дистонія, сколіоз, піелонефрит, гастрит та інші. Головною причиною прогресування захворюваності серед юнаків і дівчат, на нашу думку, пояснюється зниженням рухової активності і відсутністю мотивації до здорового способу життя. Поступове зниження рухової активності і зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці у тій самій позі, відпочинок за комп'ютером дуже обмежує рухову активність молоді людини. Як наслідок - значні порушення в діяльності життєво важливих систем.

Основні завдання формування рухової активності студентської молоді в полягають у тому, щоб надати студентам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя; сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми; проводити систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; інформувати студентів про головні цінності фізичної культури і спорту. Ефективне вирішення цих завдань можливе в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу, який зумовлений різним складом студентів за інтересами та мотивами.

На початковому етапі необхідно вивчити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів, їхнє ставлення до фізичного виховання, фізкультурно-спортивні інтереси. Для формування рухових функцій доцільно використовувати комплекс вправ, які направлені на набуття і вдосконалення загальної фізичної підготовки: для гармонійного розвитку маси і сили м'язів - гімнастичні вправи без сна-

рядів, із снарядами, біг, стрибки, метання, вправи з набіганими м'ячами, рухливі і спортивні ігри; для розвитку загальної витривалості - легкоатлетичні кроси, греблю, їзду на велосипеді, футбол, плавання; для підвищення швидкості в різноманітних рухах - багаторазове виконання комплексів вправ, які складаються з миттєвого виконання вправ за

сигналом, повторне виконання вправ з максимальною швидкістю,

виконання швидких рухів в полегшених умовах тощо; для покращення рухливості в суглобах і гнучкості хребта - повторне виконання вправ з більшою амплітудою рухів тощо; для покращення спритності і координації рухів - баскетбол, футбол, гімнастичні вправи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності.

**Висновок.** Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження призводять організм у стан тренованості, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Науковий керівник – старший  
викладач Сергєєва Т.П.

## **ЗДОРОВИЙ СОН – НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**Сакали М.А., студент IV курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Здоровий сон – ключова частина життя, безцінне джерело не тільки прекрасного самопочуття та гарного настрою, але й запорука краси і молодості.

Здавна сон вважався кращим засобом відпочинку. «Ляж, поспи і все пройде», «Ранок вечора мудріший», – ці старі життєві істини ніколи

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ Русецька А.О.....	24
ЗДОРОВИЙ СОН – НЕВІД’ЄМНА СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ Сакали М.А.....	26
АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ СЕРЕДОВИЩА Седлецька Г.О.....	28
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Селезньова Л.Ю.....	29
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ АСПЕКТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сухінова Д.Д.....	31
КОНЦЕПЦІЯ СИСТЕМИ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БАЗІ МОЖЛИВОСТЕЙ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ ТА ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ Цехмайструк В.В.....	33
ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ «ЛЮДИНА - ЗДОРОВ'Я - СЕРЕДОВИЩЕ» Шахова М.Ю.....	35
ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Шевченко Д.С.....	37
СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Шерепера Г.І.....	39
<b>РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....</b>	<b>41</b>
ПРОДЛЕННЯ РЕМИССИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ Агасарян Н.К.....	42