

**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

життєвих ситуацій. Молодь знаходить натхнення у розвитку власних можливостей, як інтелектуальних, так і фізичних. Так, кардіотренування – це комплекс занять, що покращують серцевий ритм та посилюють кровообіг. За думкою багатьох експертів фітнесу, кардіотренування вранці дуже корисне для здоров'я, оскільки надає енергію на цілий день. Рівень інсуліну та глікогену після пробудження найнижчий, тому реагують на заняття саме жирові клітини, що є важливим для збереження здорової ваги. Фітнес насичує позитивним настроєм, надає впевненість у власній привабливості.

Регулярні кардіотренування та аеробне навантаження, якщо дозволено лікарями, приводять до:

1) зміцнення серцевої діяльності, що приводить до продуктивної та ритмічної роботи серця, тобто, покращується якість життя;

2) гармонізації процесів праці та відпочинку. Так, люди, які практикують регулярне кардіотренування, засинають швидше. Крім того, їхній сон глибший та більш якісний.

3) завдяки кардіонавантаженню укріплюються м'язи, які використовуються під час дихання. Функція легень покращується, дихати стає легше, оскільки покращується кровообіг до серця;

4) численні дослідження свідчать, що у тих, хто займаються тренуванням, покращується самооцінка та зменшуються негативні емоції й самооцінка. Впевненість у привабливості, відчуття сили і гнучкості, довіра до власних можливостей розкривають потенціал людини.

5) Дослідження Rhode Iskand College показало, що аеробні вправи покращують конвергентне та дивергентне мислення – два типи, що пов'язані з покращенням аналітики та креативності.

6) Вчені доказали, що ендорфіни, що вивільняються під час фізичних вправ, діють на ті ж самі нервові шляхи, що й речовини, які викликають залежність, відповідно, людина відчуває задоволення та натхнення, більш схильна до доброго ставлення до інших людей, ситуацій.

Отже, кардіотренування – це корисні і приємні вправи, які посилюють ритм життя, а аеробні заняття гармонізують фізичний стан, що, в свою чергу, сильно впливає на психологічний стан людини. Людина відкривається життю та спроможна творчо долати життєві ситуації.

Науковий керівник – к. пол.н., старший викладач С.А. Дмитрашко

ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Панарін М.В., студент II курсу факультету ТЗіЗБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

На сьогодні особливо гостро постає питання впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес закладів вищої освіти. Одним із важливих завдань сучасної системи виховання є розвиток фізично та психічно здорової особистості, запобігання пияцтву, наркоманії, іншим асоціальним явищам, які негативно впливають

на здоров'я людини; формування у молоді особистості відповідальності за власне життя, бажання вести здоровий спосіб життя.

Останнім часом особливої популярності серед молоді набуває активний і рухливий відпочинок. Дедалі частіше зустрічаються новомодні слова – авто-квест, стріт воркаут, фут-квест, паркур, фріранг.

Квест є однією із форм фізичної активності молоді, яка психологічно та комфортно сприймається, відрізняється емоційністю і зацікавленістю. Саме інтерес значно підвищує мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, урізноманітнює фізичну активність, заохочує, відновлює після навчання.

Квест представляє з себе різновид розвиваючої Гри на задану тематику, у якій фізична активність поєднується з пізнавальною діяльністю, створюються умови для усвідомлення і самовиховання відповідальності за власне здоров'я, формуються алгоритми вироблення навичок відповідальної поведінки.

Під час гри команди вирішують логічні завдання, здійснюють пошук на місцевості, будують оптимальні маршрути переміщення, шукають оригінальні рішення і підказки. Після завершення чергового завдання команди переходять до виконання наступного. Перемагає команда, що виконала всі завдання швидше за інших.

Квести дуже популярні серед сучасної молоді. Такий різновид гри розвиває кмітливість, виховує якості колективної взаємодії, співпраці у змагальній діяльності, сприяє засвоєнню знань про фізичну культуру і спорт.

Слово «квест» має англійське походження і означає «гра-пригода». Квест передбачає використання таких методів як пошукова робота, ігрові методи, групова співпраця, практична робота. Впровадження квесту в навчально-виховний процес сприяє формуванню екологічної культури, безпечної поведінки в природі, здорового способу життя, які так необхідні студентській молоді в умовах сьогодення.

Саме тому ефективним є впровадження в навчально-виховний процес квестів здоров'язберігаючого змісту.

Кожний квест — це можливість навчитися спостерігати, порівнювати, бачити потрібні об'єкти, знаходити та установлювати взаємозв'язки. Це формує у студентів конкретні уявлення про розвиваючі здібності до виявлення природних комплексів. До того ж квест сприяє розумовому та емоційному розвантаженню студентів. Найбільш ефективним є включення в маршрут здоров'язберігаючих вправ.

Такі здоров'язберігаючі квести мають за мету, окрім засвоєння навчального матеріалу, вміння та навичок, ще й надання студентові можливості самовизначитися, розвивати творче мислення, емоційно сприймати зміст навчання. Використовуючи таку форму навчання студентська молодь вчиться усвідомлювати себе як особистість та частинку суспільства, розвивати навички здорового способу життя. Квести сприяють створенню атмосфери співробітництва та взаємодії. У процесі гри кожен із студентів відчуває свою успішність й інтерактивну спроможність. Така технологія урізноманітнює навчальний процес, стимулює навчальну діяльність студентів, а самі заняття стають для них незабутніми та вражаючими.

Наук. керівник – зав. кафедри Сергєєва Т.П.

(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 НОВІТНІХ 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