

**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**

На кафедрі фізичної культури та спорту ОНАХТ було проведено тестування для здійснення аналізу відповідності належному рівню всіх складових сфер здоров'я студентів молодших курсів. Дослідження, в якому взяли участь 385 студентів всіх факультетів академії, проводилося у 2016-2017 роках. За результатами дослідження можна констатувати, що переважна кількість студентів (68,7 %) мають задовільний рівень фізичного здоров'я. Майже 71% студентів психічно здорові, у 59,4% респондентів спостерігається достатній рівень соціального благополуччя. А показник духовного здоров'я виявився достатньо низьким – лише 51,3%. Це свідчить про те, що здатність регулювати своє життя та правильно розставляти пріоритети загальноосвітніх цінностей у студентів молодших курсів ще недостатньо розвинена. Тому цій складовій потрібно приділяти більш прискіпливу увагу, підключаючи до цього процесу викладачів кафедри фізичної культури та спорту.

Науковий керівник – ст. викладач Цапенко Л.М.

## **ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Захарук А.Д., студентка I курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

«Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо», – сказав свого часу відомий грецький філософ Сократ.

Не секрет, що навіть улюблена робота не застрахована від певних ризиків і неприємностей. Помилково вважати, що небезпеці підлягають лише представники «шкідливих» професій. Кожна спеціальність має свої професійні захворювання. Сьогодні навіть прості офісні працівники ризикують здоров'ям, просиджуючи нерухомо по кілька годин у своїх кабінетах. У сучасному сленгу навіть з'явилося визначення «офісна хвороба». Формально офіс вважається безпечним місцем роботи, але нерухомий спосіб життя, стереотипність рухів співробітників та емоційне перевантаження негативно позначаються на їхньому здоров'ї. Офісні працівники також мають свої професійні захворювання, які виникають через безліч факторів.

Професійні хвороби – захворювання, у розвитку яких переважну роль відіграють несприятливі умови праці. Існує багато хвороб, які ускладнюють життя журналістам, бухгалтерам, секретарям, кадровикам, маркетологам, програмістам та іншим співробітникам, які працюють в офісах. Усі професійні захворювання виникають внаслідок малорухливого способу життя. Саме через відсутність активних і пасивних рухів виникають такі захворювання: остеохондроз, серцево-судинні та шлунково-кишкові розлади, порушення обміну речовин, проблеми із зором, варикоз, синдром хронічної втоми. Найчастішим захворюванням офісних працівників є м'язово-скелетні болі. Виникають серйозні проблеми з нервовою системою, зокрема мігрені, стреси та депресії. Актуальною ця проблема є для тих організацій, де у великому приміщенні працює багато людей. У них немає власної території, вони постійно на виду і не мають можливості розслабитися. Через новітні технології і появу в офісах рідкокристалічних моніторів останнім часом традиційні хвороби очей змінилися, з'явилися нові – так званий синдром сухого ока, коли виникає відчуття піску в очах, вони втомлюються, червоніють, відчувається підвищена чутливість до світла. За статистикою, із синдромом сухого ока стикається кожен двадцятий житель Землі.

Фахівці також виділяють «синдром вигоряння» – втома, коли рутинна затягує, а низка невідкладних справ не закінчується.

Найкраще запобігання хвороби – її профілактика. Саме тому керівництву важливо стимулювати офісних працівників вести активний спосіб життя як у робочий, так і у позаробочий час. Особливою популярністю користуються заняття спортом, придбання абонементів у спортивні зали та фітнес клуби, прогулянки на свіжому повітрі, поїздки на природу, проведення корпоративів, тематичних бесід під лозунгом «День здоров'я!» Також рекомендованим є залучення до роботи офісу психолога, який допоможе не лише проаналізувати причини нервового напруження, але й зняти його.

Таким чином, будь-яка професія має свої професійні захворювання, і офісні працівники не є винятком. А зважаючи на те, що сьогодні вони належать до групи ризику щодо багатьох професійних захворювань, цій проблемі потрібно приділяти більше уваги. Якщо вчасно не проводити профілактику і не лікуватися, то з віком недуги будуть лише прогресувати.

Науковий керівник – к.і.н., старший викл. Ботіка Т.С.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ**

**Кадун К. О., студентка II курсу факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна**

Актуальність дослідження обумовлена статистичними даними за 2016 рік: в Україні перебувають на обліку 100 тисяч наркоманів; за оцінками незалежних експертів, кількість наркозалежних в Україні - 1,5-2 мільйони осіб; наркоманія в Україні збільшується на 8% за рік — тенденція одна з найвищих у світі; 70% наркоманів - молоді до 25 років; жіноча наркоманія в Україні у відсотковому співвідношенні найвища в Європі. Ці дані свідчать, що Україна послідовно прямує до національної катастрофи: кількість наркозалежних зростає в геометричній прогресії. В нашій країні існує думка, що колишніх наркоманів не буває, проте, якщо після свідомого припинення вживання наркотиків наркоману на допомогу прийшов фізичний реабілітолог, його можна повернути у нормальне життя.

Мета дослідження полягає в доведенні необхідності фізичної реабілітації для наркозалежних. Відомо, що наркотики пошкоджують не тільки мозок і психічну діяльність, але і всі внутрішні органи та фізіологічні системи організму. Тому наркоманів після свідомої відмови від наркотиків може врятувати реабілітація – психологічна, соціальна і фізична. Фізична реабілітація забезпечить відновлення фізичного здоров'я наркозалежного та його працездатності, зруйнованих внаслідок вживання наркотиків. Фізична реабілітація є частиною комплексної терапії. Її застосовують на всіх етапах реабілітації, вдало поєднують як з медикаментозною, так і з психотерапією. Етапи реабілітації: 1)детоксикація – виведення з організму людини залишків наркотичних речовин, зняття загальної інтоксикації та абстинентного синдрому; 2)відновлення організму, яке відбувається за допомогою методів фізичної реабілітації, що залежать від рівня ускладнення, а також у сукупності з терапією супутніх наркоманії захворювань (ВІЛ, гепатит, венеричні інфекції, параноя, депресія тощо); 3) соціальна адаптація – поступовий вихід пацієнта в соціальне середовище,

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

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня- 1жовтня 2017 р.

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В. ....	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльніков О.В. ....	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д. ....	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О. ....	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П. ....	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В. ....	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І. ....	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І. ....	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С. ....	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К. ....	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В. ....	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В. ....	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолук Б.Б., Куришко І.О. ....	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О. ....	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є. ....	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О. ....	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольнича Л. ....	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

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**