

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82

УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

зняття певного нервового збудження та розслаблення. Саме тому люди все частіше переносять заняття бігом на вечір. Це обумовлено і складністю раннього підйому та графіком роботи.

Багато людей вважають неможливим і недоцільним проведення вечірньої пробіжки. Відомо, що після робочого дня організм людини є втомленим і нездатним сприймати додаткові фізичні напруження. Насправді, у більшості випадків, після робочого дня людська втома є більш психологічною, ніж фізичною.

Вечірній біг має безліч позитивних ефектів на організм, особливо для людей з малорухливою роботою. Пробіжка дозволяє усунути фізичну втому, позбутися стресу, почуття голоду, що дуже важливо для повних людей, які бажають скинути декілька зайвих кілограм, а також стабілізує роботу внутрішніх органів, у тому числі процесів травлення. Науково доведено, що пробіжка піднімає настрій, стимулює життєвий тонус.

Безсумнівно, біг створює на здоров'я людини величезний позитивний вплив. Особливо це стосується профілактики серцево-судинних захворювань. Причому навіть нетривала вечірня пробіжка дозволяє людині нормалізувати апетит та покращити настрій, оскільки під час цієї процедури в організмі виробляються ендорфіни. Ці гормони впливають на відчуття людини. Як результат, вона стає більш життєрадісною і щасливою. Таке тренування допомагає підбадьоритися після робочого дня, провітрити думки, позбутися накопиченого за день негативу, нормалізує гормональний фон, поліпшує сон.

Проте при всіх перевагах користі бігу слід все ж таки дотримуватися деяких порад та правил. Максимальний оздоровчий ефект досягається при неквапливих пробіжках з тривалістю бігу у 40 хвилин. Для максимального ефекту від пробіжки їх слід проводити не часто, приблизно 3 рази на тиждень. При більш частих пробіжках організм просто не встигає відновитися, а при тих, що рідко відбуваються, якість оздоровчого впливу. Перед бігом, як і перед будь-якою іншою вправою, слід зробити невелику розминку, розтерти м'язи ніг, виконати махи руками. Сама пробіжка повинна проводитись у наступному порядку. Починається біг з повільного темпу. Приблизно через 15 хвилин пробіжки варто збільшити швидкість. Ще через 10 хвилин знову темп знижується. Після пробіжки обов'язковим є прийом водних процедур. Це може бути контрастний душ або гаряча ванна. Необхідно здійснювати контроль за власним самопочуттям і при накопиченій втомі, неприємних відчуттях слід змінити графік, а в окремих випадках взагалі відмовитися від вечірнього бігу.

Науковий керівник – к.і.н., доцент, Соловей А.О.

СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

**Гончарук Н. В., студентка IV курсу факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса Україна**

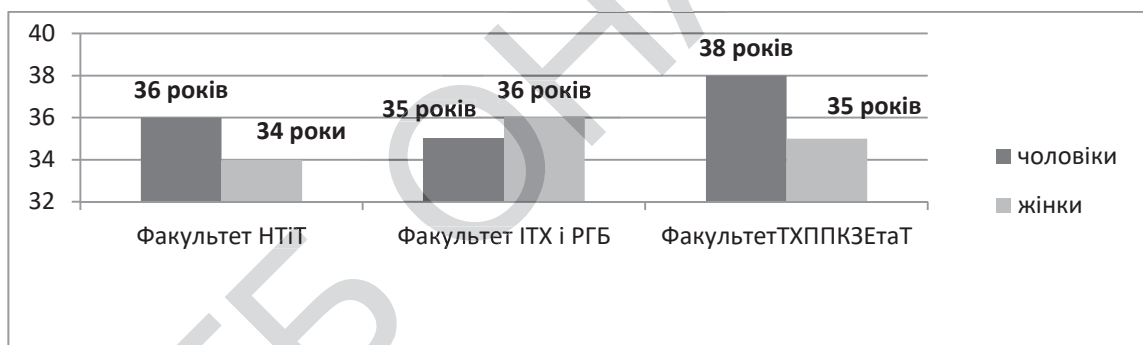
Останнім часом активізувалося увагу до здорового способу життя студентів, що відображає занепокоєння суспільства здоров'ям фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, зниженням дієздатності у трудовій сфері.

З метою визначення самооцінки стану здоров'я та біологічного віку в ОНАХТ проведено дослідження, у якому взяли участь 278 студентів трьох факультетів І курсу, з них 166 жінок і 112 чоловіків. Самооцінку стану здоров'я студентів визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на оцінку свого здоров'я, мотивацію до занять фізичною культурою.

Біологічний вік (БВ) – це показник рівня зношеності організму в цілому. Вік тіла людини зазвичай не збігається з календарним (паспортним) віком. У наукових роботах вказується, що надто важливо, щоб і біологічний вік серця співпадав із паспортним віком людини. Якщо ж біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то в цьому випадку виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця.

Отримані дані респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2 % опитаних дівчат та 58,1 % юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6 % дівчат та 29,1 % юнаків - як відмінний, 21,2 % дівчат та 11,6 % юнаків - як задовільний і лише 3 % дівчат і 1,2 % хлопців - як незадовільний.

При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більш, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку свого фізичного стану. Як видно з діаграми 1, у чоловіків всіх трьох факультетів біологічний вік більш ніж 35 років. При цьому середній календарний вік студентів складав приблизно 18,5 років.



Діаграма 1 – Стан біологічного віку досліджуваних студентів

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету ТХППКЗЕ та Т на 100 % перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою.

Висновки. За результатами соціологічного опитування студентів щодо визначення стану їхнього здоров'я можна чітко стверджувати про переоцінку своїх фізичних даних студентами-першокурсниками, особливо хлопцями. Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, та в деякій мірі ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають студенти. Цій висновок підтверджений також нашим дослідженням біологічного віку у студентів-першокурсників. Біологічний вік юнаків та дівчат перевищує паспортний. Темпи старіння студентів різко прискорені.

Науковий керівник – ст. викладач Сергєєва Т.П.

З М І С Т

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

ПРИЧИНИ ВТРАТИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ	
Акименко М.А.	4
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Бакіко І.В., Ковальчук В.Я., Жук Л.Л.	5
КІНДЕРГОТЕЛЬ – ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ БЕЗТУРБОТНОЇ ВІДПУСТКИ РОДИН З ДІТЬМИ	
Башняк А.	6
ТЕРОР ГОЛОДОМ НА ПІВДНІ УКРАЇНИ У 1921-1923 рр.	
Богун Р.А.	7
ГОЛОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Бондарчук Д.О.	8
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	
Ботіка Т.С.	9
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ	
Буко А.Я.	10
ВПЛИВ «КЛІНІКИ, ДРУЖНЬОЇ ДО МОЛОДІ» НА СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ОДЕСИ	
Василенко Т.М., Крилов Н.Г.	11
ФІЛОСОФІЯ МЕДИЦИНИ У СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ	
Вітюк Я.	12
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСІВ	
Волков І.С.	13
КОРИСТЬ ВЕЧІРНЬОЇ ПРОБІЖКИ	
Гаврилюк А.О.	14
СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Гончарук Н.В.	15
БУДДИСТСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД ХВОРОБ	
Джакелі В.Л.	17
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩО ОСВІТИ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення 2848