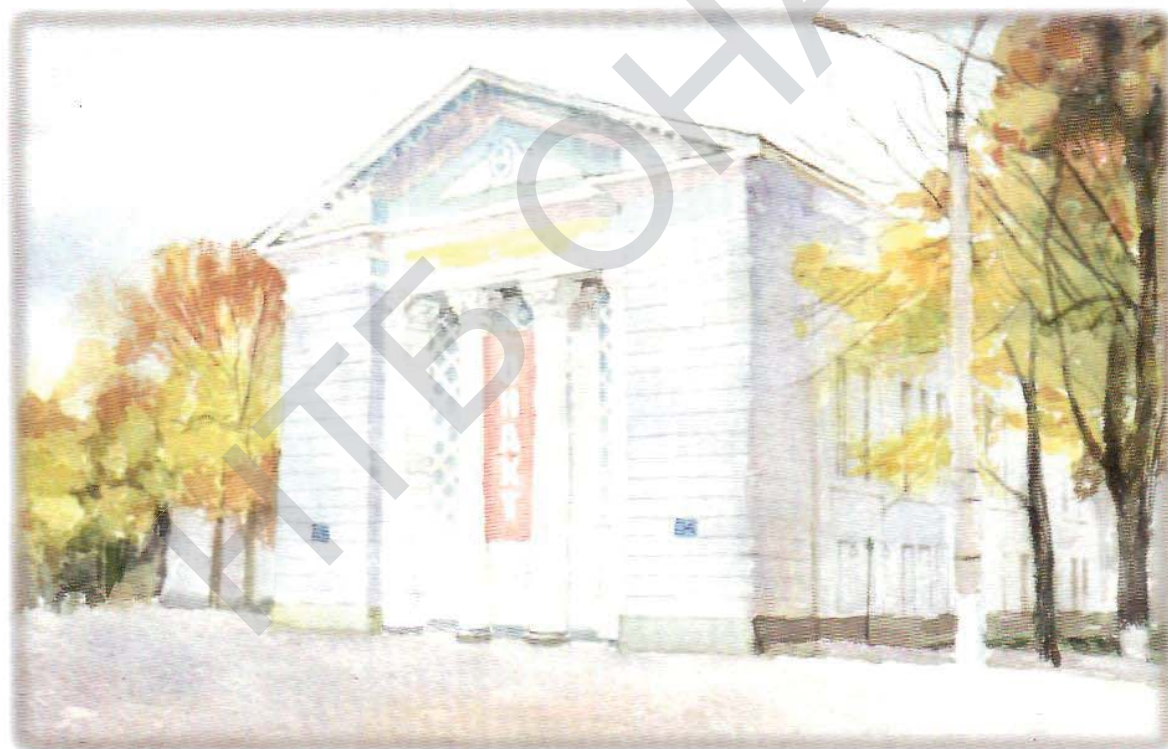


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
Л.В. Капрельянц  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

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

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## **ХОДЬБА – НАЙПРОСТІШИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я**

**Кукушкіна О.О., студентка ІІ курсу факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Піші прогулянки – це найпростіший і найдоступніший вид фізичної активності. Ходьба – заняття просте, зручне і різноманітне. Можна гуляти по парку, бродити по лісі, відправитися в похід у гори. У погану погоду до ваших послуг тренажер — бігова доріжка. Ходити можна на роботу, по магазинах та інших домашніх справах. Регулярний моціон зміцнює м'язи, кістки і суглоби, знижуючи ризик будь-яких травм, включаючи переломи. Ходьба покращує настрій, допомагаючи впоратися з депресією і тривогою.

Користь ходіння пішки не тільки для ніг, а також для всього організму. Навіть середня швидкість ходьби змушує працювати організм людини зовсім на іншому рівні. Справедливості заради слід сказати, що все, чим корисна ходьба, висвітлити в одній статті не вийде, а тому зупинимось на головному.

