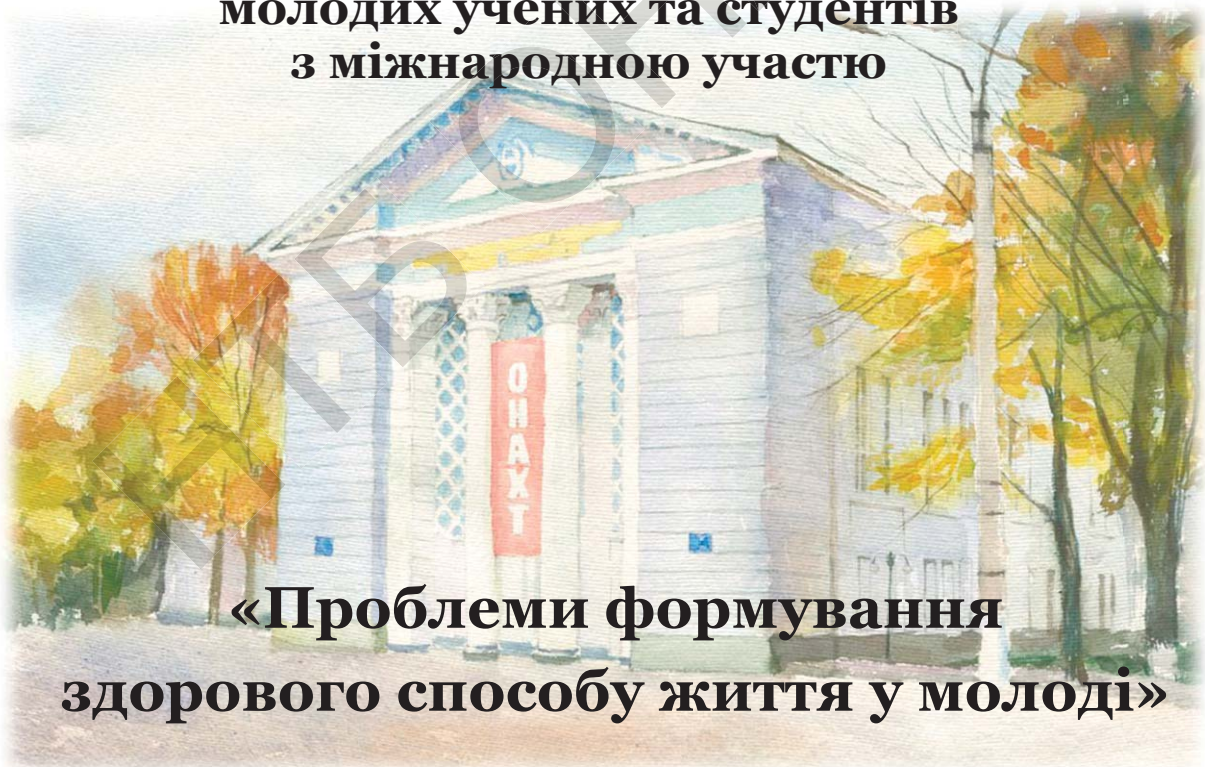


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**4 жовтня - 6 жовтня 2018 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 XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

спрямованості, а саме вправами шейпінгу, ритмічної гімнастики, аеробіки. Студенти підтримують доповнення програми інноваційними технологіями в учбовому процесі.

Науковий керівник – викладач Павлова Н.В.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І КОНСТИТУЦІЯ ЛЮДИНИ**

**Ревазова А.В., студентка II курсу факультету ТВтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Спосіб життя у значній мірі є обумовленим соціально-економічними умовами та залежить від мотивів діяльності людини, особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму.

Спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя (ступінь задоволення потреб),
- якість життя (самовідчуття у суспільстві),
- стиль життя (поведінкова особливість, тобто певний стандарт, який відповідає психології та психофізіології особи).

Здоровий спосіб життя є щільно пов'язаним з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей.

Основний закон валеології наголошує, що спосіб життя людини повинен відповідати її конституції (генетичному потенціалу організму), яка включає такі компоненти:

- рефлексивну конституцію – генетичну пам'ять (спадковість), епігенетичну пам'ять (ембріональний шлях розвитку), імунну пам'ять (про хвороби), нейронну пам'ять;
- геннотипічну конституцію (хромосомну систему);
- фенотипічну конституцію (спадкову структуру кістково-м'язового та жирового габітусу);
- імунну конституцію (систему глобулінового захисту);
- нейронну конституцію (стан неврологічної реактивності);
- психологічну конституцію (психологічний тип особи);
- лімфогематологічну конституцію (групу крові та особливості лімфоток);
- гормонально-статеву конституцію;
- енерго-акупунктурну конституцію (енергоканальні зв'язки в організмі).

