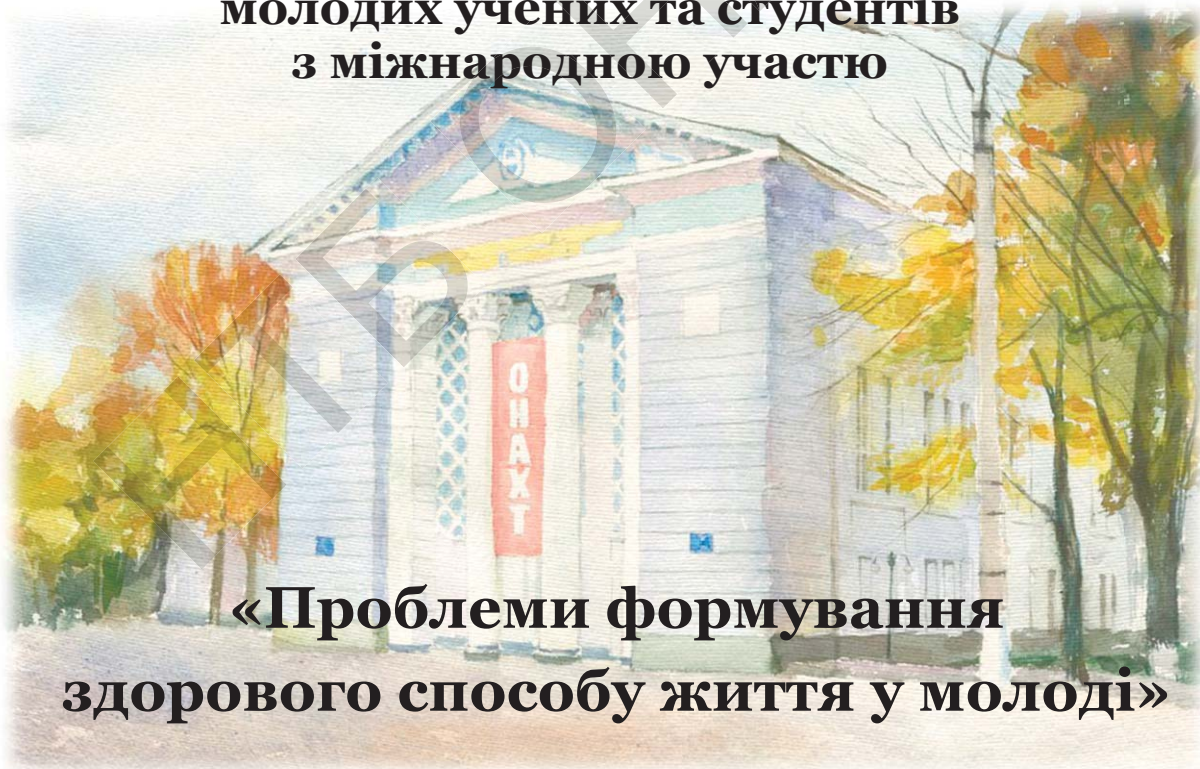


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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:

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

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,

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-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

цукрового діабету, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, тощо.

Правильне харчування – це найважливіший фактор, від якого залежить здоров'я, працездатність і благополуччя людини. Їжа, яку ми вживаємо, є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. І чим більш здорове харчування ви собі забезпечуєте, тим швидше оновлюється ваш організм і тим він стає молодшим. Здорове харчування – це здорове життя і молодість. Ось чому здорове харчування є таким важливим для кожної людини!

До проблеми здорового харчування всі приходять по-різному. Мало хто вже народжується з прагненням правильно і раціонально харчуватися, але більшість на такий «подвиг» йде тільки завдяки різним обставинам. Похитнулося здоров'я, з'явилася зайва вага – ці факти стають потужними стимулами до зміни харчових звичок і пристрастей.

Науково доведено, що здоров'я і тривалість життя на 70% залежать від харчування і способу життя людини. Саме тому стан і розвиток харчової промисловості відіграє першорядну роль у формуванні здоров'я і збільшення тривалості життя населення.

На сьогоднішній день продукти здорового харчування складають не більше 3% всіх відомих харчових продуктів. Прогнозується, що в найближчі один-два десятиліття потенціал українського ринку даних продуктів перевищить 20% всіх реалізованих продуктів харчування. Згідно з маркетинговими дослідженнями найбільш динамічно розвиваються продуктові групи в секторі здорових продуктів харчування – молочна, м'ясна та олійно-жирова галузі.

