

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

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, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ

**Ведерникова П.П., студентка ІV курсу факультету ІТХіГРБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Стрес – це явище, яке сьогодні хвилює і цікавить багатьох людей, тому що воно стосується безпосередньо людського життя і має значний вплив на його перебіг. Проблема запобігання стресу є вкрай актуальною для сучасної людини, яка живе в умовах постійних психічних перевантажень та стресових ситуацій. У зв'язку з цим зростає напруження механізмів центральної нервової системи і гомеостатичних констант, формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження. Такий стан може перейти у хворобу. Стрес уражає усі системи організму і проявляється різними симптомами: з боку травної і дихальної систем, алергією, втому, труднощами концентрації і пам'яті, безсонням, депресією і панікою.

Проте не менше хвилює і цікавить багатьох людей і питання «стрес – це норма життя чи хвороба, яка вбиває»? На думку Ірвіна Ялома, «людина не обирає свою хворобу, але вона обирає стрес – і саме стрес обирає хворобу».

Мета роботи – аналіз літератури з питань впливу стресу на психофізіологічний стан організму людини та значення для збереження здоров'я саме здорового способу життя.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – це системна реакція організму на будь-який біологічний, хімічний, фізичний чи психологічний вплив, яка має адаптаційне значення. Здатність людини пристосовуватися не безмежна. Коли інтенсивність впливу або його тривалість перевищують функційні можливості організму протидіяти, стан стресу називають дистресом. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки, впливає не лише на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я: ослаблює імунну систему і може привести до погіршення перебігу різних захворювань. Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік.

Менш відомим фактом є те, що, крім дистресу, існує еустрес. Еустрес – це позитивна форма стресу, мотиваційний тип стресу, що дає змогу людині завершити роботу, яка, на перший погляд, була ініціатором стресу. Новітні дослідження стресу довели, що стрес здатний бути корисним для організму і змусити мозок працювати

більш ефективно в довготерміновій перспективі. Еустрес розвивається тоді, коли стресовий фактор не є постійним або занадто тривалим. На думку професора інтегративної біології університету Каліфорнії в Берклі Данієли Кауфер, певна кількість стресу значно підвищує концентрацію уваги, когнітивні здібності, а також коректує поведінку. Дослідження, проведене під її керівництвом, доводить, що короткотерміновий нехронічний стрес удосконалює можливості мозку, тренує і зміцнює адаптаційні системи організму та «тримає» його в тонусі, тобто є необхідним для підтримки здоров'я людини.

На думку фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я, розвитку дистресу сприяють не лише психоемоціональні перевантаження, приклади яких наведено вище, але й інші чинники. До них належать недостатня фізична активність, нерациональне харчування та пов'язана з ним надмірна маса тіла, шкідливі звички (куріння, зловживання алкоголем, наркоманія тощо).

Чи може здоровий спосіб життя попередити розвиток стресу? Це дуже суперечливе питання, на яке сьогодні немає однієї відповіді. Проте дотримання здорового способу життя є надзвичайно важливим чинником і запобіжником переходу стресу до стадії дистресу.

А тому вважаємо необхідним звернути увагу на таке: здоровий спосіб життя починається із усвідомлення людиною того факту, що її життя не є ідеальним і надто чутливе до найменшої дії стресових чинників (несподіваної інформації, образливих висловів чи навіть необхідності виконання додаткового навантаження тощо).

Здоровий спосіб життя – це не один якийсь захід чи короткочасний вчинок. Навпаки, це усвідомлений щоденний вибір між поведінкою, що зміцнює здоров'я і здатна протидіяти стресовим чинникам, чи такою, що руйнує наше здоров'я та сприяє розвитку дистресу за умов найменшого психоемоціонального напруження.

Основними складовими здорового способу життя вважають фізичну активність і регулярні заняття спортом, раціональне збалансоване харчування, відпочинок (щодня, щотижня, щороку), відмову від шкідливих звичок і позитивне емоційне самопочуття. Особливостями останнього є здатність помічати позитивне в повсякденному житті, частіше радіти з успіхів (як власних, так і успіхів друзів та оточення), бути у злагоді самому з собою та легше ставитись до нових «проблем», намагаючись одразу розпочинати пошук шляхів їх розв'язання (а не вважати ці проблеми такими, що ніколи не можуть бути подолані).

Отже, стреси нашого життя мають суттєвий вплив на психофізіологічний стан організму, та лише від людини залежить, як вона його сприймає. Здоровий спосіб життя є ефективним засобом

профілактики захворювань, спричинених стресовими факторами.

Науковий керівник – докт. медич. наук,
професор Стрікаленко Т.В.

НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ

**Воронцова О., магістр II курсу факультету ГРТБ
Національний університет харчових технологій,
м. Київ**

Сьогодні особливо зростає значення регіональної туристичної політики. Регіональними стратегіями розвитку областей Західного регіону, куди входить і Львівська обл., до 2020 року визнано рекреацію і туризм як пріоритетні складові соціально-економічного розвитку регіону. Особливо важливим є те, що рекреаційно-туристичний потенціал виступає досить активним чинником розвитку відпочинку, а також спричиняє додатковий стимулювальний вплив на розвиток транспорту і технологій, інфраструктури, сфери послуг, будівельної індустрії та інших сфер економіки.

У Львівській області основу природного потенціалу становлять тектонічні ресурси, бальнеологічні ресурси, рекреаційні ландшафти, оздоровчі ресурси, природно-заповідні об'єкти і території історико-культурного призначення.

Отже, на нашу думку, проектування оздоровчо-туристичного готелю з наданням бальнеологічних послуг на базі мінеральних вод краю є актуальним.

Смт. Східниця – ідеальне місце, щоб відновити своє здоров'я і відпочити в спокійній обстановці серед гір і лісів. Природні чинники курорту – мінеральна вода, лікувальні трави та інші природні біостимулятори підвищують ефект послуг в готелі, який пропонує туристам загальне оздоровлення, відновлення функційного стану організму і спеціальні медичні програми. У проектуваному готелі пропонуватимуться такі види послуг:

- душ Шарко – водна оздоровча процедура. Цей вид водного масажу відомий своєю тонізуючою дією, він заряджає енергією, поліпшує стан шкіри та обмін речовин, допомагає схуднути і позбутися целюліту;

- паровуглекисла ванна. Головною фізіологічною особливістю людини є реакція на вуглекислий газ, організм реагує розширенням

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.