

**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**

навчається, організації їх діяльності. До основних стилів керівництва відносяться авторитарний (директивний, диктаторський), демократичний (колегіальний) та ліберальний (пасивний, нейтральний).

Стиль керівництва впливає на психологічний клімат у педагогічному колективі, а відтак – і на психологічне здоров'я учасників освітнього процесу. Це підтверджують, наприклад, результати дослідження, наведені у статті А. Земби «Стиль керівництва та професійне здоров'я управлінців» (2009). Для керівників із ліберальним стилем характерна схильність до прояву депресивних станів, агресивних проявів стосовно оточуючих, різкої зміни настрою, емоційної нестійкості, недостатньої саморегуляції, підвищеної збудливості, дратівливості, невпевненості, тривожності, низької стресостійкості. Для керівників із авторитарним стилем характерна схильність до прояву імпульсивної поведінки, неврівноваженості, афективного реагування, агресивності, дратівливості, ймовірності прийняття помилкових рішень. Такі стилі керівництва сприяють створенню несприятливого психологічного клімату, що обумовлює підвищене психологічно-стресове навантаження як на керівника, так і на підлеглих. Відповідно, авторитарний та ліберальний стилі керівництва негативно впливають на здоров'я особистості. Керівники, які використовують колегіальний стиль характеризуються стійкістю до стресових життєвих ситуацій, неімпульсивністю поведінки, незначним рівнем тривожності. Цей стиль педагогічного керівництва забезпечує високу ймовірність правильних, зважених рішень, високі виробничі результати праці, ініціативу, активність співробітників, задоволеність людей своєю роботою і членством у колективі та згуртованість колективу. Таким чином, демократичний стиль керівництва сприяє створенню позитивного психологічного клімату в колективі, а отже і збереженню здоров'я учасників освітнього процесу.

Отже, саме демократичний стиль керівництва повинен переважати у будь-якому педагогічному колективі, оскільки він є найоптимальнішим у контексті збереження здоров'я особистості як самого керівника (педагога), так і тих, хто навчається.

Науковий керівник – доктор пед. наук, доцент Скиба Ю.А.

## **ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ**

**Ларіна К. В., студентка IV курсу факультету ІТХ і РГБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Сучасне життя вимагає від майбутніх працівників різних галузей нашої країни міцного здоров'я, достатньо високого рівня фізичної підготовленості, фізичної витривалості, гарного стану серцево-судинної та дихальної систем. Разом з тим, за останні 10 років рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів різко знизився. Більш ніж 50 % студентів мають відхилення у стані здоров'я.

Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів показує неадекватність традиційного підходу до викладання фізичної культури у вузі. Таким чином, пошук нових шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді є вельми актуальним.

Найчастіше учбові заняття з фізичної культури починаються у вузі до обов'язкового проходження медогляду, і студенти не розділені на різні медичні групи. Щоб не завдати шкоди здоров'ю студентів, але й при тому не втрачати занять до початку медогляду, необхідно мати інформацію про ризик серцево-судинних захворювань у студентів-першокурсників. Проте питанням первинної перевірки рівня стану їхньої серцево-судинної системи до проходження медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги. Численні дослідження показують, що ключові фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань пов'язані зі способом життя людини.

**Завданнями** нашого дослідження був моніторинг для виявлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань серед студентів 1 курсу.

**Методи дослідження:**

- аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми;
- визначення у студентів ступеня ризику серцево-судинних захворювань;
- статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

**Організація дослідження.**

У дослідженні взяли участь 597 студентів всіх факультетів 1 курсу ОНАХТ.

При дослідженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань серед студентів використовувалися спеціалізовані опитувальники, що були розроблені на основі міжнародного досвіду (IPAQ, CINDI, BRFSS, FINBALT) і включали такі розділи:

- загальна оцінка здоров'я;
- оцінка антропометричних даних (маса тіла, зріст);
- поширеність паління;
- рівень фізичної активності;
- особливості харчових звичок;
- поінформованість про холестерин та цукровий діабет;
- загальні відомості.

**Результати дослідження.**

Відсутність ризику розвитку серцево-судинних захворювань виявилась у 47,97 % студентів, мінімальний ризик розвитку серцево-судинних захворювань показали 36,99 % студентів. Явний ризик розвитку серцево-судинних захворювань спостерігався у 12,02 % досліджених, виражений – у 1,99 %, максимальний – у 1,04 % респондентів. Слід зазначити, що непоінформованість рівень холестерину в крові склала 84,8 %.

Проведене дослідження необхідно розглядати як пошукове, однак воно дозволяє викладачам на першому етапі навчальних занять, до проведення медогляду, розділити студентів на групи згідно до загрози ризику розвитку серцево-судинних захворювань і надавати студентам кожної групи адекватне фізичне навантаження.

Наук. керівник - доцент Халайджі С.В.

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., Притолок 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**