

**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

систематичне застосування різних них фізичних вправ загального та спеціального характеру, наростаюча тренуваність, адекватна функціональним можливостям організму, в кінцевому підсумку можуть забезпечити адаптацію організму до навантажень і призвести до ліквідації захворювань.

Висновки. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів. Отже, рухова активність студентів в освітньому процесі спрямована на збереження і зміцнення здоров'я.

Навчальну діяльність у ЗВО доцільно реалізовувати у тріаді, ланками якої є розумова робота, психологічна готовність до зміни видів діяльності й оптимальна рухова активність.

Фізична діяльність для кожного студента повинна стати його щоденною потребою і способом життя.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку передбачають розгляд напрямів фізичного виховання студентів ЗВО.

Науковий керівник – старший
викладач Павлюк О. В.

КОНЦЕПЦІЯ СИСТЕМИ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БАЗІ МОЖЛИВОСТЕЙ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ ТА ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ

**Цехмайстрок В.В., студент II курсу
спеціальності «Комп'ютерна інженерія»
Міжнародний класичний університет ім. Пилипа Орлика,
м. Миколаїв**

На разі у сучасному суспільстві постала проблема недостатньої фізичної активності людини протягом доби. Така ситуація є однією з вагомих причин більш, чи менш серйозних проблем із здоров'ям. Основним чинником даної проблеми є зловживання сучасними можливостями Інтернету та соціальних мереж, але насправді це можна використати і на користь для здоров'я.

Зараз Інтернет простір є місцем де люди не тільки отримують необхідну інформацію, а ще і змагаються один з одним у різних формах будь-то кількість лайків в Instagram чи битви в онлайн іграх. Саме це у нас забирає більшу частину часу та несе за собою втрату

фізичної активності і, як наслідок, здоров'я. Доцільним є об'єднання між собою змагань в Інтернет просторі та можливостей по забезпеченню здорового способу життя шляхом створення відповідної системи змагань, у якій для віртуального розвитку буде необхідний і фізичний.

Така система може бути виконана у вигляді додатку на телефоні, який пов'язаний із окремим апаратним пристроєм – фітнес браслетом на руці, що слідкує за кількістю кроків та спалених калорій за день. На основі даних, зібраних з браслету кожного користувача, які повинні надсилатися на відповідний централізований сервер, будується статистика, результатом якої є таблиця переможців, що буде періодично оновлюватися (наприклад, кожного тижня) і на основі якої здійснюватиметься винагороджування переможців. Саме така система, на думку авторів, може реально стимулювати людей бути більш фізично активними.

У якості нагороди можна впроваджувати як нематеріальні заохочення (наприклад, надавати переможцям можливість прорекламувати на всю аудиторію додатку свою сторінку у соціальній мережі чи власний канал), так і пов'язана з фінансами (наприклад, купони на знижку у магазинах спортивних товарів, або в магазинах здорового харчування, що не лише дасть людині можливість заощадити кошти, але і буде корисно для розвитку малого та середнього бізнесу).

Для підвищення мотивації учасників (говорячи просто, для забезпечення «чесності» змагань), треба поділити гравців на вікові та фізичні категорії щоб кожен мав змогу змагатися з людьми свого рівня. Також для мотивування користувачів можна зробити список щоденних завдань, за виконання яких гравцеві будуть надаватися додаткові бали, наприклад піти додому більш довшим шляхом, провести годину у парку і т. п.. Також у цьому додатку доцільно реалізувати перелік порад щодо здорового способу життя, харчування, цікаві факти про спорт, наводити у приклад людей, які змогли вдосконалити себе фізично. В майбутньому така система могла би перерости у глобальну соціальну мережу фізкультури та спорту, де учасники могли би ділитися своїми досягненнями, порадами, шукати однодумців та реалізовувати будь-яку діяльність, пов'язану із здоровим способом життя.

Ще однією перевагою вказаної ідеї є можливість будувати статистику фізичної активності людей по містам, регіонам, країнам, або навіть глобально - по всьому світу.

Очевидно, що завдяки описаній системі можна покращувати фізичний стан людей по всьому світу (причому з використанням тих

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

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