

**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**

рогий; не відбувається матеріальне заохочення працівників, що працюють без лікарняних на підприємствах та при соціальному страхуванні. Людська неорганізованість, лень, фізичні перенавантаження для здобутку заробітку, а також невисокий рівень культури збереження здоров'я з дитинства є причинами знецінення часу, який виділяється молодою людиною для збереження здоров'я.

Розробка інтелектуальних карт допомагає візуалізації проблем та визначенню шляхів та етапів входження у здоровий спосіб життя, набуття навичок постійного аналізу і рішення життєвих ситуацій на користь здоров'я. Наводимо фото таких студентських робіт.

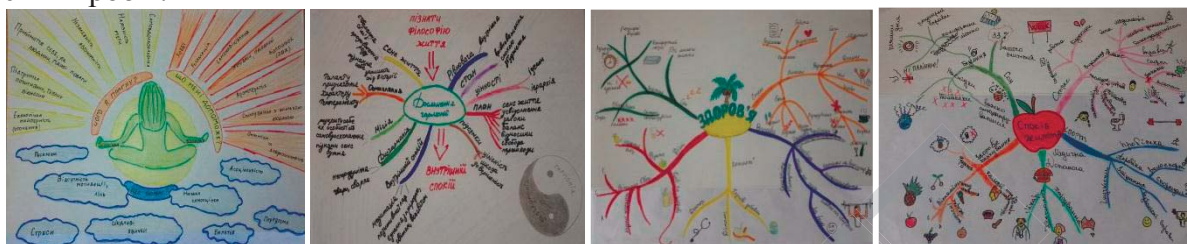


Рис. 1 – Інтелектуальні карти про здоров'я

Щоденний аналіз особистих досягнень у творінні культури здоров'я та любові до себе, як людини, життя якої є особистою найвищою цінністю грає вирішальну роль для формування філософії здоров'я.

Науковий керівник: Шевцова Т.О., викладач-методист

## РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ І ЛИЧНОСТНИХ РЕСУРСІВ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИЗНІ СТУДЕНТІВ

Майборода О.О., студентка ІІ курсу факультета ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, г. Одеса

Согласно данным социологического исследования, проведенного студентами и преподавателями ОНАПТ в 2017-2018 учебном году, и целью которого было выявление влияния социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Для студентов здоровый образ жизни – важный элемент успешного будущего и эффективной учёбы, связанный с личностно-мотивационным воплощением в социальных, психологических, физических возможностях и способностях.

Личностные ресурсы – это психически-личностный потенциал человека: навыки, физическое и психологическое здоровье, позитивное мышление, эмоции, самооценка и самообладание. У большинства студентов, принявших участие в социологическом исследовании, наблюдалась способность контролировать не только себя, но и ситуации вокруг, создавая благоприятную почву для учебы. Было выявлено, что важное место в вопросе здорового образа занимает самоконтроль, как необходимое условие для создания привычки, в том числе – привычки вести здоровый образ жизни.

В ходе социологического исследования были сделаны замеры влияния на

формирование здорового образа жизни студентов биосоциальных факторов. Как известно - это характеристики свойств поведения, сложившиеся в следствии влияния социальных и биологических условий. Один из социальных факторов – окружение. Респонденты отметили, что если в кругу друзей студентов наблюдается тяга ко внимательному отношению к здоровью, то им гораздо проще влиться в новые условия и выработать привычку здорового образа жизни. При стопроцентном положительном отношении к здоровому образу жизни, только 73% опрошенных такой образ жизни ведут или пытаются вести. 25% - не уделяют внимания правильному питанию, 64% - не делают зарядку, 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещает из-за того, что у них нет свободного времени. Большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, остальная часть – проводит свободное время, гуляя с друзьями. Так же респонденты подчеркнули, что если студент видит непонимание со стороны окружения, то он не ощущает уверенности и поддержки, в следствие чего он с большей вероятностью бросит попытки начать – или даже не попытается заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. В обоих вариантах биологические условия тесно связаны с социальными и дополняют друг друга. При поддержке окружения и пропаганде здорового образа жизни в обществе, человек вырабатывает привычку в комфортных условиях, что позитивно сказывается на его психофизическом состоянии, позволяя добиться заметных результатов. И наоборот, эффективность, и успешность снижается, когда окружение (особенно это касается студентов, поддержанных влиянию сверстников) увлекается пагубными привычками и высказывает неодобрение.

Для успешного формирования здорового образа жизни необходимо учитывать биосоциальные факторы и личностные ресурсы – необходимые составляющие здорового и адекватного процесса выработки привычки.

Научный руководитель: к.и.н., доц. Черняк Г.А.

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Мініна В.О., студентка V курсу факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Загальновідомо, проблема здорового харчування цікавить кожного, хто хоче прожити довго та активно. Фізичне здоров'я, стан імунітету, а також психологічна гармонія – все це, безумовно, пов'язано з правильним харчуванням. Сьогодні все більше наших сучасників відходять від колишніх модних всіляких дієт і звертають свою увагу на здорове харчування. Адже здорове харчування – це не тільки гарне самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але і любов, і повага до себе, і прагнення до здорового, довгого та повноцінного життя.

Хвороби виникають тоді, коли людський організм недоотримав що-небудь життєво важливе, або, навпаки, отримав в надлишку те, що йому абсолютно не потрібно. Наприклад, стиль харчування, для якого характерно надмірне споживання висококалорійної їжі, рафінованого цукру, алкоголю і не достатній вміст в раціоні харчових волокон, вітамінів, мінералів, жирів, призводить до

(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