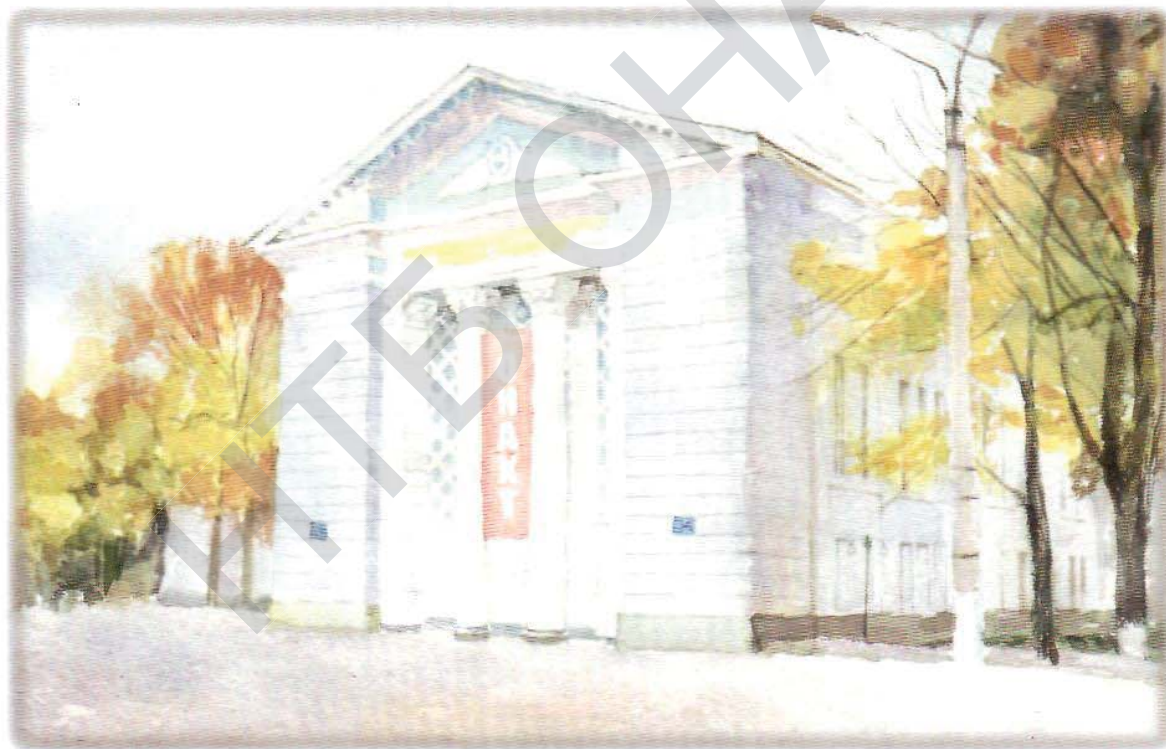


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ БОЛЬШОГО СПОРТА

Кузин А.К., студент IV курса факультета АМиР
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одеса

У студентов, занимающихся силовыми видами спорта на протяжении нескольких лет, начинают возникать «сложные» вопросы: о карьере в профессиональном спорте, приоритете получения высшего образования над карьерой в большом спорте и наоборот и т.д. Чтобы ответить на подобные вопросы каждому необходимо взвесить все «за и против», ведь покорить вершину профессионального «Олимпа» может не каждый.

Плюсы: 1. Как известно, занятия спортом укрепляют тело и позволяют быть в хорошей физической форме. 2. Физическая активность снимает стресс, поднимает настроение. 3. Физические нагрузки развивают выносливость и помогают избавиться от болезней.

Минусы: 1. Заниматься определенными видами спорта можно не всем. Например, при болезнях сердечно-сосудистой системы и определенных формах диабета нельзя бегать трусцой, при артрите и других заболеваниях суставов заниматься спортом можно только под наблюдением врача. 2. Возникает опасность травм связанных с поднятием больших весов.

По статистике, самые частые травмы за год занятий в тяжелой атлетике – растяжение мышц – 251-44,8 %; тендинит – 135- 24,1 %; растяжение связок – 73-13 %. 3. Неумеренные тренировки опасны для здоровья. Все хорошо в меру. Что касается пищи, питаться правильно – это здорово и полезно для здоровья, но сегодня, к сожалению, не каждый молодой человек может позволить себе питаться подобным образом. Ведь, как известно, профессиональные спортсмены едят не просто много, а – много «качественной еды». Примерное меню спортсмена на день: 400 г птицы, что составляет 19,25 грн. (48,07 грн./1 кг); 4-5 яиц, что составляет 5,2 грн.; 400 г творога, что составляет 26,67 грн.; 30 г масла, что составляет 3,36 грн.; 200 г хлеба, что составляет 0,8 грн.; 500 г каши из полезных зерновых, что составляет 130 грн.; 300 г фруктов, что составляет 50 грн.; 300 г овощей, что составляет 50 грн.. ИТОГО составляет: 285,82 грн., что составляет в день, и примерно 8558,4 грн. в месяц.

В итоге, можно сказать что профессиональный «тяжелый спорт» является очень «затратным» по времени, физически, морально, материально. Как говорят сами спортсмены, начавшие свою карьеру с юного возраста, практически невозможно успевать учиться и тренироваться, так как результат в той или иной дисциплине требует от спортсмена полной отдачи. Даже если спортсмен чувствует, что это его судьба – вечное соревнование, то учебу ни в коем случае бросать нельзя. Ведь остаться «на вершине Олимпа» навсегда может далеко не каждый. Поэтому лучше всего стараться не жертвовать учебой и заниматься спортом, так сказать, для себя, либо на любительском уровне, а в профессионалы можно и после окончания ВУЗа пойти.

Научный руководитель – канд. филос. наук, доцент Иванов Е.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