

**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

треба розуміти боротьбу організму за гомеостаз, коли включаються додаткові захисні механізми, які протидіють виникненню і прогресуванню патологічного процесу. Якщо надходять сигнали про велику небезпеку і включених механізмів не вистачає, виникає картина стресових захворювань, характерних для нашої цивілізації.

Індивідуальне пристосування до нових умов існування відбувається за рахунок:

- зміни обміну речовин (метаболізму),
- збереження сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу);
- імунітету, тобто несприйнятливості організму до інфекційних та неінфекційних агентів і речовин, які потрапляють в організм ззовні чи утворюються в організмі під впливом тих чи інших чинників;
- регенерації, тобто відновлення структури ушкоджених органів чи тканин організму (загоювання ран та ін.);
- адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій (адаптивна поведінка).

Таким чином, завдяки здатності пристосування організму людини до нових (іноді складних або небезпечних) умов існування, в ньому утворюється динамічний стереотип зі збереженням гомеостазу здорової людини, який виробився у процесі еволюційного розвитку в умовах навколишнього середовища. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія.

Науковий керівник – старший
викладач Захлевська Т.В.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Селезньова Л.Ю., студентка I курсу факультету ММІЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальність пропаганди здорового способу життя і профілактики ризикованої поведінки в студентському середовищі, як найбільш активної і найменш дисциплінованої і самокритичної

частини суспільства, ні в кого не викликає сумнівів. Всі розуміють, що здорове майбутнє країни залежить від виховання ціннісного ставлення до життя і здоров'я у сьогоdnішнього покоління молоді. Розуміння з боку дорослих є, але не завжди присутні бажання і готовність змінювати форми роботи з молоддю, шукати більш ефективні методи впливу. І справа не в тому, що відсутні профілактичні проекти і програми: вони є, але більшість з них носять формальний, масовий, розмовний характер, не завжди враховують специфіку цільових груп і не використовують повною мірою освітній потенціал самої молоді.

Профілактичні заходи, засновані на традиційних підходах санітарно-гігієнічної освіти або використовують схему кризового реагування, або в даній цільовій групі виявляються низькоєфективними, в зв'язку з чим велику значимість набувають інноваційні інтерактивні заняття. Такому підходу відповідають лекції-дискусії, лекції-консультації, лекції з розбором кейсів, тренінгові заняття з традиційним арсеналом засобів: мозкові та синектичні штурми, рольові та імітаційно-моделюючі (ділові) ігри, психогімнастичні вправи, що надають учасникам не тільки нове креативне середовище, а й можливість виробити Ціннісно-сміслові стратегії здоров'язберігаючої і здоров'яформуючої поведінки.

Згідно зі Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я - стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб. Таким чином, поняття "здоров'я «є більш широким, ніж»не хвороба".

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% - діяльністю охорони здоров'я.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це сукупність заходів, спрямованих на профілактику хвороб, зміцнення і підтримання соматичного здоров'я, збереження психологічного і соціального благополуччя.

Поняття "здоровий спосіб життя", перш за все, орієнтоване на конкретну людину і його активну діяльність, спрямовану на осмислення здоров'я як основоположної людської цінності, зміни ставлення до стану власного здоров'я, виявлення факторів ризику і розробку конкретних програм для зниження потенційної шкоди здоров'ю. Головне в здоровому способі життя-активне творіння здоров'я, включаючи всі його компоненти. Інакше кажучи, здоров'я починається зі здорового ставлення до здоров'я.

Але в поглядах сучасної студентської молоді здоров'я і здоровий спосіб життя розділені. Здоров'я трактується частіше як

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

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