

**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**

## **МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Мудренко М.О., студентка V курсу  
біолого-екологічного факультету  
Дніпровський національний університет ім. О. Гончара,  
м. Дніпро**

За період останніх десяти років широкої популярності, особливо серед молоді, набув здоровий спосіб життя, або так званий «ЗОЖ». Деякі джерела виділяють дану течію в окрему субкультуру. Загалом, здоровий спосіб життя спрямований на формування сильного тіла та рівного психоемоційного стану. Для послідовників ЗОЖу характерна відмова від шкідливих звичок, дотримання розпорядку дня, раціону відповідно до цілей особи (набір м'язової маси, зниження ваги, підтримка тіла у тонусі), рухової активності. Особливе місце посідають вправи, які можна розподілити на три групи: вправи на витривалість (кардіотренування), гнучкість, на окремі групи м'язів, які позначимо у таблиці 1 К, Г, ОГМ відповідно. Для позитивного результату необхідне поєднання вправ усіх груп із поживною дієтою, а також режимом сну і відпочинку.

Через відсутність у пересічної особи системних знань із анатомії та фізіології оптимальним варіантом для досягнення видимих результатів є допомога кваліфікованого тренера. Враховуючи розмір місячної академічної стипендії для ВНЗ (стандартна – до 1500 грн., підвищена – до 2000 грн.), проблемою великої частини студентської молоді є відсутність стабільно високого доходу для оплати послуг тренажерного залу та фітнес-тренера. Згідно проведеному дослідженню пропозицій по м. Дніпро станом на серпень 2021 р., ціни найоптимальніших варіантів спортивних послуг складають: індивідуальне тренування з тренером – 250 грн.; тренування в групі – 200 грн.; абонемент в тренажерний зал з тренером – 1000 грн./місяць.

Іншою проблемою є введення карантинних обмежень на період епідемії вірусу COVID-19. При введенні помаранчевої та червоної карантинних зон забороняється робота спортивних закладів. Вирішенням даної ситуації може бути використання мобільних застосунків із категорії здоров'я та фітнес. Згідно даним агентства мобільного маркетинга LEAD9 за 2020 рік, 98,5% населення України вікової категорії 18-29 років користуються стільниковими телефонами. При чому смартфонами (оснащеними операційною системою, відкритою для встановлення стороннього програмного забезпечення) володіє 89,7%. Таким чином, переважна більшість

студентської молоді має можливість користування мобільними застосунками. Їх перевагою є можливість тренуватися без спеціального обладнання. Також можливо встановити нагадування та вести графік тренувань. В ході дослідження було проаналізовано пропозицію Google Play Store для пристроїв з операційною системою Android; наявність застосунків для виконання різнонаправлених вправ. Результати узагальнені в табл. 1:

Таблиця 1 – Порівняння мобільних застосунків для ОС Android

Розробник	Назва додатку	Тип вправ		
		К	Г	ОГМ
Leap Fitness Group	«Прес за 30 днів»			+
	«Тренування з гантелями»	+		+
	«Тренування для рук»			+
	«Вправи для розтяжки»		+	
	«Тренування вдома»	+	+	
	«Йога»		+	+
mEL Studio	«Фітнес тренування для жінок»	+	+	+
	«Домашні тренування»	+	+	+
	«Аеробіка та кардіотренування»	+		
	«Пілатес»		+	+
Simple Design Ltd.	«Тренування для ніг»		+	+
	«Push Ups Workout відтискання»	+		+
	«7 хвилин вправ»	+		+
	«Squats Workout»	+		+

Застосунки встановлюються безоплатно із можливістю покупок у додатку. Основні комплекси вправ надаються безкоштовно. Для доступу до сезонних та спеціальних вправ необхідно оформити підписку, замість якої можна спробувати семиденний пробний період або відкрити тренування за перегляд реклами.

Таким чином, доцільно використовувати мобільні застосунки спортивного спрямування при неможливості отримання послуг кваліфікованого тренера.

Науковий керівник – старший викладач Ніколенко В.А.

<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