

**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

ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ

**Лисенко Ю.О., студентка IV курсу факультета ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса, Україна**

Дослідження Медичного центру Університету Бейлор показали, що люди, які вибирають водні види спорту, отримують більше задоволення від тренувань, ніж ті, хто займається в залі або на стадіоні. За їх даними: вода перешкоджає перевтомі; спалює більше калорій; фізична форма приходиться в норму.

Водна аеробіка: являє собою систему вправ, яка виконується на мілководді. Такі заняття корисні абсолютно для всіх, включаючи вагітних жінок і літніх людей. Вода підтримує тіло, знижуючи ризик пошкодження м'язів і суглобів, а також запобігає перегріву тіла.

Плавання – один з найпопулярніших видів водного спорту, змагання з якого проходять на Чемпіонаті світу та Олімпійських іграх. Дозволяє поліпшити фізичну форму і витривалість.

Водне поло – це командна гра у воді, яка користується великою популярністю в Угорщині, Іспанії, Італії та Америці.

Синхронне плавання поєднує в собі елементи плавання, гімнастики і танцю, що виконується під музикальний супровід. Синхронне плавання вимагає гнучкості, аеробної витривалості, сили, грації, згуртованості з командою і чіткого контролю дихання, особливо під водою.

Серфінг. Завдання спортсмена – піямати хвилю, що йде до берега і проїхати на її гребні на спеціальній плоскій дошці. Серфінг не тільки тренує ноги і торс, але і замінює кардіо-тренування.

Водні лижі не потребують особливої фізичної підготовки. Для ковзання по поверхні води використовуються дві або одна лижа, яка прикріплюється до високошвидкісного катера. Водні лижі стали частиною всіх великих чемпіонатів з водних видів спорту, включаючи Олімпійські ігри, Всесвітні ігри та чемпіонати світу.

Вейкбордінг - це комбінація серфінг, сноубордінгу, скейтбордінгу і водних лиж. Ковзаючи на швидкості 30-40 км/год, катер залишає за собою хвилю, яку райдер використовує як трамплін.

Кайтсерфінг. Укайтсерфінгісти використовують невелику дошку для серфінгу або вейкборд, який натягується кайтом. Крім того, кайтсерфінг – це насичене адреналіном тренування, яке тонізує все тіло в рекордні терміни, спалюючи до 600 калорій на годину. В той час, як ви задієте нижню частину тіла, щоб балансувати на дошці, працюють груди, руки, плечі і спина, допомагаючи підтримувати тіло у вертикальному положенні.

Висновки. Водні види спорту:

- одночасно приносять чудовий оздоровчий ефект і задоволення;
- сприяють формуванню красивої і гнучкої фігури;
- розвивають витривалість спалюють калорії та жир;
- загартовують організм, підвищують імунітет.

Науковий керівник - канд. техн. наук, доцент Ємонакова О.О.

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В.	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльников О.В.	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д.	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О.	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П.	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В.	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І.	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І.	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С.	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К.	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В.	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В.	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолок Б.Б., Куришко І.О.	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О.	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є.	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О.	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольнича Л.	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

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.

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

Б.В. Єгоров

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**