

**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

СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Шерепера Г. І., студентка групи ЕМ-274, факультет ММІЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Об'єктивна реальність не залишила ніяких сумнівів у тому, що існування цивілізації, а також майбутнє самої людини як *Homo sapiens* в істотному ступені залежить від вирішення важливого соціального завдання сучасного суспільства – збереження здоров'я людини. Соціально-економічні та політичні перетворення держав ХХ-ХХІ ст., формування загальнопланетарної цивілізації, глобалізація світових процесів, екологічні проблеми призводять до цілого ряду невирішених проблем і негативно відображаються на здоров'ї людей. По-перше, науково-технічний процес, соціально-економічна трансформація суспільства, зростаючі вимоги до культурного та освітнього рівня людей змінили характер праці, що спричинило інформаційні, інтелектуальні, психічні перевантаження, зниження фізичної активності та імунітету, як у дітей, так і в дорослих людей. У зв'язку з високою технологізацією, інформатизацією сучасного середовища, та у зв'язку з посиленням дисгармонії між біологічними резервами, можливостями організму та вимогами соціуму, зросла соціальна значимість способу життя. По-друге, поява нових, дуже небезпечних хвороб (онкологія, корона-вірус, ВІЛ-захворювання та ін.), що забирають життя тисяч людей, знижують рівень здоров'я та породжують негативні тенденції в демографічній ситуації. По-третє, збереження традиційного менталітету населенням і медичними працівниками по відношенню до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Адже важко досягнути позитивних результатів без активного відношення людини та населення в цілому до власного здоров'я, зміни менталітету особистості та суспільства.

Тому саме сьогодні назріла необхідність розгляду проблеми здоров'я не лише як медико-біологічної, а й соціально-філософської проблеми.

Для більшості людей життя та здоров'я – це явища самоочевидного буття до тих пір, поки вони не виявляють свою неминучу «кінецьність». Екстремальні ситуації ставлять людину перед екзистенційним вибором буття. Це складне для людської свідомості завдання вирішується вже протягом декількох століть. Античні філософи розглядали людину як образ космосу, а здоров'я, як гармонійні відношення душі та тіла з природним і соціальним

середовищем, котрі необхідно завжди підтримувати, піклуватись про себе, нести особисту відповідальність за свої вчинки. Сучасні науковці розглядають людину як динамічну модель, що складається з тілесної та духовної структур, котрі нерозривно пов'язані між собою. Людина не може вибирати час буття, але може вибирати себе в ньому, за допомогою свідомості та необхідних умов життя сформувати індивідуальне здоров'я та буття. Адже людина може свідомо «побудувати» себе до найдрібніших деталей, поєднуючись зі світом невидимими нитями, котрі можна тримати у своїх власних руках, і бути диригентом свого успішного життя.

Отже, як бачимо, життя та здоров'я людини і суспільства являють собою універсальні цінності, втрата котрих впливає на існування цивілізації. Розмірковуючи в даній ситуації про шляхи оптимізації системи охорони здоров'я, слід констатувати, що дана система насамперед повинна бути направлена на збереження здоров'я та на формування здорового способу життя.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Тодорова С.М.

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
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	41
ПРОДЛЕННЯ РЕМИССИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ Агасарян Н.К.....	42