

**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

Асклепід вимагав, щоб і процес лікування не обтяжував хворого, а був безпечним, швидким і приємним.

Авл Корнелій Цельс — автор трактатів з військової справи, сільського господарства, філософії, медицини. Трактат Цельса «De medicina» з 8 книг є цінним джерелом, що висвітлює стан медицини античних часів після Гіппократа. Цельс відбирає з їхніх праць найпотрібніше для практичної діяльності. Сам він був багатим землевласником та рабовласником і в своїй праці дає поради, як лікувати вільних осіб, а як рабів, здоров'я яких також потрібно берегти, оскільки лише здоровий раб корисний у господарстві. Найвидатнішим лікарем-ученим імператорського Риму був Гален, який розглядав медицину не як звичайне ремесло. Справжній лікар, вважав він, повинен бути освіченою людиною, філософом.

Як бачимо, медицина майже зовсім звільнилась від впливу жерців, окреслилась як окрема галузь знання, тісно пов'язана з усіма природничими науками. Прогресивні лікарі почали розуміти захворювання не як кару богів та вселення злих духів, а як наслідок матеріальних причин. Саму людину передові вчені почали розглядати не як творіння надприродної вищої сили, в яку бог вдунув безсмертну душу, а як витвір самої природи — землі із смертним тілом і душею, яка є лише духовним проявом життя тіла і підпорядкована всім його змінам.

Науковий керівник – Голубович І.В., професор кафедри філософії і основ загальногуманітарного знання

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСІВ

**Волков І.С., студент III курсу факультету АМтаР
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Складна екологічна ситуація, інтенсифікація навчального процесу, спрямованого переважно на інтелектуальний розвиток особистості, що породжує негативний вплив організації навчального процесу у вищих навчальних закладах на здоров'я студентів, - усе це викликає занепокоєння суспільства.

За даними Міністерства освіти і науки України, число здорових випускників шкіл скорочується з кожним роком. Дослідження (Круцевич Т.Ю., 2011) показали, що понад 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я.

Тому однією з найактуальніших проблем у сучасному фізичному вихованні є підбір показників, що дозволять визначати стан функціональної готовності студентів до високого рівня психоемоційних, учбових та соціально-побутових навантажень.

Метою роботи було встановити вплив фізичних навантажень на показники функціонального стану студентів молодших курсів.

Основними задачами дослідження було:

1. Дослідити стан серцево-судинної системи студентів у спокої та при стандартних фізичних навантаженнях.
2. Визначити вплив фізичних навантажень на показники функціонального стану та фізичних можливостей студентів молодших курсів.

Дослідження проводилися упродовж 2015-2016 навчального року на базі кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ. У тестуванні взяли участь студенти I-го курсу всіх факультетів. Тестування проводилось за допомогою функціональної проби Руф'є, яка є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності. У пробі Руф'є використовуються значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у різні часові періоди відновлення після фізичних навантажень.

У випробуваного, який знаходиться в положенні сидячи, після 5 хвилин відпочинку вимірюється ЧСС за 15 с (ЧСС 1), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань з викидом рук уперед за 45 с і відразу ж сідає на стілець.

Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім в останні 15 с 1-ї хвилини після навантаження (ЧСС 3).

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \cdot (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3})}{200} - 10$$

Оцінка індексу: <3 — висока фізична працездатність, 4–6 — хороша, 7–9 — середня, 10–14 — задовільна, ≥15 — погана.

Отримані дані показали, що лише 2,2 % - студентів мають відмінні показники, 11,2 % - добрі, 21,8 % мали задовільний результат, 41,7 % - поганий та 23,1 % - дуже поганий.

Для проведення експерименту було сформовано дві групи - чоловіча та жіноча. 17 дівчат тричі на тиждень протягом трьох місяців займалася фітнесом, а 13 хлопців - боксом. Аналіз отриманих наприкінці дослідження результатів показав, що регулярні заняття фітнесом та боксом сприяють підвищенню показників та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили (25,6 %), швидко - силових якостей (13,5%) та витривалості (18,5 %). Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття фітнесом вплинули на рівень розвитку гнучкості студенток (18,1 %).

Висновки. У перебігу дослідження виявлено, що системний підхід до засобів, методів й змісту занять з фізичного виховання, що базується на оцінці фізичних можливостей організму та їх резерву, позитивно впливає на стан здоров'я та рівень фізичних можливостей студентів.

Науковий керівник – ст. викладач Гончарук В.В.

КОРИСТЬ ВЕЧІРНЬОЇ ПРОБІЖКИ

Гаврилюк А.О., студентка I курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

Більшість людей після тривалого робочого дня відчують як моральну, так і фізичну втому. У вирішенні цих проблем значне місце займає вечірня пробіжка. В принципі, поняття бігу чи пробіжки асоціюється з фізичним навантаженням, але відомо, що вечірня пробіжка проводиться не для фізичного напруження організму, а, навпаки, для

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, ПОСТТРАЖДАЛИХ 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'ЕКТИВНІ 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.

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

Б.В. Єгоров

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**