

**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**

## АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО УКРАЇНИ

Мельник А.В., студентка ІV курсу факультету ММІЛ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса

Проблема збереження здоров'я постійно цікавила людство, як виживання людини під час стресових перевантажень і серйозних порушень в екології — особливо актуальне.

Здоров'я студентів — це стан повного соціально-біологічної і психічної гармонії у разі врівноваженості процесів життєдіяльності із соціальними і природними характеристиками території. Стан здоров'я студентів, як і населення загалом, — не тільки важливий індикатор суспільного розвитку, відображення соціально-економічного та гігієнічного благополуччя країни, але й потужний економічний, трудовий, оборонний і культурний потенціал суспільства, чинник і компонент добробуту. Тому пізнання закономірностей його формування має надзвичайно велике значення, як для держави в цілому, так і для кожного його громадянина.

Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне).

**Фізичне здоров'я** — це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини правильно функціонує і розвивається.

**Психічне здоров'я** залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

**Моральне здоров'я** визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є насамперед свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним «виродком», якщо вона нехтує норми моралі. Тому соціальне здоров'я вважають вищою мірою людського здоров'я. Поряд із професійним рівнем, стан здоров'я студентів слід розглядати як один з показників якості підготовки фахівців, як основу творчого довголіття. Встановлено, що зростання захворюваності студентів відбувається на тлі помітного зниження загального рівня їхнього фізичного розвитку, що негативно позначається на ефективності навчального процесу, а в подальшому і на трудовій діяльності.

Вітчизняні науковці провели порівняльний аналіз здоров'я та фізичного розвитку 1495 студентів молодших курсів кількох вузів України. У всіх студентів було визначено антропометричні та фізіологічні дані (зріст, вага, росто-вагові співвідношення, динамометрія — ручна і станова; величина артеріального тиску, частота серцевих скорочень в нормі і під час помірною навантаження; життєва місткість легень), а також враховувалися за даними медпунктів їхні анкетні дані; розраховувалися «належні» величини. Отриманий матеріал піддавали статистичній обробці.

Дослідження показало, що у студентів-першокурсників, вчорашніх школярів, перехід до нових соціальних умов спричиняє активну мобілізацію фізичних і духовних можливостей, які у разі надмірних навантажень можуть призвести до виснаження фізичних резервів організму. Була визначена значимість факторів, що призводять до порушення комфортного стану (за анкетними даними). Провідними факторами були такі, як: хронічний дефіцит рухової активності, психоемоційна напруга, нерегулярне харчування, небажання і невміння вести здоровий спосіб життя, бра часу для підтримки свого фізичного здоров'я.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її невпорядкованість та хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, обмежене перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартовних процедур, виконання самостійних робіт під час, призначений для сну, куріння та інше. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються до часу його закінчення (більшає кількість захворювань). Через те що ці процеси спостерігаються протягом декількох років навчання, то вони роблять істотний негативний вплив на стан здоров'я студентів.

Науковий керівник – старший  
викладач Гончарук В.В.

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ Кологривова Н.М.....	70
ЯКІСТЬ ЗОРУ – ЗАПОРУКА ГАРНОГО ПРАЦІВНИКА Маркова Т.Д., Курдасова Н.О.....	72
АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО УКРАЇНИ Мельник А.В.....	74
МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ ПРИ СПА-ГОТЕЛІ Папуша І.....	76
ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЛУГ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ У ГОТЕЛІ СІМЕЙНОГО ТИПУ Рольська Р.....	77
СКЛАДНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ Сидоренко О. В., Волкова Ю. В.....	79
ЕЛЕКТРОННА СИГАРЕТА: НОВІТНІЙ ДЕВАЙС ЧИ ШКОДА з НОУ-ХАУ Смолінська А.О.....	81
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КЛІМАТ: ЧИ ЗМОЖЕМО ВПЛИнути НА ПРОБЛЕМИ ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛІННЯ? Шевченко А.С.....	82
<b>РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ .....</b>	<b>85</b>
<b>ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ.....</b>	<b>86</b>
АНАЛІЗ СТАНУ ВІТЧИЗНЯНОГО РИНКУ ХЛІББУЛОЧНОЇ ПРОДУКЦІЇ Антюшко Д.П.....	86
ВПЛИВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ ЧІА НА ЯКІСТЬ БУЛОЧНИХ ВИРОБІВ	

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](http://www.aprel.od.ua)

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