

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

- Шипшина, смородина, обліпіха та чорноплідна горобина в свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.

- Якщо регулярно вживати апельсиновий або грейпфрутовий сік, можна значно зменшити ризик виникнення остеопорозу (системне захворювання скелета, яке характеризується зниженням кісткової маси в одиниці об'єму та порушенням мікро-архітектури кісткової тканини).

- Огірки покращують стан нігтів. З косметичною метою цей овоч можна не тільки вживати всередину, але і використовувати його сік в якості ванночок і примочок.

- Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.

- Заняття спортом повинно приносити задоволення, енергію і силу. Але вчені встановили, якщо активно займатися більш двох годин в день, може відбутися зворотний ефект. Це проявляється у вигляді апатії, головних болів, порушення сну і апетиту і більш серйозними проблемами.

- Менше 10% всіх людей на планеті вміють правильно дихати. Необхідно при диханні задіяти не тільки грудну клітку, а й живіт.

- Вживання ківі, а також використання його в якості маски для обличчя омолоджує шкіру.

- Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років.

Досліджується актуальність ведення здорового способу життя під час війни.

Науковий керівник – старший
викладач Осадча І.А.

ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Рябков В.О., студент III курсу факультету ММ та ПА
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сидячий та малорухливий спосіб життя став справжнім синонімом сучасності. Коли терпіти судоми в м'язах і нестерпний біль у спині стає несила, більшість із нас купує абонемент в басейн. Дехто йде туди за порадою лікаря, дехто згадує, що плавання асоціюється зі

здоровим способом життя. Проте, мало хто підходить до справи з усією відповідальністю.

Плавання – популярний вид спорту, користь якого сумнівів не викликає. Ще у Стародавній Греції було престижно, якщо людина володіла читанням і вміла плавати. На думку фахівців, плавання має величезний лікувальний вплив на організм людини. Науково доведено, що плавання підходить людям різних вікових категорій, рівня підготовки, комплекції. Воно ефективно впливає на фізичні показники розвитку організму, такі як вага та зріст. Даний вид спорту сприяє зміцненню нервової та серцево-судинної систем, розвиває дихальний апарат, є хорошим засобом для укріплення кісткової тканини, виправляє порушення постави, плоскостопості, сколіозів. Заняття плаванням нормалізують кровообіг, спостерігається поліпшення імунологічних властивостей, налагоджується механізм терморегуляції, оскільки відбувається загартовування та підвищується загальний тонус організму.

Лікарі рекомендують заняття плаванням не лише для профілактики захворювань, а й в комплексі лікування багатьох хвороб. Плавання практично не має побічних ефектів. Навпаки, вода має заспокійливі цілющі властивості. При цьому плавання лікує і тіло, і душу. В його історії чимало прикладів, коли люди з обмеженими можливостями знаходили своє покликання та мету життя, варто було їм лише залишитися один на один зі стихією води.

Крім того, плавання є медитативною справою. Воно є особливо корисним для зняття втоми, стресу та проявів депресії, адже кожен рух супроводжується ритмічним диханням, що залучає ту частину нервової системи, яка відповідає за відпочинок.

Вода у 8 разів щільніша за повітря. У процесі плавання беруть участь практично всі м'язи тіла, працює як нижня, так і верхня його частини, що і відрізняє плавання від інших видів фізичної активності. У воді наше тіло перебуває наче в стані невагомості, немає навантажень на суглоби та кістки, на відміну від інших видів спорту, відбувається рівномірне тренування всього тіла, під час яких тренуються судини, нормалізується артеріальний тиск, зміцнюються глибокі м'язи спини і пресу, що дуже важливо для людей із сидячим способом життя. Обмін речовин прискорюється на 50 – 75%, адже різниця між температурою тіла та водним середовищем активізує обмінні процеси. Плавання також є чудовим способом спалити зайві калорії. Регулярні заняття у воді зроблять ваше тіло гнучким, витривалим і сильним, дихання спокійним, а думки ясними.

Слід зазначити позитивний вплив не тільки на фізичні параметри організму, але й на моральний стан і психологічне

благополуччя людини. Психологи стверджують, що заняття цим спортом формують особистість людини. Розвиваються такі риси характеру як дисциплінованість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самостійність, самовладання, сила волі.

Таким чином, кожна людина має великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості. Плавання – не лише приємний спосіб укріпити тіло та імунітет, але й прекрасний вибір на шляху до здоров'я та активного довголіття.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Ботіка Т.С.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

**Саркісян К.Ю., студентка III курсу факультету КС та А
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Стан здоров'я молоді України за останні роки дуже погіршився. Рівень захворювання студентів зріс майже на третину. Збільшилась і кількість студентів, що займається у спеціальному медичному відділенні. Існуючі системи оздоровлення, які традиційно використовуються на заняттях з фізичного виховання у ЗВО з розділами: легка атлетика, плавання, спортивні ігри, силова підготовка, не завжди достатньо ефективні. Аналіз літературних джерел з цього питання показує, що бажано доповнювати їх елементами деяких нетрадиційних систем оздоровлення. Одним з таких елементів є спеціальні дихальні вправи, які використовуються зазвичай у таких нетрадиційних системах оздоровлення, як йога, цигун, ушу тощо.

Метою статті є надати рекомендації з ефективного застосування спеціальних дихальних вправ на кожному занятті з фізичного виховання.

Одна з ознак здоров'я людини – правильне дихання, бо воно є запорукою реалізації її резервних потенціалів. Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволить зрозуміти механізм оптимального дихання. В системі йоги спеціальний набір дихальних вправ зветься «пранаямою» (від слів «прана» - життєва енергія та «яма» -

ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Рябков В.О.	42
ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Саркісян К.Ю.	44
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Чернявська Л.В.	46
РОЗДІЛ 2 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	49
ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	50
METHODOLOGY OF SENSORY ANALYSIS IN DETERMINING THE QUALITY OF FRUIT JUICES FOR "HEALTH FOOD" RESTAURANTS Yu.I. Dotsenko	50
ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Банкова Ю.А.	52
ЙОДОВІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Вітенко О.В.	54
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Галушко О.	56
ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР - ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ Георгі Д.	57
КОРИСТЬ ТУРЕЦЬКОГО МЕДУ І ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ТУРИЗМІ Градовська А.М.	60
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ СМУЗІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ Грищенко Р.О.	62