Здоровий спосіб життя – це життя за законами своєї конституції, а реалізація принципів здорового способу життя пов'язана із соціально-економічними та поведінковими особливостями життя людини.

До основних принципів здорового способу життя відносять: 1/ соціальний принцип – спосіб життя повинен сполучати у собі моральне, вольове та естетичне начала; 2/ біологічний принцип – спосіб життя повинен відповідати віку, сприяти підтриманню енергозабезпеченості та ритму функціонування організму.

Головні закони здорового способу життя досить прості:

- поступовість в будь-яких тренуваннях організму,

- систематичність,
- ритмічність,
- індивідуальність, тобто необхідність урахування індивідуальних особливостей та загальних біологічних закономірностей для досягнення мети самовдосконалення людини.

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

## **ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ**

**Римар Г.А., студентка V курсу факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я формування якості здоров'я людей та їх природний розвиток залежать від сукупності різних умов, причин, факторів, серед яких 37% складають соціально-економічні, 21% – забруднення атмосферного повітря, 19% – медичні і біологічні чинники, 13% – склад питної води і 10% – інші чинники. Серед багатьох факторів, що визначають здоров'я людини як соціально-економічну категорію, провідне місце належить здоровому способу життя.

Насамперед слід розібратися, що означає термін «здоров'я». У відомому визначенні ВООЗ *здоров'я* трактується як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Здоров'я – це надзвичайно важлива економічна категорія.

Метою даної публікації є висвітлення поняття про соціально-економічні фактори та рівень життя населення. Для досягнення окресленої мети вирішувалися наступні завдання: простежити вплив соціально-економічних факторів на стан здоров'я населення.

Рівень соціально-економічного розвитку, впливаючи на стан суспільного здоров'я, обумовлює високий рівень захворюваності та смертності. Зв'язок між станом здоров'я, зайнятістю, рівнем доходів, соціальним захистом, житловими умовами й рівнем освіти достатньо суттєвий.

Існує багато соціальних факторів, до них відносять забезпеченість населення житлом, дитячими дошкільними та медичними установами, загальноосвітніми школами. Рівень забезпеченості населення такими об'єктами впливає на продуктивність праці, стан здоров'я та освітній рівень. Серед соціально-економічних чинників, що є впливовими, можна виділити наступні групи: харчування, куріння, структура розселення (міське і сільське), характер трудової діяльності, еколого-економічні умови, спосіб життя, структура населення, соціальні умови, тощо.

Один з найважливіших факторів існування людини – харчування. В сучасних економічних умовах не кожна людина має можливість харчуватися у повній мірі, тобто забезпечувати себе якісним раціоном. Деякі люди не правильно харчуються через брак коштів, а в інших просто не вистачає часу, тому що вони змушені багато працювати.

Найжахливішим є те, що населення поділене на забезпечених та бідних. Поширення

(1920-1930 рр.)	
Лаврушина Н. М .....	20
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Ляпіна Ірина Сергіївна .....	21
РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРОВ И ЛИЧНОСТНИХ РЕСУРСОВ В	
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
Майборода О.О. ....	22
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Мініна В.О. ....	23
КУЛЬТУРА ВИНА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Музиченко А. ....	24
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ	
МОЛОДІ	
Нічік А. ....	25
ВПЛИВ КАРДІОВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ	
Окоро Тоні-Ентоні Е.....	26
ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Панарін М.В. ....	27
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХО-	
ВАННІ СТУДЕНТІВ	
Похлебїна Н.О. ....	29
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І КОНСТИТУЦІЯ ЛЮДИНИ	
Ревазова А.В. ....	30
ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ	
ЖИТТЯ	
Римар Г.А. ....	31
ВПЛИВ НОВІТНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ	
СТУДЕНТОК	
Рожман Д.С. ....	32
БІГ ТА ЗДОРОВ'Я	
Русецька А.О. ....	34
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЖИТТЯ	
Тимків І.М. ....	35
КОРИСТЬ ВІДВІДУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	
Титуренко Ж.А. ....	36
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У	
ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ	
Федоряка А.В. ....	38
ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ	
СТУДЕНТІВ	
Шевченко Д.С. ....	39

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.  
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. **24,6** Тираж 100 прим. Замовлення **2848**