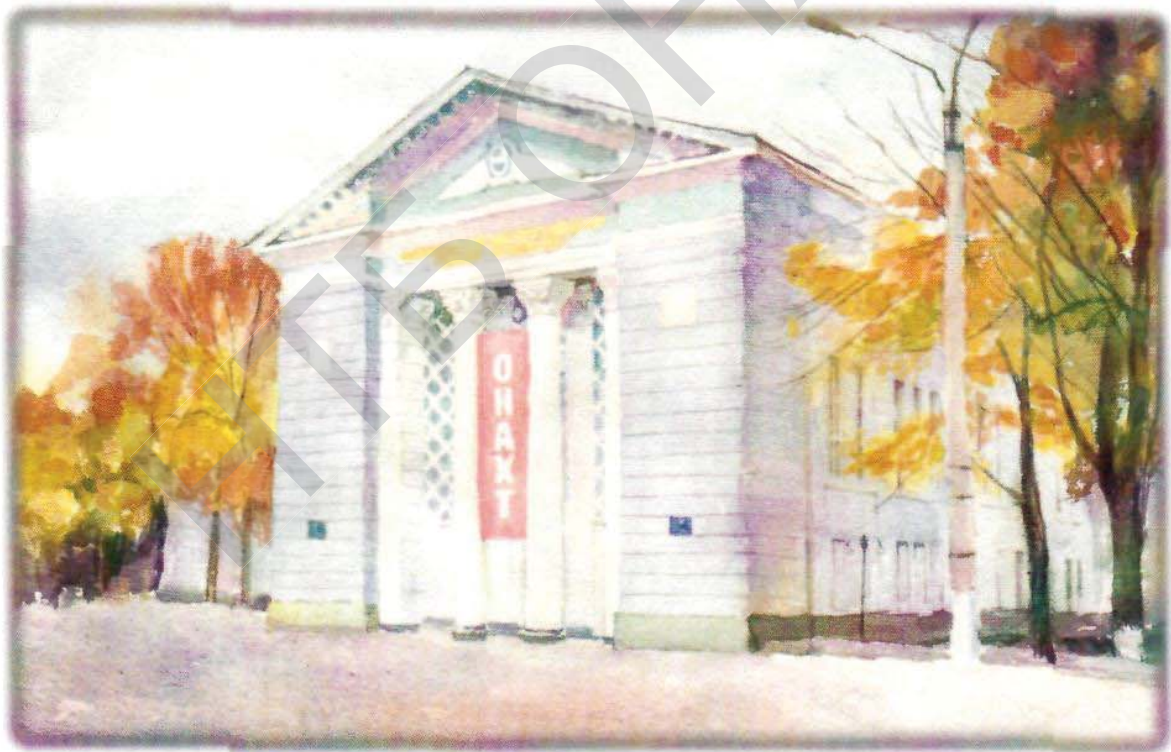


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

Дослідження проводилися упродовж 2015-2016 навчального року на базі кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ. У тестуванні взяли участь студенти I-го курсу всіх факультетів. Тестування проводилось за допомогою функціональної проби Руф'є, яка є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності. У пробі Руф'є використовуються значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у різні часові періоди відновлення після фізичних навантажень.

У випробуваного, який знаходиться в положенні сидячи, після 5 хвилин відпочинку виміряється ЧСС за 15 с (ЧСС 1), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань з викидом рук уперед за 45 с і відразу ж сідає на стілець.

Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім в останні 15 с 1-ї хвилини після навантаження (ЧСС 3).

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \cdot (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3})}{200} - 10$$

Оцінка індексу: <3 — висока фізична працездатність, 4–6 — хороша, 7–9 — середня, 10–14 — задовільна, ≥15 — погана.

Отримані дані показали, що лише 2,2 % - студентів мають відмінні показники, 11,2 % - добрі, 21,8 % мали задовільний результат, 41,7 % - поганий та 23,1 % - дуже поганий.

