

**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**

речей, які сьогодні навпаки шкодять здоровому способу життя), тому, розробка її елементів планується у ближньому майбутньому.

Науковий керівник – канд. техн. наук,  
доцент Гайша О.О.

## **ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ «ЛЮДИНА - ЗДОРОВ'Я - СЕРЕДОВИЩЕ»**

**Шахова М.Ю., студентка IV курсу факультету ТВтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Внаслідок катастрофічного погіршення стану навколишнього середовища загальний рівень здоров'я населення України в останні роки різко знизився. Значно збільшилась кількість різних видів захворювання: серцево-судинних, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань мозку; алергічних; органів травлення; на рак, бронхіальну астму та цукровий діабет. Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилось у 2–4 рази. За останні 5 років тривалість життя чоловіків зменшилась з 64 до 57 років, жінок – з 74 до 70.

Нині існує відносно велика кількість різноманітних за напрямком, структурою та змістом визначень поняття «здоров'я». Т.І. Калью на основі вивчення світового інформаційного потоку документів склав перелік 79 визначень сутності здоров'я людини, але і він є далеко не повним.

Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано:

«Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Таке визначення поняття «здоров'я» є найбільш чітким, зрозумілим і повним і охоплює насамперед біологічні, соціальні, економічні, наукові, етичні аспекти даної проблеми.

Ю.П. Лісіцин розглядає здоров'я людини як гармонійну єдність біологічних та соціальних якостей, котрі обумовлені вродженими та

набутими біологічними і соціальними явищами. М. Попов, П. Михайлов, Р.М.Басєвський визначають здоров'я як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, співпрацюючи з ним вільно, на основі біологічної, психічної, соціальної сутності людини.

В системі «людина – здоров'я – середовище» визначається три взаємопов'язані рівні здоров'я: суспільний, груповий та індивідуальний.

*Перший рівень* – суспільний – характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, які існують у суспільстві. На думку вчених, з метою оцінки здоров'я населення загалом цілком припустимо використовувати такі демографічні показники, як смертність, дитяча смертність і середня очікувана тривалість життя, тому що демографічні показники – це ще і дуже місткі інтегратори, що характеризують процес розвитку. Також враховуються показники фізичного розвитку, інвалідності, захворюваності та хворобливості, враженості окремими хворобами (туберкульоз, серцево-судинні, шлунково-кишкові, алергічні, онкологічні захворювання та інше).

*Другий рівень* – групове здоров'я – зумовлене специфікою життєдіяльності людей даного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени. Для оцінки стану групового здоров'я найчастіше використовують захворюваність з тимчасовою втрапою працездатності.

*Третій рівень* здоров'я – індивідуальний. Він формується як в умовах всього суспільства та групи, так і на основі фізіологічних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина. Про стан індивідуального здоров'я людини роблять висновок за даними антропометрії (вимір розмірів тіла – зріст стоячи, окружність грудної клітки, маса тіла та інші), результатами дослідження деяких фізіологічних показників, оцінка яких проводиться з урахуванням віку, статі, географічних, кліматичних та інших параметрів.

Формула здоров'я визначається сумою чинників. Близько 50% (об'єктивні чинники) всіх чинників, що впливають на здоров'я, лежить у сферах: навколишнього (виробничого та побутового) середовища (20-25%), спадковості (15-20%) медичної допомоги (до 10% та 50% суб'єктивні чинники) у сфері способу життя (режим праці та відпочинку, харчування, рухова активність, емоційно-психічний стан, шкідливі звички, загартовування, доброзичливість, милосердя, гумор). Кожен, оцінивши за формулою стан свого здоров'я, знаходить свої чинники ризику і робить відповідні поправки. Більшість

людей, які мають суб'єктивні чинники ризику, розуміють можливість негативних наслідків, ознак і не можуть знайти в собі сили свідомо позбутися шкідливих звичок.

Звичайно, дуже важко створити абсолютно ідеальні умови для здоров'я. Здоров'я населення, як дзеркало, відображає обличчя суспільства. Але бути чи не бути здоровому - це насамперед залежить від самої людини: від її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, характеру, звичок, становлення до інших людей.

Так як людина - це складова частина природного середовища, то й протягом тривалого періоду еволюції її організм адаптувався до будь-яких змін цього середовища і перебуває у стані стійкої динамічної рівноваги.

Науковий керівник – старший  
викладач Гончарук В.В.

## **ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Шевченко Д.С., студент ІV курсу факультету НГ та Е  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Індивідуальне здоров'я абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Кожен фахівець, кожен член суспільства повинен мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я – з іншого.

Фактичне індивідуальне здоров'я оцінюється як стан організму людини, при якому він здатний повноцінно і без шкоди для себе виконувати свої біологічні і соціальні функції. Для людини, залежно від віку, соціальні функції представлені навчанням, трудовою діяльністю і, нарешті, можливістю самостійно забезпечувати своє існування в побутовому плані, тобто обходитись без сторонньої допомоги в побуті.

Постає питання, як оцінити рівень індивідуального здоров'я?

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