

**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**

особистісний ресурс, в той час як здоровий спосіб життя сприймається моделлю «модної» поведінки. Таким чином, в позиціях студентської молоді міститься недооцінка способу життя як фактора, що формує життєві стратегії і забезпечує соціально-психологічні ресурси індивіда.

Ризикована поведінка передбачає будь-яку поведінку або дію, яка підвищує ймовірність виникнення негативних медичних, психологічних, соціальних та інших наслідків в результаті використання тих чи інших поведінкових практик.

Ризикована поведінка відноситься до поведінки, що відхиляється, тобто поведінки, яке суперечить прийнятим в даному суспільстві правовим, моральним, соціальним та іншим нормам і розглядається більшою частиною суспільства як негоже і неприпустиме.

Існуюче протиріччя між провідною цінністю здоров'я і відсутністю мотивованої потреби його збереження і зміцнення у студентів свідчить про необхідність формування моделі ЗСЖ і профілактики ризикованої поведінки, яка могла б охопити всю студентську молодь, будучи доступною, демократичною і одночасно соціально мобілізуючою.

Для того щоб пропаганда ЗСЖ і профілактика ризикованих форм поведінки стали ефективними, необхідні зусилля, в першу чергу, самої молоді.

Науковий керівник – канд. істор. наук,  
доцент Черкаський А.В.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ АСПЕКТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Сухінова Д.Д., студентка II курсу факультету ТЗтаЗБ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Потреба у належному стані здоров'я і високому рівні працездатності є однією з основних потреб студентської молоді. В останні роки здоров'я студентського контингенту має явно виражену тенденцію до погіршення. Сучасні складні умови навчання у ЗВО пред'являють більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей студентського юнацтва. Навчання у вищій школі вимагає

від студентів значного інтелектуального та емоційного напруження. Вплив несприятливих факторів на здоров'я студентів настільки великий, що внутрішні захисні функції організму не в змозі впоратися з ними. Як показує досвід, кращою протидією несприятливим факторам є регулярні заняття фізичною культурою. Саме тому в період адаптації (що є стресовим станом для організму) нещодавніх школярів до умов перебування у вищому навчальному закладі та в ході подальшого навчання важлива роль відводиться курсу фізичного виховання, як доволі дешевого та доступного.

Розглядаючи рухову активність як одну з складових життєдіяльності студентів, слід, перш за все, відзначити, що в ній містяться значні можливості свого роду компенсації підвищених енерговитрат, що мають місце в їх розумовій діяльності. У зв'язку з цим, фізична культура і загалом рухова активність стає потужним засобом збереження здоров'я студентів. Фізичне виховання у ВНЗ є фундаментальною частиною оздоровлення студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращання фізичного стану студентства, і є провідним компонентом здорового способу життя. При цьому найбільший ефект досягається при використанні різних форм рухової активності. Позитивні емоції студенти отримують не тільки від занять фізичними вправами, а й від участі в спортивних святах і змаганнях. Всі ці чинники сприяють підвищенню працездатності й зміцненню здоров'я.

Визначивши величезне значення фізичної культури в повсякденній діяльності студента, зауважимо деякі моменти: по-перше, необхідність занять фізичною культурою існує протягом усього життя людини, хоча явний результат їх впливу можливо буває помітним не відразу; по-друге, значущість фізичної підготовленості юнацтва обумовлена і викликами сучасності, хоча гарна фізична форма цінувалася у всі часи; по-третє, заняття фізичною культурою і спортом дають студентам не тільки почуття фізичної досконалості, але і надають їм сили і формують їх дух.

Однак слід підкреслити, що це відбувається тільки при одній умові – участь студента в систематичних, грамотно побудованих фізкультурних або спортивних заняттях. Інакше ефект істотно знижується або стає негативним. Обмеження рухової активності призводить до того, що порушується нормальна діяльність найважливіших органів і систем. Високий і середній рівень рухової активності підвищує резистентність організму, розвиваючи його гармонійно.

Дозовані фізичні навантаження під час навчання у ЗВО в режимі навчального дня необхідні кожному студенту. Тільки тривале і

систематичне застосування різних них фізичних вправ загального та спеціального характеру, наростаюча тренуваність, адекватна функціональним можливостям організму, в кінцевому підсумку можуть забезпечити адаптацію організму до навантажень і призвести до ліквідації захворювань.

**Висновки.** Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів. Отже, рухова активність студентів в освітньому процесі спрямована на збереження і зміцнення здоров'я.

Навчальну діяльність у ЗВО доцільно реалізовувати у тріаді, ланками якої є розумова робота, психологічна готовність до зміни видів діяльності й оптимальна рухова активність.

Фізична діяльність для кожного студента повинна стати його щоденною потребою і способом життя.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку передбачають розгляд напрямів фізичного виховання студентів ЗВО.

Науковий керівник – старший  
викладач Павлюк О. В.

## **КОНЦЕПЦІЯ СИСТЕМИ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БАЗІ МОЖЛИВОСТЕЙ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ ТА ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ**

**Цехмайстрок В.В., студент II курсу  
спеціальності «Комп'ютерна інженерія»  
Міжнародний класичний університет ім. Пилипа Орлика,  
м. Миколаїв**

На разі у сучасному суспільстві постала проблема недостатньої фізичної активності людини протягом доби. Така ситуація є однією з вагомих причин більш, чи менш серйозних проблем із здоров'ям. Основним чинником даної проблеми є зловживання сучасними можливостями Інтернету та соціальних мереж, але насправді це можна використати і на користь для здоров'я.

Зараз Інтернет простір є місцем де люди не тільки отримують необхідну інформацію, а ще і змагаються один з одним у різних формах будь-то кількість лайків в Instagram чи битви в онлайн іграх. Саме це у нас забирає більшу частину часу та несе за собою втрату

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