

**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

формирование здорового образа жизни студентов биосоциальных факторов. Как известно - это характеристики свойств поведения, сложившиеся в следствии влияния социальных и биологических условий. Один из социальных факторов – окружение. Респонденты отметили, что если в кругу друзей студентов наблюдается тяга ко внимательному отношению к здоровью, то им гораздо проще влиться в новые условия и выработать привычку здорового образа жизни. При стопроцентном положительном отношении к здоровому образу жизни, только 73% опрошенных такой образ жизни ведут или пытаются вести. 25% - не уделяют внимания правильному питанию, 64% - не делают зарядку, 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещает из-за того, что у них нет свободного времени. Большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, остальная часть – проводит свободное время, гуляя с друзьями. Так же респонденты подчеркнули, что если студент видит непонимание со стороны окружения, то он не ощущает уверенности и поддержки, в следствие чего он с большей вероятностью бросит попытки начать – или даже не попытается заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. В обоих вариантах биологические условия тесно связаны с социальными и дополняют друг друга. При поддержке окружения и пропаганде здорового образа жизни в обществе, человек вырабатывает привычку в комфортных условиях, что позитивно сказывается на его психофизическом состоянии, позволяя добиться заметных результатов. И наоборот, эффективность, и успешность снижается, когда окружение (особенно это касается студентов, поддержанных влиянию сверстников) увлекается пагубными привычками и высказывает неодобрение.

Для успешного формирования здорового образа жизни необходимо учитывать биосоциальные факторы и личностные ресурсы – необходимые составляющие здорового и адекватного процесса выработки привычки.

Научный руководитель: к.и.н., доц. Черняк Г.А.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Мініна В.О., студентка V курсу факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Загальновідомо, проблема здорового харчування цікавить кожного, хто хоче прожити довго та активно. Фізичне здоров'я, стан імунітету, а також психологічна гармонія – все це, безумовно, пов'язано з правильним харчуванням. Сьогодні все більше наших сучасників відходять від колишніх модних всіляких дієт і звертають свою увагу на здорове харчування. Адже здорове харчування – це не тільки гарне самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але і любов, і повага до себе, і прагнення до здорового, довгого та повноцінного життя.

Хвороби виникають тоді, коли людський організм недоотримав що-небудь життєво важливе, або, навпаки, отримав в надлишку те, що йому абсолютно не потрібно. Наприклад, стиль харчування, для якого характерно надмірне споживання висококалорійної їжі, рафінованого цукру, алкоголю і не достатній вміст в раціоні харчових волокон, вітамінів, мінералів, жирів, призводить до

цукрового діабету, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, тощо.

Правильне харчування – це найважливіший фактор, від якого залежить здоров'я, працездатність і благополуччя людини. Їжа, яку ми вживаємо, є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. І чим більш здорове харчування ви собі забезпечите, тим швидше оновлюється ваш організм і тим він стає молодшим. Здорове харчування – це здорове життя і молодість. Ось чому здорове харчування є таким важливим для кожної людини!

До проблеми здорового харчування всі приходять по-різному. Мало хто вже народжуються з прагненням правильно і раціонально харчуватися, але більшість на такий «подвиг» йде тільки завдяки різним обставинам. Похитнулося здоров'я, з'явилася зайва вага – ці факти стають потужними стимулами до зміни харчових звичок і пристрастей.

Науково доведено, що здоров'я і тривалість життя на 70% залежать від харчування і способу життя людини. Саме тому стан і розвиток харчової промисловості відіграє першорядну роль у формуванні здоров'я і збільшення тривалості життя населення.

На сьогоднішній день продукти здорового харчування складають не більше 3% всіх відомих харчових продуктів. Прогнозується, що в найближчі один-два десятиліття потенціал українського ринку даних продуктів перевищить 20% всіх реалізованих продуктів харчування. Згідно з маркетинговими дослідженнями найбільш динамічно розвиваються продуктові групи в секторі здорових продуктів харчування – молочна, м'ясна та олійно-жирова галузі.

Проте, процес створення нових продуктів досить складний, пов'язаний з усіма сферами діяльності підприємства, вимагає істотних витрат часу і ресурсів, залучення великої кількості виконавців. Крім того, для реалізації цього необхідно враховувати як споживчі, так і економічні параметри.

Науковий керівник – к.і.н., доц. Соловей А.О.

КУЛЬТУРА ВИНА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

**Музиченко А., студентка 4 курсу філософського факультету
Одеський національний університет ім. Ушинського, м. Одеса**

В різних культурах формується своє відношення до алкоголю. У своїй більшості воно забарвлене негативними тонами. З цим пов'язана велика кількість релігійних, соціальних, правових табу відносно алкоголю: від обмеження у його вживанні до повної заборони в деяких культурних традиціях. Негативне відношення до алкоголю пов'язане в першу чергу з тим, що наслідки надмірного споживання можуть бути вкрай неприємними (неадекватна поведінка, агресія, неконтрольовані вчинки і т.д.). Невипадково з давніх часів алкоголь називають «викрадач глузду». З іншого боку, вживання алкоголю в помірних дозах може допомогти розслабитись, загасити втому, збудити процес травлення і т.д.

Однією з країн, де алкоголь отримав найбільше розповсюдження, стала антична

| | |
|--|----|
| (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