

**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

забезпечує перемикання циклічних та ациклічних видів діяльності. Заняття гідроаеробікою сприятливо впливають на емоційний стан. Вона нормалізує та підвищує функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. Плавання та гідроаеробіка покращують вентиляцію легень, сприяють збагаченню крові киснем, стимулюють кровообіг всього організму. Також гідроаеробіка допомагає позбутися від неврозів, депресій, хронічної втоми. Вода здійснює вплив на рецептори шкіри, що сприяє продукуванню гормонів задоволення.

8. Стретчинг–комплекс вправ, призначений для того, щоб зробити м'язи більш еластичними, а суглоби -гнучкими й рухливими.

Заняття стретчингом підходять для будь-кого незалежно від стану здоров'я, корисні для підтримки гнучкості, рухливості, допомагають схуднути та зберегти молодість тіла.

У результаті систематичних занять стретчингом відбуваються певні зміни в системі дихання. У процесі тренування підсилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів.

Висновки. Фізичне виховання студенток необхідно організовувати так, щоб вона виконувала оздоровчу, профілактичну та розвиваючу функції. Фізичне виховання повинно удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність й опірність несприятливим впливам; компенсувати недолік рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя.

Якщо регулярно займатися фізичною культурою, то можна попередити багато захворювань, усунути їх наслідки та ліквідувати «слабкі ланки» в організмі, збільшити працездатність серця та кровообігу, розширити функціональні можливості, підвищити фізичну підготовленість та життєвий тонус, поліпшити психологічну стійкість й працездатність.

Науковий керівник – доцент кафедри фізичної культури та спорту С.В. Халайджі

БІГ ТА ЗДОРОВ'Я

**Русецька А.О., студентка II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму. Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. Він з усіх видів спорту має найбільший сприятливий вплив на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату.

В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища. За найскромнішими підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн. людей середнього і літнього віку нашої планети.

Ось вісім причин чому вам потрібно почати бігати:

1. Ви відчуєте себе краще

Незалежно від того, наскільки добре ви почуваетесь зараз, біг гарантовано дозволить відчути себе ще краще. Ейфорія бігуна, як називають позитивні емоції після бігу, з'являється завдяки виробленню гормонів щастя - ендорфінів і ендоканнабіноїдів.

2. У вас підвищиться самооцінка

Вченими доведено, що люди, які регулярно бігають в оточенні мальовничих краєвидів на природі, показували значно вищу самооцінку та впевненість у собі порівняно з тими, хто не бігав взагалі. Психологами також доведено, що у фізично тренуваних людей самооцінка на багато вища, ніж у тих, хто не займається спортом.

3. Ви матимете кращий вигляд

Широко відомо, що біг є чудовим способом спалювання зайвого жиру і формування красивої фігури.

4. Ваше обличчя засяє здоров'ям

Вірите чи ні, але біг позитивним чином впливає і на стан шкіри. За рахунок активного потовиділення з організму виводяться токсини, пори шкіри розкриваються, посилюється струм лімфи – все це призводить до значного поліпшення кольору і стану шкіри, зникнення целюліту і висипань.

5. Ви поліпшите свою поставу

Біг допоможе виробити гарну поставу. Фахівці рекомендують бігати, тримаючи спину рівною, підборіддя піднятим, не сутулитися. Завдяки сформованій звичці і регулярним заняттям вдасться досягти гордої постави і, як результат, впевненого погляду.

6. Ваше серце зміцніє

Помірні фізичні навантаження можуть принести користь здоров'ю серця завдяки зниженню рівня поганого холестерину і збільшенню рівня хорошого холестерину.

7. Ваш сон покращиться

Людям, що страждають безсонням, настійно рекомендують замінити снодійні пігулки на регулярний біг. Численні дослідження доводять, що регулярні пробіжки впливають не тільки на розв'язання проблем з засинанням, але й на якість і кількість сну.

8. Ви будете більш продуктивними на роботі

Одне з досліджень фахівців показало, що біг підвищує розумові здібності, витривалість і допомагає залишатися сфокусованим. Отже, біг - це шлях до здорового життя. Кожен з нас має сам обрати ступати йому на цей шлях чи ні. Але все таки біг - це класно, круто і актуально. Якщо ви маєте шанс бігати то обов'язково ним скористуйтеся!

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

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЖИТТЯ

**Тимків І.М., студентка 3 курсу економічного факультету
Львівський національний аграрний університет, м. Дубляни**

На сьогоднішній день здорове харчування стає популярним не тільки серед жінок, але доволі частіше серед осіб чоловічої статі. Щоразу більша кількість наших сучасників віддаляються від різноманітних, не зовсім корисних для нас дієт, а звертають

(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