

**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**

Фахівці також виділяють «синдром вигоряння» – втома, коли рутинна робота затягує, а низка невідкладних справ не закінчується.

Найкраще запобігання хвороби – її профілактика. Саме тому керівництву важливо стимулювати офісних працівників вести активний спосіб життя як у робочий, так і у позаробочий час. Особливою популярністю користуються заняття спортом, придбання абонементів у спортивні зали та фітнес клуби, прогулянки на свіжому повітрі, поїздки на природу, проведення корпоративів, тематичних бесід під лозунгом «День здоров'я!» Також рекомендованим є залучення до роботи офісу психолога, який допоможе не лише проаналізувати причини нервового напруження, але й зняти його.

Таким чином, будь-яка професія має свої професійні захворювання, і офісні працівники не є винятком. А зважаючи на те, що сьогодні вони належать до групи ризику щодо багатьох професійних захворювань, цій проблемі потрібно приділяти більше уваги. Якщо вчасно не проводити профілактику і не лікуватися, то з віком недуги будуть лише прогресувати.

Науковий керівник – к.і.н., старший викл. Ботіка Т.С.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ**

**Кадун К. О., студентка II курсу факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна**

Актуальність дослідження обумовлена статистичними даними за 2016 рік: в Україні перебувають на обліку 100 тисяч наркоманів; за оцінками незалежних експертів, кількість наркозалежних в Україні - 1,5-2 мільйони осіб; наркоманія в Україні збільшується на 8% за рік — тенденція одна з найвищих у світі; 70% наркоманів - молоді до 25 років; жіноча наркоманія в Україні у відсотковому співвідношенні найвища в Європі. Ці дані свідчать, що Україна послідовно прямує до національної катастрофи: кількість наркозалежних зростає в геометричній прогресії. В нашій країні існує думка, що колишніх наркоманів не буває, проте, якщо після свідомого припинення вживання наркотиків наркоману на допомогу прийшов фізичний реабілітолог, його можна повернути у нормальне життя.

Мета дослідження полягає в доведенні необхідності фізичної реабілітації для наркозалежних. Відомо, що наркотики пошкоджують не тільки мозок і психічну діяльність, але і всі внутрішні органи та фізіологічні системи організму. Тому наркоманів після свідомої відмови від наркотиків може врятувати реабілітація – психологічна, соціальна і фізична. Фізична реабілітація забезпечить відновлення фізичного здоров'я наркозалежного та його працездатності, зруйнованих внаслідок вживання наркотиків. Фізична реабілітація є частиною комплексної терапії. Її застосовують на всіх етапах реабілітації, вдало поєднують як з медикаментозною, так і з психотерапією. Етапи реабілітації: 1)детоксикація – виведення з організму людини залишків наркотичних речовин, зняття загальної інтоксикації та абстинентного синдрому; 2)відновлення організму, яке відбувається за допомогою методів фізичної реабілітації, що залежать від рівня ускладнення, а також у сукупності з терапією супутніх наркоманії захворювань (ВІЛ, гепатит, венеричні інфекції, параноя, депресія тощо); 3) соціальна адаптація – поступовий вихід пацієнта в соціальне середовище,

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції

молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня- 1жовтня 2017 р.

налагодження зв'язків, влаштування на роботу; 4) соціально-педагогічний супровід на перших етапах нового самостійного життя.

Фізичний реабілітолог допоможе наркозалежному скласти комплекс фізичних вправ для відновлення нормальної роботи всіх фізіологічних систем організму. Але головною метою виконання фізичних вправ є те, що вони стимулюють вироблення в організмі ендорфінів, які й будуть стимулювати відповідні центри проміжного мозку, викликаючи приємні (ейфоричні) відчуття.

Висновки: 1) наркоманію в Україні можна зупинити профілактичною роботою, наполегливою роз'яснювальною роботою з молоддю загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, а також програмою реабілітації, зокрема фізичної реабілітації; 2) колишні наркомани бувають, адже після припинення вживання наркотиків їм на допомогу прийде фізичний реабілітолог.

Література:

1. Неведомська Є.О., Кадун К.О. Наркоманія серед молоді та як її уникнути / Євгенія Олексіївна Неведомська, Карина Олегівна Кадун // «Первый независимый научный вестник». – № 19. – 2017. – С. 10 – 14.

Науковий керівник – Неведомська Є.О.к. п. н., доцент  
кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

## ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Кирилова В.П., студент I курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Турбота про майбутні генерації передбачає звернення до способів життя, аналізу ведичних знань про здоров'я людини. Йдеться про ведичні закони матеріального світу, аюрведичну фізіологію людини та систему їжі. Здоров'я розглядається, як фундаментальна цінність існування людства на всіх етапах його формування. У той час, коли у східній філософії здоров'я сприймається через призму нерозривного зв'язку між духовним і фізичним станом людини, в античній філософії домінує увага до фізичного виміру здорового способу життя. Дана тема дуже актуальна для сучасної молоді, яка змушена долати значні перевантаження, засвоювати велику кількість різноманітної інформації.

Згідно до «Аюрведи», їжа потрібна не лише для того, щоб підтримати життя і дати енергію, її друге призначення — сприяти очищенню розуму й свідомості. Веди вважали, що після легкого сніданку до наступного прийому їжі повинно пройти не менше трьох годин, а після ситного обіду, який здійснюється у полудень, коли сонце стоїть у зеніті, — п'ять годин. О 21.00 сила Місяця починає переважати над силою Сонця. І в цей час людина повинна вже відпочивати або готуватися до відпочинку. На протязі дня, навпаки, переважає жива енергія Сонця, тому вдень добре трудитися, витрачаючи накопичену за ніч енергію. Самий доречний приклад правильного режиму дня у селян, вони лягають із сонцем та прокидаються із ним, при цьому тяжко працюючи. Фізичні вправи активізують ментальну діяльність і дають необхідну енергію для збалансованого і здорового режиму роботи організму людини. Як загальне правило в аюрведі рекомендується виконувати вправи наполовину своїх максимальних можли-

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 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., Притолук 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                                                     |    |
| Окольніча 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.

Б.В. Єгоров

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

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