

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
**КОНФЕРЕНЦІЇ**

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА  
ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ  
РОЗВИТКУ НАУКИ



**М. ХАРКІВ, УКРАЇНА**

**19 СІЧНЯ  
2024 РІК**

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
**КОНФЕРЕНЦІЇ**

.....

**СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА  
ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ  
РОЗВИТКУ НАУКИ**

.....

м. Харків, Україна  
19 січня 2024 рік

## СЕКЦІЯ 23.

### МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

ОСОБЛИВОСТІ ЗБОРУ АНАМНЕЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ Громко Є.А., Крохмаль Г.Д., <i>Науковий керівник: Єрмоменко Г.В.</i> .....	394
СУЧАСНЕ ЛІКУВАННЯ БРОНХОЕКТАЗІВ У ДОРΟΣЛИХ Гуманець К.Р., <i>Науковий керівник: Брек В.В.</i> .....	396
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕННОЇ ІНЖЕНЕРІЇ У ЛІКУВАННЯ КАРДІОМІОПАТІЙ Долгору́к М.І., <i>Науковий керівник: Ільченко І.А.</i> .....	399
ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ПОШИРЕНІСТЬ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ Бирка Є.О., Соловей А.Ф., <i>Науковий керівник: Ільченко І.А.</i> .....	402

## СЕКЦІЯ 24.

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ВАЖЛИВІСТЬ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ МАЛОРУХЛИВІЙ РОБОТІ Краси́лич О.Г., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	405
ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ І КОМП'ЮТЕРІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Потапов Р.О., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	408
ВПЛИВ ЗМІНИ РІВНЯ ТЕСТОСТЕРОНУ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ТА ГІПЕРТРОФІЮ Бажанов Д.О., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	410
ВПЛИВ СНУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Раптанов Д.А., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	414
ДІЄТА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ Лантінов В.О., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	416
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Доценко В.В., <i>Науковий керівник: Церковна О.</i> .....	418
КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ Жемчужний Р.І., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	422
КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Алферова К.Ю., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	424
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ Висоцький В.В., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	425
РОЗВИТОК І СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ПОЛОЖЕННЯ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ КРАЇНИ АГРЕСОРКИ Литовка Д.В., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	427

**Висоцький Валерій Вячеславович**, здобувач вищої освіти  
факультету комп'ютерної інженерії та управління  
*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна*

**Науковий керівник: Гелета Діана Дмитрівна**, старший викладач  
кафедри фізичного виховання та спорту  
*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна*

## **ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ**

В наш час, в умовах світової глобалізації та стрімкого розвитку цифрових технологій, молодь веде малорухомий спосіб життя, погіршуючи фізичний стан свого організму. Також на здоров'я сучасної молоді впливає низька якість продуктів харчування, які ми споживаємо щодня, і харчові звички, що формуються в нашому суспільстві, такі як - фаст-фуд, відсутність збалансованого харчування тощо. Саме тому проблема здорового способу життя студентів у сучасному світі постійно залишається актуальною.

В основі здорового способу життя лежить:

- Правильне харчування;
- Активний спосіб життя;
- Відсутність поганих звичок.

Правильне харчування є ключем для покращення фізичного стану людини. Протягом дня студенти витрачають велику кількість енергії, яка виробляється в організмі людини завдяки продуктам харчування. Зараз студенти споживають дуже малу кількість натуральних продуктів. Це пов'язано з незалежними від них чинниками (додавання харчових добавок до продуктів з метою зниження їх собівартості, використання хімічних засобів для швидкого отримання продукції у великій кількості, тощо). Також під час навчання студенти приділяють недостатньо уваги своєму раціону і фастфуд користується саме серед молоді дуже великим попитом. Через недотримання правил здорового харчування у людей виникають певні хвороби (зниження імунітету, розлади травлення, порушення обміну речовин, ожиріння, тощо).

Рухова активність - невід'ємна частина здоров'я. "Пристосовуючись до різних обставин, організм людини вимагає дотримання двох провідних умов: постачання енергії і рух." - стверджує докторка педагогічних наук, кандидатка біологічних наук О.О.Єжова.

У сучасному світі - це велика проблема, зокрема, в Україні. З початком пандемії COVID-19 більшість закладів вищої освіти (далі - ЗВО) перейшли на дистанційне навчання, оздоровчі та спортивні заклади були зачинені. Виходячи з цього, багато студентів знизили рухову активність, що, в свою чергу, призвело до погіршення їх фізичного стану, а саме до розвитку сколіозу, ожиріння, проблем із суглобами тощо.

З початком повномасштабного вторгнення РФ на територію України ситуація з малорухомим способом життя молоді не змінилась. Більшість ЗВО досі зберігають дистанційний формат навчання, а кількість відвідувачів спортивних закладів не

збільшилась, через постійні повітряні тривоги, а в зонах активних бойових дій через загрозу обстрілів.

Шкідливі звички здійснюють негативний вплив на здоров'я людини. Тут хочеться віддати належне державній політиці в напрямку боротьби із залежністю від паління тютюну серед населення. В Україні останніми роками існує тенденція до підвищення акцизного податку на тютюнові вироби. Щорічно вартість акцизу збільшується на 20%, і така динаміка триватиме до 2025 року. Головною метою цих заходів є досягнення європейських стандартів щодо оподаткування тютюнових виробів. На думку законодавця це сприятиме зниженню споживання тютюнових виробів серед населення, зокрема, серед молоді.

З цього випливає, що у вирішенні проблеми здоров'я студентів важливо розвивати свідомість щодо правильного харчування, збільшувати рухову активність та боротися із шкідливими звичками. Державні заходи, такі як збільшення акцизу на тютюнові вироби, можуть допомогти зменшити паління серед молоді. Збереження здоров'я молодого покоління важливо для майбутнього суспільства, і вирішення цих проблем потребує комплексного підходу від держави, освітніх і медичних установ, а також самої молоді.

### Список використаних джерел:

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ  
НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ НАУКИ»**

19 січня 2024 рік • м. Харків, Україна

Українською та англійською мовами

*Всі матеріали пройшли перевірку на плагіат та експертизу за формальними ознаками  
(форматування, стиль мови, оформлення цитувань та списку використаних джерел).  
За точність викладеного матеріалу відповідальність несуть автори та їх наукові керівники.  
Організаційний комітет не завжди поділяє позицію авторів.*

Підписано до друку 19.01.2024.

Папір офсетний. Цифровий друк. Формат 60×84/16.

Гарнітура Times New Roman, Poiret One та Arial.

Умовно-друк. арк. 26,97. Замовлення № 24/001.

Тираж: 100 екземплярів. Віддруковано з готового оригінал-макету.

**Контактна інформація організаційного комітету:**

Громадська організація «Молодіжна наукова ліга»  
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 40, офіс 103  
Телефони: +38 098 1948380; +38 098 1526044  
E-mail: [info@liga.science](mailto:info@liga.science) | URL: [www.liga.science](http://www.liga.science)

Видавець: ТОВ «УКРЛОГОС Груп».  
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18, офіс 81. E-mail: [info@ukrlogos.in.ua](mailto:info@ukrlogos.in.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.