

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XIV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**7 жовтня - 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XIV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**7 жовтня – 9 жовтня 2021 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, Я.Г. Верхівкер ,  
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,  
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко  
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх  
А.В. Макаринська  
А.О. Соловей  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори  
доктор техн. наук, доцент  
канд. істор. наук, доцент  
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

2. Ці детермінанти можуть бути відкоректовані за допомогою активного впровадження в життя студентської молоді системи заходів щодо формування мотивації серед студентської молоді до зміни свого способу життя: організації масових лекцій, диспутів, з питань несприятливого впливу на організм шкідливих звичок, психологічної напруги і хронічного стресу і необхідності підтримки здорового способу життя в становленні, зміцненні і збереженні здоров'я, організації культурно-масових заходів і спортивних олімпіад серед студентів різних курсів, спеціальностей для об'єднання їх і полегшення спілкування; створення при університеті груп психологічної підтримки; розробка та впровадження практичних рекомендацій щодо ведення здорового способу життя.

Науковий керівник – асистент Волкова Ю.В.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я**

**Шимечко Н. А., студентка I курсу  
землепорядного факультету  
Львівський національний аграрний університет  
м. Дубляни**

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості людини є достатня рухова активність. Останніми роками висока навчальна завантаженість у більшості студентів є дефіцит рухової активності, що зумовлює поява гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі людини.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення внутрішніх органів. Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток усіх відділів центральної нервової системи. При цьому важливо, що фізичні навантаження були систематичними, різноманітними і не викликали перевтоми.

Дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.

Біг з усіх видів спорту має найбільший сприятливий вплив на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, удосконалюється робота м'язових систем, активізується діяльність нервової і ендокринної систем. У результаті підвищується працездатність організму.

Дослідження свідчать, що 82-85 % щоденного часу більшість студентів у вищих навчальних закладах перебувають у статичному становищі (сидячи). Відзначена зміна обсягу рухової активності у різних навчальних семестрах. Рухлива активність студентів особливо мала у зимку, а навесні і восени середня. Малорухливий спосіб життя студентів відзеркалюється у функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму, особливо мозку, знижується увага і пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій. Негативно внаслідок гіпокінезії проявляється як і опірність організму простудним та інфекційним захворюванням, створюється передумова формуванню нетренованого серця та подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи. Гіпокінезія і надмірне харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів в денному раціоні може привести до ожиріння.

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище - це активний відпочинок від розумової праці і організована фізична діяльність. Рухливий режим людини складається з ранкової фіззарядки, рухливих ігор на свіжому повітрі, занятті фізичним вихованням, занятті у гуртках і спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку на вихідних.

Розроблена система досліджень та інформування студентів про здоровий спосіб життя є основою у догляді за власним тілом та здоров'ям, за яким потрібно слідкувати щодня. Заняття фізичними вправами також викликає позитивні емоції, бадьорість, створює добрий настрій. Тому зрозуміло, чому людина пізнала «смак» фізичних вправ і спорту, прагне регулярних занять.

Науковий керівник – старший викладач Шимечко А. Я.

<p>КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</p> <p>Лупаренко С.Є.....</p>	28
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Мироненко Б.В.....</p>	30
<p>ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</p> <p>Молодан М.М.....</p>	31
<p>МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</p> <p>Мудренко М.О.....</p>	33
<p>ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ</p> <p>Пащенко Т.М. ....</p>	35
<p>ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</p> <p>Померанцева Н. Б.....</p>	37
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Сапанюк Є. Р.....</p>	39
<p>ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ</p> <p>Саркісян К.Ю.....</p>	40
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ</p> <p>Селезньова Л. О.....</p>	42
<p>ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ</p> <p>Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.....</p>	44
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я</p> <p>Шимечко Н. А.....</p>	46