Почнемо з хребта, який є досить великою нервовою мережею і тим самим впливає на все наше життя. Якщо багато ходити пішки, тканини суглобів і хребців зміцнюються і масажуються. Це відбувається через те, що кров при нарузі м'язів потрапляє в найважчі місця, збагачуючи все навколо киснем, а м'яке «погойдування» кожного хребця створює ефект легкого масажу.

Позитивно впливає ходьба на всі органи, насичує їх киснем, одночасно виганяючи з тканин шлаки і отрути. Якщо ходити регулярно і в хорошому темпі, то різко знижується ймовірність виникнення проблем із серцем і судинами. З організму виходить холестерин, нормалізується тиск. Навіть онкологія з остеопорозом відступають, якщо багато ходити пішки. Ну і, звичайно ж, схудненню також має місце бути.

Отже, ще раз: корисно ходити пішки? Так! Всього півгодини в день допоможуть зняти стрес; зміцнити м'язи і кістки; зняти ризик захворювань судин і розібратися з тиском; регулювати цукор в крові; побути на самоті.

Перше і головне правило: інтенсивність і тривалість ходьби повинні бути адекватними і відповідати стану вашого здоров'я. Починайте поступово, не женіться за швидкими результатами, тому що втратите інтерес і кинете заняття на третій день. Причому спочатку краще ходити довше, ніж швидше. Так у вас з'явиться витривалість, до якої з часом дуже легко «прив'язати» швидкість. Через 2-3 місяці регулярної ходьби ви легко зможете довести середню швидкість до 110-120 кроків за хвилину (прагнути треба до 130-140 кроків у хвилину).

Невід'ємною частиною оздоровчої ходьби є контроль серцевого ритму (пульсу), а також і дихання. І якщо з диханням все просто: почалася задишка – треба відпочити, то з серцевим ритмом все дещо складніше.

Для контролю пульсу слід записатися секундоміром і такою формулою:  $220 - \text{вік} - 50 =$  максимально допустимий безпечний для вашого здоров'я ритм серця. Щоб користь ходьби не перетворилася на шкоду, треба трохи-трохи не дотягувати до максимальної позначки, інакше можна «посадити» серце.

Взуття для ходьби: тут рекомендацій небагато, однак нехтувати ними ні в якому разі не можна. Щоб не травмувати кістки ніг і хребет, слід з розумом вибирати взуття для ходіння. Це повинні бути кросівки з м'якою амортизуючою підошвою. При цьому центральна частина взуття повинна добре гнутися. Підбирайте взуття обов'язково за розміром, щоб нога щільно сиділа.

Рух – це життя. Нагадуйте собі про це частіше, і ви просто здивуєтеся, яких приголомшливих результатів вам вдасться досягти.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Іванов Є.В.

ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ ІМУННОЇ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Коренець Ю.М., Яковішена А.В.....	73
ФАСТ-ФУД ТА ЙОГО РОЛЬ У ХАРЧУВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Корж М.О.....	75
ПОЗИТИВНА МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Кривошея А.В.....	76
СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ БОЛЬШОГО СПОРТА Кузин А.К.....	77
ПРОБЛЕМА ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Кузнецова Д.О., Помогайбо К.Г.....	78
ХОДЬБА – НАЙПРОСТІШИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я Кукушкіна О.О.....	79
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Кульба А.Є.....	80
ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ Ларіна К.В.....	81
ФІЗИЧНІ ВАДИ НА ЗАВАДІ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ Манукян В.О.....	82
ВПЛИВ ПРИРОДИ ПОХОДЖЕННЯ СЕЛЕНУ НА ЙОГО РОЗПОДІЛ В ОРГАНАХ І ТКАНИНАХ Применко В.Г., Меркулова О.С.....	84
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ Мітрофанова К.Ю.....	85
АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ДРАГЛЕПОДІБНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Міклашевська Ю.Б.....	86
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ ХВОРИХ З НИРКОВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ Мотузка Ю.М.....	87
ФАКТОРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я Мусієнко В.І.....	88

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

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

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

Л.В. Капрельянц

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969