

**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

льніки, ізолятори та розподільники. Таким чином, комуністична влада у 1921-1923 рр. використала неврожай для вирішення своїх політичних завдань.

Науковий керівник – канд. іст. наук, доцент Шишко О. Г.

ГОЛОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Бондарчук Д. О., студентка I курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Не кожен, хто пливе за течією життя, насправді бажає перебувати в пасиві. Іноді людині просто не вистачає імпульсу для того, щоб змінити свій стиль життя. Багато хто навіть не уявляє, в який спосіб підійти до цього питання. Здоровий спосіб життя – це популярний тренд сучасного світу. В цьому неважко переконатися. З іншого боку, здоровий спосіб життя – це всього лише тренд. Тому до завершення справи мало хто доходить. Сьогодні скрізь рекламується величезна кількість будь-яких способів заняттям спортом, здорового харчування і навіть режиму дня. Тому, перед людиною постало питання: як визначити, що особисто потрібно саме їй?

Здоров'я – безцінне багатство кожної людини окремо і всього суспільства в цілому. При зустрічі і розставанні з близькими людьми ми завжди зичимо їм доброго здоров'я, оскільки це головна умова повноцінного, щасливого, гармонійного життя.

Міцний сон – один із кращих способів залишатися здоровим. Під час сну організм людини виробляє цитокіни, які допомагають організму протистояти інфекціям і послаблюють запальні процеси. Згідно з дослідженнями, люди, які сплять мало, більше схильні до вірусів, а процес одужання значно повільніший, у порівнянні з людьми, які сплять по 8 годин. Гарний нічний сон зміцнює імунну систему. Справа в тому, що під час нічного сну рівень мелатоніну збільшується, що і покращує роботу імунної системи. Як не смішно звучить, але прокидатися по будильнику – великий стрес для організму. Дуже важливо для нашого здоров'я (не кажучи вже про настрій) – виспатися і прокинутися природним чином.

Для людського організму також дуже корисно загартовування, тому раз на тиждень бажано відвідувати сауни. Згідно з дослідженнями, проведеними в Австрії в 1990 р., добровольці, які часто бували в сауні, в два рази менше хворіли на застуду у порівнянні з тими, хто взагалі не ходив до сауни. Відвідування останніх позитивним чином впливає на загальний стан організму. Поліпшується кровообіг, обмін речовин, відкриваються пори, очищаються легені. Але найголовніше, організм вчиться протидіяти високим температурам.

Звичайно, кожен з нас має право вибирати життя, яке робить його щасливим. На мою думку, немає нічого більш приємного, ніж провести довге життя у здоровому тілі, з гарним настроєм, отримуючи задоволення від кожної хвилини.

Науковий керівник - к.і.н., доц. Соловей А.О.

З М І С Т

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

ПРИЧИНИ ВТРАТИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ	
Акименко М.А.	4
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Бакіко І.В., Ковальчук В.Я., Жук Л.Л.	5
КІНДЕРГОТЕЛЬ – ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ БЕЗТУРБОТНОЇ ВІДПУСТКИ РОДИН З ДІТЬМИ	
Башняк А.	6
ТЕРОР ГОЛОДОМ НА ПІВДНІ УКРАЇНИ У 1921-1923 рр.	
Богун Р.А.	7
ГОЛОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Бондарчук Д.О.	8
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	
Ботіка Т.С.	9
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ	
Буко А.Я.	10
ВПЛИВ «КЛІНІКИ, ДРУЖНЬОЇ ДО МОЛОДІ» НА СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ОДЕСИ	
Василенко Т.М., Крилов Н.Г.	11
ФІЛОСОФІЯ МЕДИЦИНИ У СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ	
Вітюк Я.	12
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСІВ	
Волков І.С.	13
КОРИСТЬ ВЕЧІРНЬОЇ ПРОБІЖКИ	
Гаврилюк А.О.	14
СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Гончарук Н.В.	15
БУДДИСТСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД ХВОРОБ	
Джакелі В.Л.	17
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩО ОСВІТИ	

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.

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

Б.В. Єгоров

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**