

**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**

жати процесу нормалізації життєдіяльності. Виходячи з цього перед нами постає питання, а чи взагалі можливий такий спосіб життя в період перебування студента в стінах вищого навчального закладу?

У реаліях великих міст поняття «студент» і «здоровий спосіб життя» практично не сумісні. І справа не в тому, що студент може бути вигнанцем, не таким, як усі, а в тому, що просто вчитися і не думати про завтра вдається далеко не всім. Найтяжче доводиться приїжджій молоді, яка, потрапляючи в місто з великими спокусами, про здоровий спосіб життя згадує, в кращому випадку, до 2-го курсу.

Отже, на сучасний здоровий спосіб життя студента в значній мірі впливає: матеріальний достаток і фінансові можливості, житло - його наявність або відсутність, наступне: квартиранти, сусіди, батьки і весь побут, рівень спілкування і його кількість, бажання знати і дотримуватися понять про норми життя. Тобто, якщо говорити про проблему більш загальними словами, то в неї можна включити все, що робить студент, і все, що його оточує.

Власне проблеми формування здорового способу життя студента формують такі принципи:

1 *Спадковість і генна схильність до шкідливих звичок.* Дуже згубна основа, для якої сама думка про здоровий спосіб досить далека.

2 *Створення умов проживання.* На даний час з цим питанням справи йдуть не дуже добре. Знімати житло вкрай дорого, гуртожиток, що надається навчальним закладом, найчастіше нагадує маленький Сталінград, відновлення якого лягає на плечі всіх проживаючих.

3 *Живлення.* Тут кожен - хто на що здатний. Але є певні норми, які наказують прийом їжі кілька разів на день, в строго відведений час.

4 *Проблема спілкування.* Сучасні студенти в один голос стверджують, що відчувають самотність, яка несе за собою спадок сил та гнітючий настрій. Природно, що після школи, де всі знайомі, в навчальних закладах студент потрібен тільки сам собі і нікому більше.

Так само, на студента, як на окрему особистість, впливає і громадськість (сім'я, друзі, однокласники і одногрупники), так чи інакше накладають свій відбиток в моделі поведінки.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Шевченко Р.І.

## **ГАРНЕ ТА ЗДОРОВЕ ТІЛО. СЕКРЕТ УСПІХУ**

**Кротик М.Є., студентка II курсу факультету ТВтаНБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Всі ми намагаємося стежити за собою, за своєю зовнішністю, за своїм здоров'ям. І кожен з нас цікавився питанням: "Як же швидше досягти бажаного результату?" Сьогодні я б хотіла розкрити цю тему і зрозуміти, що дійсно необхідно нашому організму.

Ми можемо уявити діаграму, в якій є співвідношення: харчування — 40%; сон — 40%, тренування — 20%.

Дуже багато хто думає, що для того, щоб мати гарне, спортивне тіло, потрібно регулярно ходити на тренування, займаючись мало не до непритомності, і тоді ми скинемо зайву вагу, а м'язи стануть більш рельєфними. Насправді, починати потрібно зовсім не з тренувань, а з правильного харчування.

Для зведення будинку кожен з нас вибирає якісні матеріали, гарні цеглини, щоб він довго стояв і не руйнувався. Так само і наш організм: ми його будуємо самостійно, і як він може бути красивим, якщо ми закладаємо погані цеглинки, тобто шкідливі продукти, які йому шкодять?! Те, що ми вживаємо в їжу, відбивається як на внутрішньому стані нашого організму, так і на зовнішності. Скільки б ми не тренувалися, якщо ми не дотримуємося правильного харчування, це просто марно.

Часто можна почути: "Я не їм після вісімнадцятої години", "Я сиджу на дієті" та інші стереотипні вислови. Це дуже велика помилка! Не можна не їсти після 6, якщо ви лягаєте спати о 12 ночі. Їсти можна, і потрібно, а ще правильніше приймати їжу кожні 3 години. Відповідно останній прийом їжі повинен бути за 3 години до сну. Ще одна помилка: прописувати дієти самому собі, узявши їх в інтернеті. Сидіти на дієтах це неправильно! Дієти прописувати повинен тільки лікар, якщо є якісь проблеми зі здоров'ям. А для того, щоб тримати себе у гарній формі, потрібно просто правильно харчуватися, виключивши з раціону шкідливі продукти, особливо ті, які містять трансжири, і дотримуватися співвідношення БЖВ (білки-жири-вуглеводи). Детальніше про це можна проконсультуватися з дієтологом або фітнес-тренером.

Наступною невід'ємною складовою нашого здоров'я і краси є сон. Без здорового сну сподіватися на результат немає сенсу. Якщо організм ослаблений і у нас немає сил, то ми не можемо починати фізичні тренування, поки наші сили не відновляться і не з'явиться достатня кількість енергії.

І ось тільки тоді, коли ми упорядкували наше харчування і сон, ми можемо розпочати тренування, частота яких залежить від нашої мети. Якщо ця мета скинути вагу, то необхідні динамічні тренування, хоча б через день. Якщо ж мета набрати м'язову масу, то займатися потрібно з великими вагами, починаючи з 3-х разів на тиждень.

Давайте повернемося до нашої діаграми. Зі 100%: 40% - це харчування, ще 40% - це сон, і тільки 20% - це тренування. Тому секрет успіху зовсім простий: потрібно лише дотримуватися цих співвідношень, і результат не змусить себе чекати.

Науковий керівник – к. філос. н., доцент Мельник Ю.М.

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