

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 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, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко
О.О. Меліх, В.В. Немченко
О.Б. Ткаченко

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

О.О. Коваленко
А.О. Соловей
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

рядів, із снарядами, біг, стрибки, метання, вправи з набіганими м'ячами, рухливі і спортивні ігри; для розвитку загальної витривалості - легкоатлетичні кроси, греблю, їзду на велосипеді, футбол, плавання; для підвищення швидкості в різноманітних рухах - багаторазове виконання комплексів вправ, які складаються з миттєвого виконання вправ за

сигналом, повторне виконання вправ з максимальною швидкістю,

виконання швидких рухів в полегшених умовах тощо; для покращення рухливості в суглобах і гнучкості хребта - повторне виконання вправ з більшою амплітудою рухів тощо; для покращення спритності і координації рухів - баскетбол, футбол, гімнастичні вправи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності.

Висновок. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження призводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Науковий керівник – старший
викладач Сергєєва Т.П.

ЗДОРОВИЙ СОН – НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

**Сакали М.А., студент IV курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Здоровий сон – ключова частина життя, безцінне джерело не тільки прекрасного самопочуття та гарного настрою, але й запорука краси і молодості.

Здавна сон вважався кращим засобом відпочинку. «Ляж, поспи і все пройде», «Ранок вечора мудріший», – ці старі життєві істини ніколи

не втраять своєї актуальності.

Сон – це життєво важливий стан мозкової діяльності. Для повноцінного відпочинку дуже важливо дотримуватися рівноцінності фаз неспання та сну. Тривожний сон, на відміну від здорового, має мало переваг: мозок не може розслабитися, а при ранковому пробудженні з'являється відчуття втоми.

Науково доведено, що більше третини населення планети страждає безсонням або іншими розладами сну, що перешкоджають нічному відпочинку, а отже відновленню працездатності. При відсутності здорового сну різко зменшується можливість продуктивності денного життя. Здоровий, повноцінний сон – це важливий фактор, що позитивно впливає на здоров'я, особливо в наш стресовий час. Сьогодні людство скаржить на безсоння, вдаючись в розпачі до снодійних препаратів. Але це палиця з двома кінцями. Спочатку заснути можна, проте в подальшому сон стає більш неспокійним, а згодом снодійні пігулки зовсім перестають діяти.

Проте, не зважаючи на «невтішну» статистику, чимало людей, не мають проблем зі сном. Така категорія людей може лягати спати коли їй заманеться, і прокидається бадьорою.

Якщо навіть час від часу організм людини страждає від безсоння, існує ймовірність, що це переростає у щовечірню проблему. Безсонні ночі можна і потрібно залишити в минулому. Закріпіть за собою здорові звички, і ви зможете позбутися безсоння.

З'ясовано, що людський організм переносить недосипання набагато важче, ніж голод. Нормальні люди не можуть витримати без сну більше двох діб, оскільки вони мимоволі засинають, а під час денної роботи у них можуть спостерігатися короткочасні сні і дрімота, причому навіть непомітні для оточуючих.

Зазвичай дорослій людині необхідно для сну 7 – 8 годин. Але всі люди сплять по-різному: комусь потрібно більше часу для відпочинку, комусь менше. Визначте, скільки годин сну необхідно особисто вам, щоб виспатися і відчувати себе на ранок добре. Але пам'ятайте, що спроби спати більше часу, ніж вимагає організм, призводять до поганого самопочуття.

Дотримуючись простих порад, можна не тільки нормалізувати свій сон, але й зробити його здоровим:

- лягайте спати до 24 годин, приблизно між 22 і 23 годинами;
- не їжте перед сном;
- намагайтеся не приймати ввечері збуджуючі напої;
- дихайте перед сном свіжим повітрям;
- не займайтеся розумовою і фізичною роботою безпосередньо перед сном – це призводить до надмірного збудження і труднощів

засипання;

- не читайте і не дивіться телевизор в ліжку. Спальня – це сонна обитель, вона повинна налаштовувати на відповідний лад;
- теплий душ або ванна із заспокійливими травами допомагає швидкому засинанню;
- у спальні повинно бути тихо і провітрено та ін.

Науковий керівник – канд. істор. наук
старший викладач. Ботіка Т.С.

АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ СЕРЕДОВИЩА

**Седлецька Г.О., студентка III курсу факультету ТтаТХПіПБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Усе життя людини проходить у безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне та автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування. Великий італійський художник, скульптор, вчений, інженер Леонардо да Вінчі (1452–1519) стверджував: “Треба зрозуміти, що таке людина, життя, здоров'я. І як рівновага, узгодження стихій його підтримує, а неузгоджених руйнує і губить”. Здоров'я потрібно розглядати не в статистиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. У цьому відношенні заслуговує уваги вислів, що здоров'я визначає процес адаптації.

Завдяки загальним соматичним властивостям фізіологічного пристосування організм може адаптуватися або виробити імунітет до найрізноманітніших зовнішніх факторів. Усі люди здатні проявляти необхідну пластичність реакцій у відповідь на зміни зовнішніх умов.

Адаптація допомагає підтримувати стійким внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних

Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу незалежно від тривалості дії фактору, до якого сформувалася адаптація. В умовах захворювання настає компенсація, під якою

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ Русецька А.О.....	24
ЗДОРОВИЙ СОН – НЕВІД’ЄМНА СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ Сакали М.А.....	26
АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ СЕРЕДОВИЩА Седлецька Г.О.....	28
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Селезньова Л.Ю.....	29
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ АСПЕКТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сухінова Д.Д.....	31
КОНЦЕПЦІЯ СИСТЕМИ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БАЗІ МОЖЛИВОСТЕЙ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ ТА ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ Цехмайструк В.В.....	33
ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ «ЛЮДИНА - ЗДОРОВ'Я - СЕРЕДОВИЩЕ» Шахова М.Ю.....	35
ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Шевченко Д.С.....	37
СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Шерепера Г.І.....	39
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	41
ПРОДЛЕННЯ РЕМИССИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ Агасарян Н.К.....	42