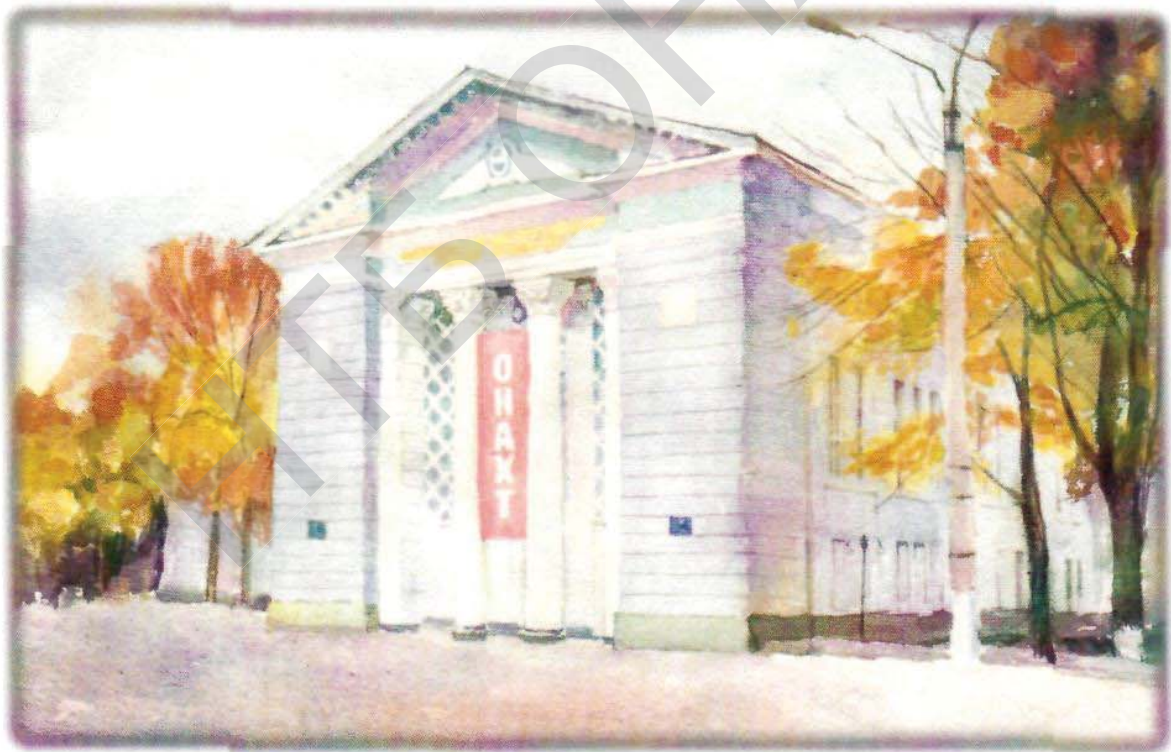


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

БУДДИСТСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД ХВОРОБ

Джакелі В.Л., студент II курсу факультету ЕТОтаТД
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

З кожним роком західна медицина може виліковувати все більше хвороб, проте відповідь на питання, чому саме конкретна людина захворіла, вона не дає та навіть не намагається. Мається на увазі несприятлива генетика, екологія, умови життя та праці. І це дуже схоже із законом карми індуїстів та буддистів. Цікаво, що самі буддисти лише приблизно четверту частину хвороб списують на карму.

Східна медицина вважає, що між здоров'ям і хворобою існує передхвороба, тому що не існує абсолютного здоров'я чи абсолютної хвороби у реальному житті. Розвиток хвороби є можливим в умовах недостатніх резервів сил людини. Хвороба тут розуміється як сигнал організму про необхідність збільшення резерву здоров'я пацієнта. В розумінні східних медиків хвороба часто зароджується у надрах розуму, а потім реалізується на матеріальному рівні. Отже, при захворюванні фізичного тіла обов'язково існує порушення на рівні психіки та емоцій.

У східних філософських системах існує глибоке і чітке розуміння щільної єдності розуму та тіла людини. Наприклад, у даосизмі величезне значення надається емоційному та духовному стану людини.

Будда ж вказував на п'ять речей, що отруюють людину, забирають у ній не лише емоційну рівновагу, але й здоров'я: ненависть/гнів; прихильність; заздрість; гордість; дурість/неуцтво.

Буддизм пропонує засоби боротьби з отрутами, наприклад, при гордині людині необхідно медитувати про покірність, при гніві – про любляче серце та терпимість, при дурості – намагатися роздумувати про взаємопов'язаність походження та функціонування об'єктів тощо.

Буддист перемагає отруту в такій мірі, в якому досягає мудрості. Це допомагає нейтралізувати чи значно знизити вплив шкідливих причин страждань та хвороб.

Крім того, в буддизмі є розуміння Будди Медицини – особливого аспекту Будди, його специфічного прояву як цілителя. В тибетській медицині сформульовано такі настанови для людини з боку Будди Медицини:

- 1/ випромінювати безмежну кількість світла, щоб допомогти кожному просвітлитися;
- 2/ пробуджувати усвідомленість чуттєвих істот;
- 3/ забезпечувати матеріальні потреби чуттєвих істот;
- 4/ гармонізувати світогляд та шлях оточуючих;
- 5/ допомагати іншим слідувати моральним принципам;
- 6/ зцілювати кармічні хвороби;
- 7/ полегшувати життя хворим та безпомічним;
- 8/ допомагати пригніченим позбавитись від страждань тощо.

Виникає питання: що з цієї великої духовної спадщини може практично використовуватися у світі західної високотехнологічної медицини?

На наш погляд, це вміння споглядати без пристрасей, реагувати на негативні стани розуму, це вміння не накопичувати образи та не ображати чуттєві істоти.

У буддизмі є чітке розуміння, що тільки через працю над собою, самовдосконалення та дисципліну людина може жити здоровим життям.

Науковий керівник – Шевченко Г.А., канд. філос. наук, професор

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»

**Євстаф'єва В. О, доктор ветеринарних наук, професор,
Мельничук В. В., кандидат ветеринарних наук
Полтавська державна аграрна академія, м. Полтава, Україна**

Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації як показника суспільного та економічного розвитку держави. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління. Так, Ю. Лісіцин зазначає, що здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови й можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини.

Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Тому одним із завдань вищих навчальних закладів є формування здорового способу життя при підготовці здобувачів вищої освіти. Особливо це стосується молоді, яка навчається за спеціальністю «Ветеринарна медицина», тому що професійна діяльність лікаря ветеринарної медицини належить до середнього ступеня тяжкості. Умови праці можуть бути найрізноманітнішими: це і робота на відкритому повітрі, і в закритому приміщенні, іноді не пов'язана з постійним місцем та вимагає частого пересування, роз'їздів. Існує також небезпека можливості зараження збудниками інфекційних та інвазійних захворювань, спільних для людини та тварини. У процесі професійної діяльності ветеринарний лікар піддається сильному емоційному впливу, тому для досягнення успіху здобувачу вищої освіти – майбутньому спеціалісту — важливо мати міцне здоров'я, здатність зберігати витримку, спокій та працездатність у складних, іноді небезпечних і несподіваних ситуаціях. З цією метою основними шляхами у підготовці висококваліфікованих спеціалістів, зокрема з ветеринарної медицини, є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Формування потреби здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Ветеринарна медицина» у здоровому способі життя необхідно для того, щоб студент за роки навчання у вищому навчальному закладі прийшов до усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та став згодом не лише фахівцем у своїй галузі знань, але й людиною, яка володіла б різного роду вміннями та навичками відновлення організму після напруженої роботи.

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.

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