

**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

Основою гарного самопочуття і бадьорого настрою, а й шлях до оздоровлення нації, до вирішення багатьох соціальних проблем.

Фізична культура і спорт завжди розглядалися і цінувалися в нашому суспільстві досить високо. В даний час, коли наша країна переживає серйозну соціально-демографічну кризу, коли український народ вироджується, коли смертність перевищує народжуваність, проблеми формування ЗСЖ стають надактуальними.

Таким чином, в суспільній свідомості міцно стверджується думка, що фізична культура суспільства в цілому і кожної людини окремо являє собою базову умову формування і здійснення здорового способу життя (ЗСЖ), який, в свою чергу, - не тільки

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

ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.
Запорізький державний медичний університет,
м. Запоріжжя

Загальновідомо, що збереження і зміцнення здоров'я нації багато в чому визначається ставленням кожної людини до свого здоров'я.

Слід зазначити, що навчальна діяльність сучасного студента медичного вузу протікає в умовах стійкої інтенсифікації навчального процесу, збільшення годин на самостійне вивчення матеріалу, необхідністю оволодіння великим об'ємом нової інформації в стислі терміни. Все це вимагає від студентів великих розумових, фізичних і психоемоційних витрат, тому високий рівень здоров'я є необхідною умовою отримання вищої професійної освіти. На жаль, нерідко студенти практично не вживають ніяких заходів до зміцнення свого здоров'я.

Метою нашого дослідження було визначення значущості окремих факторів у формуванні здорового способу життя студентів-медиків.

Наше дослідження було проведено серед студентів 2-3 курсів Запорізького державного медичного університету (всього 200 осіб).

У роботі використані наступні методи: анкетування, аналітичний і статистичні.

В анкеті були питання, що стосуються обізнаності студентів про основні компоненти здорового способу життя, а також відображають психологічні, емоційні та соціальні аспекти їхнього життя.

Нами було встановлено, що більшість студентів другого курсу (75%) не знають, що рівень здоров'я більш ніж на 50% залежить від способу життя і умов життя, на 15-20% від ряду спадкових факторів, також на 15-20% від стан довкілля і тільки 10-15% від повноцінної роботи органів і установ охорони здоров'я.

Всі елементи здорового способу життя повністю називають велика частина студентів (85-95%), які вже вивчили основи санології на кафедрі загальної гігієни та екології нашого ВНЗ, тобто починаючи з 3 курсу.

У нашому дослідженні було встановлено, що основним несприятливим фактором є постійна перевтома і ряд психологічних аспектів. Так серед студентів було виявлено високий рівень тривожності, що зростає старших курсах. Так на другому курсі високий рівень тривожності характерний тільки для 15% студентів, а на 3 курсі вже для 35%.

Були виявлені наступні основні причини психологічної напруги: складність взаєморозуміння в колективі; дискомфорт і конфлікти з сусідами по кімнаті, які мають різні біоритми і звички; почуття самотності, яке, більш притаманне іногороднім студентам; напружені відносини з батьками.

Для подолання психологічної напруги і стресу студентська молодь нерідко вживають алкоголь і навіть приймають легкі психотропні засоби. Велика частина студентів найчастіше вживає пиво і різні слабоалкогольні напої. Крім цього близько 75% студентів ще й палять. І лише близько 20% студентів віддає перевагу фізичній активності та прогулянкам на свіжому повітрі, а 5% - займаються різними методиками аутотренінгу.

Серед основних соціальних причин, що сприяють недотримання принципів здорового способу життя були також названі недостатня матеріальна забезпеченість, складність в організації особистого простору і індивідуального харчування.

Таким чином, можна зробити наступні **висновки**:

1. Психологічні та соціальних детермінанти мають велике значення в формуванні здорового способу життя студентів-медиків.

2. Ці детермінанти можуть бути відкоректовані за допомогою активного впровадження в життя студентської молоді системи заходів щодо формування мотивації серед студентської молоді до зміни свого способу життя: організації масових лекцій, диспутів, з питань несприятливого впливу на організм шкідливих звичок, психологічної напруги і хронічного стресу і необхідності підтримки здорового способу життя в становленні, зміцненні і збереженні здоров'я, організації культурно-масових заходів і спортивних олімпіад серед студентів різних курсів, спеціальностей для об'єднання їх і полегшення спілкування; створення при університеті груп психологічної підтримки; розробка та впровадження практичних рекомендації щодо ведення здорового способу життя.

Науковий керівник – асистент Волкова Ю.В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

**Шимечко Н. А., студентка I курсу
землевпорядного факультету
Львівський національний аграрний університет
м. Дубляни**

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості людини є достатня рухова активність. Останніми роками висока навчальна завантаженість у більшості студентів є дефіцит рухової активності, що зумовлює поява гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі людини.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення внутрішніх органів. Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток усіх відділів центральної нервової системи. При цьому важливо, що фізичні навантаження були систематичними, різноманітними і не викликали перевтоми.

Дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.