

**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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

**Ботіка Т.С., канд. істор. наук, старший викладач кафедри СФіП
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку суспільства. Збереження здоров'я завжди було важливим аспектом в історії людства, але в різні історичні періоди людина ставилася до здоров'я по-різному. Проблемі здорового способу життя надавалося важливе значення в релігійній, філософській, соціальній, політичній, історичній, правовій та етичній думці давнього Єгипту, Вавилону, Риму, таких народів, як перси, індійці, китайці. Значна частина цієї філософської спадщини не втратила своєї значущості й сьогодні.

Відомо, що в Індії у VI ст. до н. е. у «Ведах» були сформульовані основні принципи здорового способу життя, де пропонувалися раціональні підходи щодо збереження здоров'я. Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських трактатах лікарів Коської школи, до якої відносять Гіппократа. В його трактаті «Про здоровий спосіб життя» проблема розкривається як певна гармонія, якої слід прагнути і досягати шляхом дотримання цілого ряду заходів. У працях Сократа, Платона, Аристотеля, Демокрита, Піфагора є думки про обов'язок держави піклуватися про здоров'я громадян. У давнину греки обожнювали красиве тіло. В основі всього була краса. Фізичну красу доповнювала краса моральна, що поєднувала в собі доброчесність і порядність. Тіло виховували атлетикою, гімнастикою, а душу – поезією, музикою. Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини. Тому в епоху античності проблема здоров'я розв'язувалась через досягнення балансу духовних і фізичних сил. Здоровий спосіб життя був спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

В епоху Середньовіччя на історичній арені з'явилися арабські народи, які в наукових працях зберегли і розвинули здобутки греків і римлян. Видатний мислитель Сходу Абу Алі Ібн-Сіна (Авіценна) (980 – 1037 рр.) пріоритет відновлення і збереження здоров'я вбачав у знаннях природи людини.

У XVI – XVIII ст. специфіка суспільних відносин в окремих державах наклала свій відбиток на формування здорового способу життя населення, а отже і на форми відображення цього явища в суспільстві. Ця тенденція простежується у творчій діяльності видатних учених тих часів.

Проте, незважаючи на посилену увагу з боку фахівців, питання щодо формування здорового способу життя набуло свого поширення лише нещодавно. Виникнення нових загроз здоров'ю людства зумовило особливо активне розгортання досліджень за цією тематикою приблизно з другої половини XX ст. Одним із найбільш вагомих результатів стала розробка концепції досягнення здоров'я для всіх людей світу, яка вперше була оприлюднена на Всесвітній асамблеї з охорони здоров'я у 1977р. З ініціативи ВООЗ розпочалася міжнародна кампанія під назвою «Здоров'я для всіх», у межах якої збиралася, досліджувалася, систематизувалася, узагальнювалася, оприлюднювалася інформація про наявні загрози здоров'ю і шляхи їхнього подолання. Згодом було розроблено Всесвітню декларацію з охорони здоров'я, що прийнята на черговій сесії ВООЗ у

1998 р. Члени ВООЗ звернулися до всіх народів із закликом прийняти та реалізувати концепцію «Здоров'я для всіх у XXI столітті».

Таким чином, здоровий спосіб життя сьогодні постає найбільшою соціальною цінністю, а також вирішальним чинником економічного розвитку, конкурентоспроможності й продуктивності праці, росту добробуту країни і рівня життя її громадян.

Науковий керівник – проф. Ангелов Г.В.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ

**Буко А.Я., студентка II курсу факультету здоров'я,
фізичного виховання і спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна**

Актуальність дослідження обумовлена статистичними даними: 80 – 90% професійних спортсменів, що займаються бодібілдингом, важкою атлетикою, пауерліфтингом, застосовують анаболічні стероїди; від 30 до 60% аматорів, що тренуються у фітнес-клубах, також вживають анаболіки.

Мета дослідження полягає у доведенні необхідності фізичної реабілітації для спортсменів, постраждалих від вживання анаболічних стероїдів. Стероїди – це клас органічних сполук, в основі структури яких лежить циклопентанпергідрофенантрен, або стеран. Природні стероїди в організмі людини знаходяться в мембранах ендоплазматичної сітки і мітохондріях клітин. Також стероїдами є жовчні кислоти і жовчні спирти (сприяють перетравлюванню їжі в кишечнику) та гормони – сигнальні речовини, які регулюють обмін речовин, ріст і репродуктивні функції організму (статеві гормони, кортикостероїди). Чоловічий гормон тестостерон має здатність до посилення пластичного обміну в організмі, або анаболізму, тому його штучний аналог – синтетичний тестостерон і назвали анаболічним стероїдом (АС). У 40-их роках минулого століття АС стали застосовувати у спорті для розвитку і нарощування м'язової тканини спортсмена. Механізм дії анаболічних стероїдів на організм спортсмена: стероїди «примушують» клітину посилено виробляти м'язові білки, сприяючи тим самим збільшенню м'язової маси тіла; це сприяє росту силових показників, адже посилений синтез білка в організмі збільшує товщину міофібрил, відповідальних за м'язове скорочення. Проте, негативними побічними ефектами вживання анаболічних стероїдів на організм спортсмена є небезпека розриву зв'язок і сухожилля при гіпертрофованому розвитку мускулатури, порушення гормональної системи і відповідно гормональної рівноваги в організмі, послаблення імунної системи, токсичний вплив на печінку та нирки, розвиток серцево-судинної патології (інфаркт міокарду), розвиток у чоловіків імпотенції, безпліддя, в жінок – синдром вірилізації, депресія як прояв психічної і фізичної залежності від анаболіків, аналогічної залежності від наркотичних засобів тощо. Серед відомих спортсменів, що постраждали від анаболічних стероїдів, датський велогонщик Кнут Йенсен (1960 р.), англійський велосипедист Том Сімпсон (1967 р.), німецький метальник молота Детлеф Герстенберг (1993 р.), американський бодібілдер, кіноактор і політик Арнольд Шварценеггер (1997 р.), рекордсменка світу з бігу на 100 м Флоренс

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

Б.В. Єгоров

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

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