Для проведення експерименту було сформовано дві групи - чоловіча та жіноча. 17 дівчат тричі на тиждень протягом трьох місяців займалася фітнесом, а 13 хлопців - боксом. Аналіз отриманих наприкінці дослідження результатів показав, що регулярні заняття фітнесом та боксом сприяють підвищенню показників та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили (25,6 %), швидко - силових якостей (13,5%) та витривалості (18,5 %). Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття фітнесом вплинули на рівень розвитку гнучкості студенток (18,1 %).

Висновки. У перебігу дослідження виявлено, що системний підхід до засобів, методів й змісту занять з фізичного виховання, що базується на оцінці фізичних можливостей організму та їх резерву, позитивно впливає на стан здоров'я та рівень фізичних можливостей студентів.

Науковий керівник – ст. викладач Гончарук В.В.

КОРИСТЬ ВЕЧІРНЬОЇ ПРОБІЖКИ

Гаврилюк А.О., студентка I курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

Більшість людей після тривалого робочого дня відчують як моральну, так і фізичну втому. У вирішенні цих проблем значне місце займає вечірня пробіжка. В принципі, поняття бігу чи пробіжки асоціюється з фізичним навантаженням, але відомо, що вечірня пробіжка проводиться не для фізичного напруження організму, а, навпаки, для

зняття певного нервового збудження та розслаблення. Саме тому люди все частіше переносять заняття бігом на вечір. Це обумовлено і складністю раннього підйому та графіком роботи.

Багато людей вважають неможливим і недоцільним проведення вечірньої пробіжки. Відомо, що після робочого дня організм людини є втомленим і нездатним сприймати додаткові фізичні напруження. Насправді, у більшості випадків, після робочого дня людська втома є більш психологічною, ніж фізичною.

Вечірній біг має безліч позитивних ефектів на організм, особливо для людей з малорухливою роботою. Пробіжка дозволяє усунути фізичну втому, позбутися стресу, почуття голоду, що дуже важливо для повних людей, які бажають скинути декілька зайвих кілограм, а також стабілізує роботу внутрішніх органів, у тому числі процесів травлення. Науково доведено, що пробіжка піднімає настрій, стимулює життєвий тонус.

Безсумнівно, біг створює на здоров'я людини величезний позитивний вплив. Особливо це стосується профілактики серцево-судинних захворювань. Причому навіть нетривала вечірня пробіжка дозволяє людині нормалізувати апетит та покращити настрій, оскільки під час цієї процедури в організмі виробляються ендорфіни. Ці гормони впливають на відчуття людини. Як результат, вона стає більш життєрадісною і щасливою. Таке тренування допомагає підбадьоритися після робочого дня, провітрити думки, позбутися накопиченого за день негативу, нормалізує гормональний фон, поліпшує сон.

Проте при всіх перевагах користі бігу слід все ж таки дотримуватися деяких порад та правил. Максимальний оздоровчий ефект досягається при неквапливих пробіжках з тривалістю бігу у 40 хвилин. Для максимального ефекту від пробіжки їх слід проводити не часто, приблизно 3 рази на тиждень. При більш частих пробіжках організм просто не встигає відновитися, а при тих, що рідко відбуваються, якість оздоровчого впливу. Перед бігом, як і перед будь-якою іншою вправою, слід зробити невелику розминку, розтерти м'язи ніг, виконати махи руками. Сама пробіжка повинна проводитись у наступному порядку. Починається біг з повільного темпу. Приблизно через 15 хвилин пробіжки варто збільшити швидкість. Ще через 10 хвилин знову темп знижується. Після пробіжки обов'язковим є прийом водних процедур. Це може бути контрастний душ або гаряча ванна. Необхідно здійснювати контроль за власним самопочуттям і при накопиченій втомі, неприємних відчуттях слід змінити графік, а в окремих випадках взагалі відмовитися від вечірнього бігу.

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

СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

**Гончарук Н. В., студентка IV курсу факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса Україна**

Останнім часом активізувалося увагу до здорового способу життя студентів, що відображає занепокоєння суспільства здоров'ям фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, зниженням дієздатності у трудовій сфері.

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.

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, ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРЕОЇДІВ	
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'ЕКТИВНІ 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.

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**