

**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

**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

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

шлях і сама відповідає за своє здоров'я, але здорова людина – це щаслива людина.

Науковий керівник – канд. юрид. наук,
старший викладач Орлова В.О.

ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

**Панарін М.В., студент ІV курсу факультету ТЗтаЗБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальність. Серед життєвих цінностей сучасної молоді найголовнішою цінністю є життя і здоров'я. Завдання збереження та зміцнення здоров'я молоді, виховання цінностей здорового способу життя та свідоме ставлення до нього - одне з основних у сучасній політиці України.

Вклад основного матеріалу. Загальновідомо, що ті хто постійно займаються фізичною культурою, менш піддані стресу. Такі люди здатні поліпшити настрій і зняти емоційну напругу за допомогою спрямованих вправ. Фізично треновані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніший.

Загартовування у сполученні з руховою активністю є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я. Гартуючі процедури сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів навколишнього середовища - високої і низької температури, шляхом систематичного впливу на організм цих факторів. Найбільш важливим у наших дослідженнях було вироблення стійкості організму до холоду, тому що охолодження організму відіграє велику роль у розвитку респіраторних вірусних захворювань. У фізично незагартованих людей у результаті охолодження зменшується здатність організму протистояти збудникам хвороб. Під впливом охолодження знижується рівень обмінних процесів, послаблюється діяльність центральної нервової системи. Все це призводить до ослаблення організму, сприяє загостренню наявних хронічних захворювань чи виникненню нових.

Предметом дослідження було: вивчення оздоровчого і тренувального впливу фізичних вправ на стан здоров'я, успішність у навчанні та фізичний розвиток студентів з урахуванням природних чинників.

Результати досліджень виявили, що: в експериментальній групі, показник захворюваності, починаючи з кінця вересня починає рости. Далі, на протязі експерименту, починаючи з листопада рівень захворюваності експериментальної групи постійно знижувався, а у грудні цілком був відсутній. У контрольній групі на початку експерименту ми спостерігали, що в листопаді, на початку епідемії грипу цей показник захворюваності підвищився. Тобто поширення хвороби у людей з нетренованим теплорегулюючим апаратом відбулося швидше.

Визначено, що температура повітря, нижча температури тіла людини, викликає роздратування шкірної поверхні слизових оболонок, дихальних шляхів і закладених у них нервових апаратів. Систематичне подразнення шкіри і слизових холодним повітрям загартовують організм, роблять його більш стійким до несприятливих умов зовнішнього середовища. Якщо часто повторювати і постійно збільшувати навантаження, то відбувається тренування апарату терморегуляції, тобто загартовування. При виконанні фізичних вправ підвищується температурний рівень організму в цілому, а при виконанні вправ на відкритому повітрі краще тренується апарат терморегуляції.

Результати аналізу фізичної підготовленості показали, що в експериментальній групі показники силових витривалості були трохи вищі, ніж у контрольній групі. При проведенні повторного тестування наприкінці семестру, ці показники залишалися досить високі.

Під час тестування швидкісних якостей початковий показник у експериментальній групі був гіршим, ніж у контрольній, але повторне тестування наприкінці експерименту показало, що в експериментальній групі показник покращився, а в контрольній групі погіршився. Вивчення повторного тестування з швидкісної витривалості показало, що в експериментальній групі показник також покращився наприкінці семестру, а в контрольній - погіршився.

За результатами аналізу успішності студентів протягом п'яти місяців встановлено, що успішність студентів групи, яка займалася у парку, була трохи вищою, ніж у студентів групи яка займалася в залі.

Результати численних досліджень з вивчення параметрів мислення, пам'яті, стійкості уваги, динаміки розумової працездатності в процесі навчання в адаптованих (тренованих) до систематичних фізичних навантажень осіб і в не адаптованих до них, переконливо

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

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ Бойцова М.П.....	4
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Величко О.М.....	6
ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, ЙОГО КРИТЕРІЇ І ОЗНАКИ Домбровська М.О.....	8
РОЛЬ ЗВИЧОК У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Кирилова В.П.....	10
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ Кобзева І.М.....	12
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Мальчева А.Д.....	17
ЗДОРОВ'Я – НАГАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ Місержи В.В.....	19
ЗДОРОВА ЛЮДИНА – ЩАСЛИВА ЛЮДИНА Новікова В.С.....	20
ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ Панарін М.В.....	22