Проте, процес створення нових продуктів досить складний, пов'язаний з усіма сферами діяльності підприємства, вимагає істотних витрат часу і ресурсів, залучення великої кількості виконавців. Крім того, для реалізації цього необхідно враховувати як споживчі, так і економічні параметри.

Науковий керівник – к.і.н., доц. Соловей А.О.

КУЛЬТУРА ВИНА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

**Музиченко А., студентка 4 курсу філософського факультету
Одеський національний університет ім. Ушинського, м. Одеса**

В різних культурах формується своє відношення до алкоголю. У своїй більшості воно забарвлене негативними тонами. З цим пов'язана велика кількість релігійних, соціальних, правових табу відносно алкоголю: від обмеження у його вживанні до повної заборони в деяких культурних традиціях. Негативне відношення до алкоголю пов'язане в першу чергу з тим, що наслідки надмірного споживання можуть бути вкрай неприємними (неадекватна поведінка, агресія, неконтрольовані вчинки і т.д.). Невипадково з давніх часів алкоголь називають «викрадач глузду». З іншого боку, вживання алкоголю в помірних дозах може допомогти розслабитись, загасити втому, збудити процес травлення і т.д.

Однією з країн, де алкоголь отримав найбільше розповсюдження, стала антична

Греція. Тема вина була настільки важливою в даній традиції, що призвела до формування розвинутої культури винопиття. Без вина в Греції не обходились ні один бенкет або свято. Не випадково саме в Стародавній Греції одним із найбільш шанованих богів був Діоніс – бог родючості та виноробства. Під час священних свят, що були йому присвячені, – Великих Діонісій – вино текло рікою. При цьому вино – дар бога Діоніса – п'ють лише у свята або ж увечері з друзями, при цьому його завжди розбавляють водою.

Давньогрецькі бенкети представляли собою не просто збір гостинних людей, на них запрошувались філософи, поети, політичні діячі. Тобто бенкети не були простими застіллями з винопиттям, їх супроводжували виступи поетів, танцюристів і музикантів. Дуже часто саме на таких бенкетах вирішувалось багато важливих питань. На таких заходах елліни неначе моделювали час дозвілля своїх богів, котрі, як відомо із грецьких міфів, весь час проводили на бенкетах, де пили божий нектар.

Цікавим було те, що під час бенкету вільні греки віддавалися бесіді. Але це не було порожньою світською балаканиною ні про що, а, навпаки, високо цінувались розумні промови про важливі речі. На бенкетах грецькі філософи вдавались до суперечок і виясненню істини. Таким чином, можна сказати, що бенкет і філософія мислились стародавніми греками як поняття одного порядку. Вони не бачили між ними особливих відмінностей, сприймаючи як дещо цілісне. Тому потрібно розглядати грецьку культуру винопиття як невід'ємну частину дозвілля вільних еллінів. Бенкет поєднував у собі як чуттєву насолоду, так і духовну.

Оскільки вино – було даром бога Діоніса, до нього відносились з повагою та благоговінням, а «розливання» вважалося уславленням бога та принесенням йому подяки. Тому культура винопиття була для греків сакральним дійством, тісно пов'язаним з релігією.

Як правило, бенкети влаштовувались представниками вільних громадян грецького полісу, людьми однакового соціального положення, достатку, виховання та освіти. У цьому колі пити до безпам'ятства було не просто не прийнятно, але й недопустимо. Легке розслаблююче оп'яніння – було можливе для вільних греків, п'янство ж – лише для рабів і черні.

Отже, бенкети та філософія були для стародавніх греків невіддільні, тут досягався один із культурних ідеалів греків – калокагатія – гармонія внутрішнього та зовнішнього, духовного та чуттєвого, раціонального та ірраціонального. Саме на бенкетах, котрі супроводжувались «явствами», винопиттям і філософськими бесідами, греки досягали повноти буття, того, до чого вони прагнули у всіх видах своєї діяльності.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Тодорова С. М.

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Нічік А., студент II курсу, факультету ІТХ і ГРС
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Останнім часом, коли стало зрозуміло, що медицина не завжди може впоратися з усім шквалом патологій, інтерес до здорового способу життя привертає все більш

(1920-1930 рр.)	
Лаврушина Н. М	20
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Ляпіна Ірина Сергіївна	21
РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРОВ І ЛІЧНОСТНИХ 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	
Похлебін 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