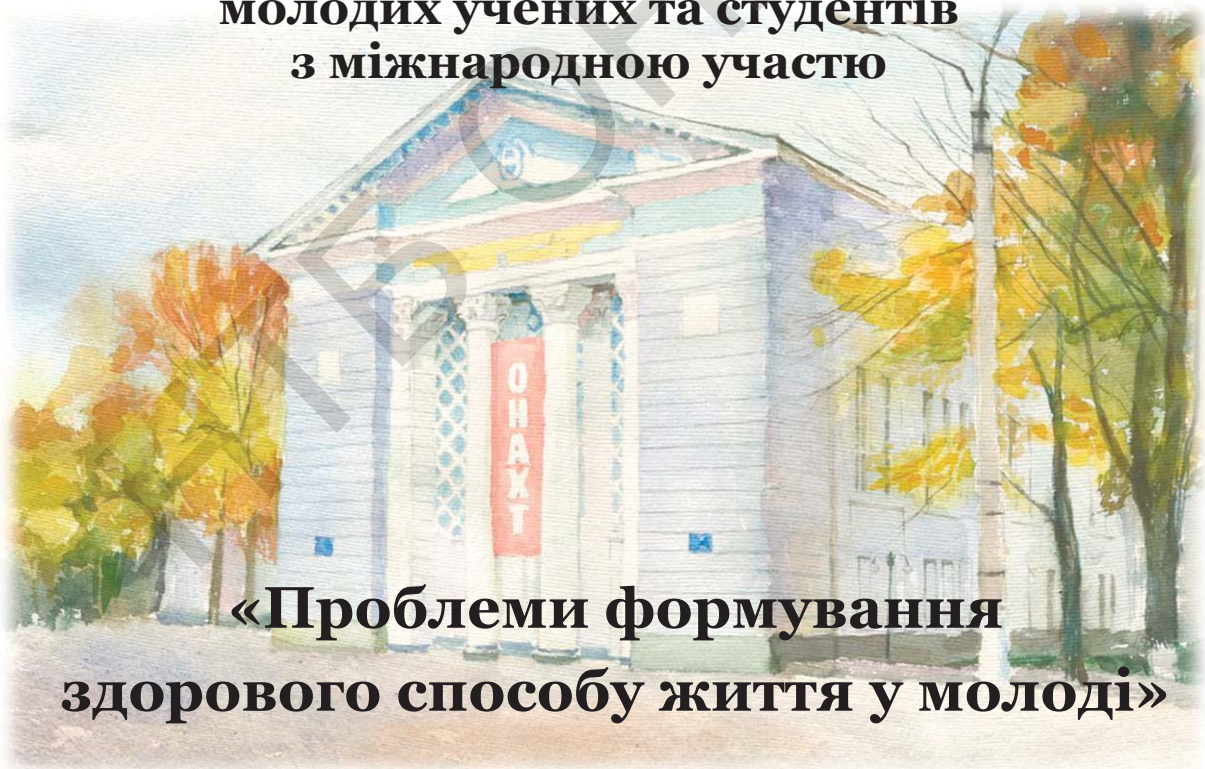


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **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**

## СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Похлебінa Н.О., студентка V курсу факультету КСтаА  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним виявленням фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми. Фітнес-програми як форми рухової активності спеціально організовані в формах групових та індивідуальних занять, мають як оздоровчо - кординаційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання певного рівня рухових якостей), так і спрямованість на розвиток здібностей до рішення рухових задач.

Найбільш поширені є фітнес-програми, які створені на використанні видів рухової активності аеробної направленості:

– роун-скиппинг – представляє комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками і дозволяє ефективно впливати на важливі групи м'язів, укріпити серцево-судинну та дихальну систему, корегувати масу тіла, розвивати загальну та спеціальну швидкісну витривалість, силові якості і спритність;

– памп-аеробіка – напрямок танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, міні-штанги, гантелі, амортизатори);

– слайд-аеробіка – програма різноманітної фізичної підготовки на основі бічних рухів ногами, які запозичені з конькобіжного спорту. Ці вправи підвищують силу і кординацію м'язів ніг і розвивають витривалість;

– фітбол-аеробіка – комплекс різноманітних рухів та статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини занять в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх та верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат;

– шейпінг-система фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в єдності з високим рівнем рухової активності. Основні засоби шейпінгу – загально фізичні вправи, які в залежності від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних снарядах;

– степ-аеробіка – найбільш поширена і найбільш приваблива для студентів з усіх видів аеробіки. Характерною рисою проведення занять із степ-аеробіки є використання степ-платформи. До комплексів степ-аеробіки входять різноманітні пересування, підскоки, повороти, рухи руками, які виконуються в різних підходах відносно до степ-платформи.

Слід зазначити, що за останні 5-10 років спостерігається не лише зниження рівня здоров'я, але й рівня фізичної підготовленості та рухової активності студентів, що було підтверджено опитуваннями студентів і результатами наукових досліджень. Оскільки традиційні заняття з фізичного виховання не можуть задовольняти потреби студентів в руховій активності, доцільно доповнити зміст базової програми вправами оздоровчої

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 ІІ 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,

(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