

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

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

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна  
Н.М. Поварова

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. техн. наук

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Петкова Н.В., студентка IV курсу факультету ТХПКЗЕтаТ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Здоров'я - безцінне багатство кожної людини окремо і всього суспільства в цілому. На збереження здоров'я перш за все впливає спосіб життя, що складає 50%, спадковість – 20%, умови навколишнього середовища – 20%, а медичні послуги лише 10%. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей, які ведуть здоровий спосіб життя, є можливість жити до 100 років і більше.

Здоровий спосіб життя – це - насамперед індивідуальна система поведінки людини, яка забезпечує її фізичне, душевне та соціальне благополуччя як у природному середовищі, так і у соціальному. Здоровий спосіб життя допомагає людині виконувати свої завдання, успішно досягати поставленої мети, а також дозволяє їй прожити довге та сповнене радощів життя.

З чого ж складається здоровий спосіб життя? По-перше, з раціонального харчування, фізичної активності і закалювання, дотримання особистої гігієни, раціонального співвідношення праці та відпочинку, що підтримує високу працездатність. Особливу увагу необхідно приділяти активному відпочинку, який і визначається чергуванням видів активної діяльності. Зміна розумової та фізичної праці і здоровий сон сприяють укріпленню фізичного і розумового здоров'я. Здоровий спосіб життя – це також і відсутність шкідливих звичок. До нього відноситься і система ставлення людини до себе, до інших людей, до життєвих цілей і цінностей.

На здоровий спосіб життя, безумовно, впливає довкілля із його фізичними, хімічними, кліматичними, біологічними та іншими параметрами. Діяльність людини з перебудови природи призвела до висунення відносно нових для неї умов існування – це й змінення основних екологічних параметрів, і вплив підвищеного рівня радіації, і зміни клімату та впливи інформаційного поля тощо. Також окремим і особливим питанням сьогодні стало забезпечення здоровою їжею з мінімальним використанням синтетичних добавок та забезпечення якісною питною водою.

Тому рекомендується при визначенні здорового способу життя враховувати два ключових фактори – генетичну природу конкретної людини та її відповідність конкре-

тним умовам життєдіяльності, які спрямовані на формування зберігання і укріплення здоров'я, на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій.

Здорових способів життя повинно бути стільки, скільки існує людей. В організації здорового способу життя для конкретної людини необхідно враховувати наступні фактори:

- індивідуальні спадкові особливості;
- конкретні умови життя, в яких здійснюється сімейно-побутова та професійна діяльність;
- вік та стать;
- особисто-мотиваційні особливості, тобто орієнтація людини на успіх у житті та збереження власного здоров'я.

Все вищенаведене у сукупності сприяє задоволенню потреб людини в самоорганізації і забезпечує високу соціальну активність та успіх.

Науковий керівник – канд. біолог. наук,  
доцент Дюдін І.А.

РОДИННИЙ ХОБІ-ТУРИЗМ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Жихарєва Н., Кухар А.....	19
ОСНОВНІ ТИПИ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Кириленко В.О.....	20
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА Короткевич М.І.....	21
ГАРНЕ ТА ЗДОРОВЕ ТІЛО. СЕКРЕТ УСПІХУ Кротик М.Є .....	22
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крошка С.А.....	23
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДИН ІЗ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІСТИЧНИХ ОРИЄНТИРІВ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ Курдасова Н.О.....	25
ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Лавренко К.І.....	26
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Ларіна К.В.....	27
ВЖИТТЯ ЗАХОДІВ ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УРСР (1919-1953 рр.) Лупаренко С.Є.....	28
ГОРТОНОВІКА ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ Ляшан А.Г.....	29
АЛКОГОЛИЗМ КАК НАВ'ЯЗАННАЯ ФОРМА СОЦІАЛЬНОГО ПОВЕДЕННЯ Манукян В.О.....	30
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПЕРЕБІГУ СПОРТИВНОМАСОВОЇ РОБОТИ Онищук С.О.....	31
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ Павлюк А.А.....	33
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АГРЕСИВНОЇ РЕКЛАМИ НА СВІДОМІСТЬ СПОЖИВАЧА Попозогло Т.С.....	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ Петкова Н.В.....	35
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ Подпрядова А.А.....	36

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**30 вересня - 2 жовтня 2016 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

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

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

---

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87