

**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**

чотири коротких вдихів через ніс і замість довгого видиху – тричотири коротких видиха через рот.

Метод дихання В.В.Генушева базується на тому, що вдих потрібно робити рідше, довше і менш глибоким, ніж це прийнято при звичайному диханні.

При диханні за методом Ю.А. Андреева, пауза, затримка дихання здійснюється і після вдиху, і після видиху.

Вивчення різних дихальних методик дихальної гімнастики дозволяє зробити наступний висновок: завдяки диханню забезпечується життєдіяльність організму: доставляється кисень до легень, виводиться певна кількість вуглекислого газу, забезпечується обмін речовин, утворюється теплова енергія. Актом дихання регулюється баланс кисню і вуглекислого газу в крові. Крім того, дихання пов'язане з емоційним станом людини. У зв'язку з цим і слід розглядати особливості сформованих систем і методів дихальної гімнастики.

Науковий керівник – ст. викладач Цапенко Л.М.

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Селезньова Л. О., студентка II курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Сучасний стан суспільства, стрімкі темпи його розвитку пред'являють все нові, більш високі вимоги до людини і його здоров'я. Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. У суспільній свідомості міцно стверджується думка, що фізична культура суспільства в цілому і кожної людини окремо представляє особливу базову умову формування і здійснення здорового способу життя (ЗСЖ), який, в свою чергу, - не тільки основа гарного самопочуття і бадьорого настрою, а й шлях до оздоровлення нації, до вирішення багатьох соціальних проблем.

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини на виробництві, в навчанні, в побуті, в спілкуванні. Розвиток фізичної культури і спорту - один з найважливіших напрямів сильної соціальної політики, яка може забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкрити широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб.

Здоровий спосіб життя проявляється у ставленні до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як цінності, в усвідомленні своєї відповідальності за власне здоров'я і здоров'я майбутніх поколінь, в умінні протистояти руйнівним для здоров'я формам поведінки, в сформованій сукупності умінь і навичок збереження, зміцнення здоров'я, навичок особистої гігієни. Здоровий спосіб життя - це такий спосіб життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню людиною професійних, громадських, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні індивідуального і громадського здоров'я. Отже, здоров'я, здоровий спосіб життя - фундамент повноцінного існування і життєдіяльності людини, необхідна умова різнобічного гармонійного розвитку особистості.

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші надміру в їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких - цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (паління, алкоголю, наркотиків), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна віднести наступні: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, загартовування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії та гігієни, врахування екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

Основою гарного самопочуття і бадьорого настрою, а й шлях до оздоровлення нації, до вирішення багатьох соціальних проблем.

Фізична культура і спорт завжди розглядалися і цінувалися в нашому суспільстві досить високо. В даний час, коли наша країна переживає серйозну соціально-демографічну кризу, коли український народ вироджується, коли смертність перевищує народжуваність, проблеми формування ЗСЖ стають надактуальними.

Таким чином, в суспільній свідомості міцно стверджується думка, що фізична культура суспільства в цілому і кожної людини окремо являє собою базову умову формування і здійснення здорового способу життя (ЗСЖ), який, в свою чергу, - не тільки

Науковий керівник - канд. істор. наук,  
доцент Черкаський А. В.

## **ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

**Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.**

**Запорізький державний медичний університет,  
м. Запоріжжя**

Загальновідомо, що збереження і зміцнення здоров'я нації багато в чому визначається ставленням кожної людини до свого здоров'я.

Слід зазначити, що навчальна діяльність сучасного студента медичного вузу протікає в умовах стійкої інтенсифікації навчального процесу, збільшення годин на самостійне вивчення матеріалу, необхідністю оволодіння великим об'ємом нової інформації в стислі терміни. Все це вимагає від студентів великих розумових, фізичних і психоемоційних витрат, тому високий рівень здоров'я є необхідною умовою отримання вищої професійної освіти. На жаль, нерідко студенти практично не вживають ніяких заходів до зміцнення свого здоров'я.

**Метою нашого дослідження** було визначення значущості окремих факторів у формуванні здорового способу життя студентів-медиків.

<p>КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</p> <p>Лупаренко С.Є.....</p>	28
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Мироненко Б.В.....</p>	30
<p>ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</p> <p>Молодан М.М.....</p>	31
<p>МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</p> <p>Мудренко М.О.....</p>	33
<p>ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ</p> <p>Пащенко Т.М. ....</p>	35
<p>ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</p> <p>Померанцева Н. Б.....</p>	37
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Сапанюк Є. Р.....</p>	39
<p>ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ</p> <p>Саркісян К.Ю.....</p>	40
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ</p> <p>Селезньова Л. О.....</p>	42
<p>ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ</p> <p>Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.....</p>	44
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я</p> <p>Шимечко Н. А.....</p>	46