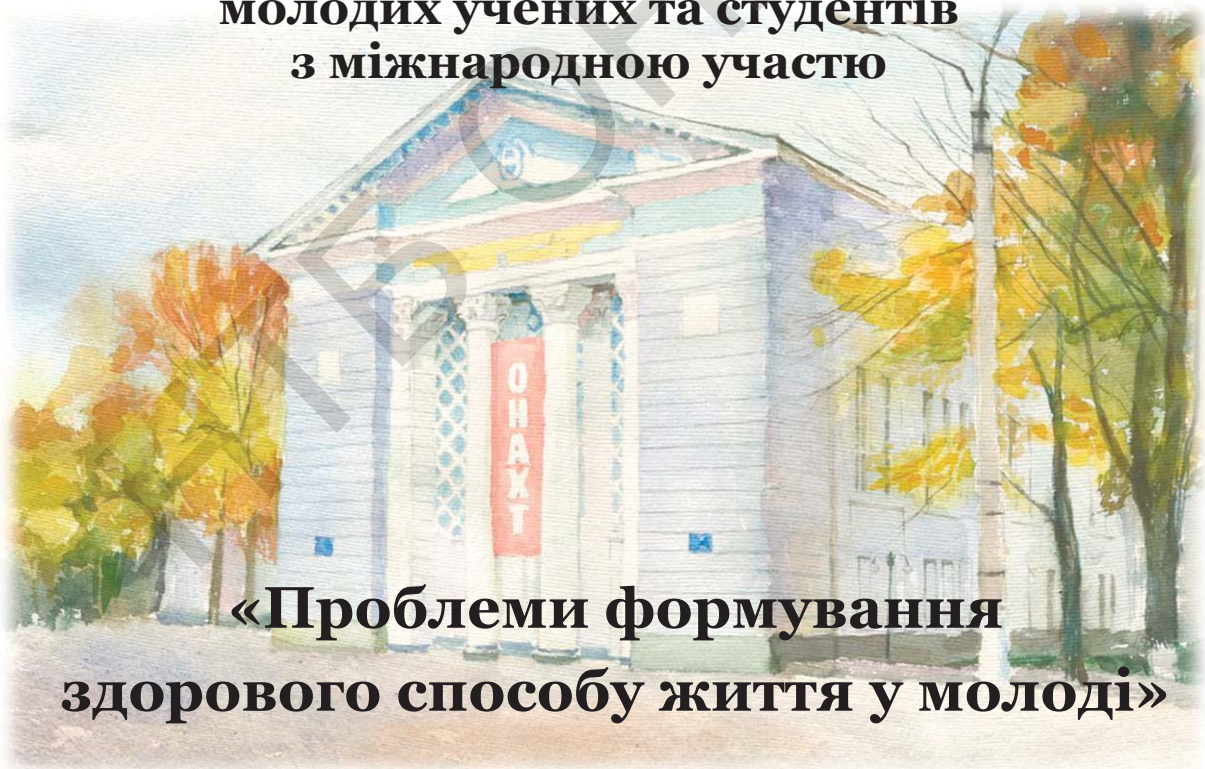


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

свою увагу на правильне харчування. Варто зазначити, що здорове харчування – це не тільки хороше самопочуття і застереження від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але і любов, душевна гармонія, і повага до самого себе; це прагнення до здорового та довгого життя, а власне і підтримка статусу успішної ділової людини у сучасному суспільстві.

Правильне збалансоване та раціональне харчування вміщає в себе всі вітаміни, поживні речовини, білки, жири і вуглеводи, що є необхідними для нашого організму, також підвищує імунітет, і цим самим покращує стан здоров'я. Адже, чим міцніший організм і сильніший у нього імунітет, тим менше доводиться зіштовхуватись з різними бактеріями, вірусами та захворюваннями, починаючи з самих простих, наприклад, таких як звичайна простуда і закінчуючи значно серйознішими.

Протягом усього життя ми завжди підпорядковуємось різноманітним законам. Харчування ж як одна з найголовніших частин нашого життя також регулюється певними законами. Таких законів є доволі багато, проте виділяють 2 найголовніших.

Перший закон здорового харчування пов'язаний із поняттям калорійності. Тому кожній людині, яка веде здоровий спосіб життя необхідно знати добову норму калорій та співвідношення білків, жирів і вуглеводів. І так добова норма білків складає 20-30%, жирів також 20-30% і вуглеводів – не більше 50%:

Другий ж закон полягає в тому, що в раціоні харчування обов'язково повинні бути різноманітні овочі і фрукти, зернові та молочні продукти, а також продукти рослинного походження, як джерела вітамінів та мінеральних речовин.

Також необхідно було б зазначити, що існують певні принципи здорового харчування, основні з яких це:

- спосіб приготування їжі;
- структура споживання, властивості, склад парламенту й смак їжі;
- кошти та умови вживання їжі;
- навколишнє середовище і внутрішній стан організму.

Якщо ви хочете почувати себе здоровим, то вам необхідно не тільки займатись спортом, загартовуванням, підтримкою душевної рівноваги, але й варто пам'ятати про правильне харчування. Дотримання основних принципів та правил є необхідною умовою здорового способу життя кожної людини. Адже, якщо для дорослих раціональне харчування є вагомим фактором забезпечення здоров'я, довголіття, високої працездатності, то для дітей раннього віку — це провідний чинник нормального розвитку. Тому слід підсумувати, що здорове харчування — це насамперед один з головних факторів, які визначають здоров'я нації.

Науковий керівник: – старший викладач кафедри фізичного виховання Шимечко А.Я.

КОРИСТЬ ВІДВІДУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

**Титуренко Ж.А., студентка 3 курсу факультету КПІтаК
Одеська академія харчових технологій, м. Одеса**

Існує безліч причин, що спонукають студентів до занять в тренажерних залах.

Основні - це малорухливий спосіб життя і, як наслідок, наявність шкідливих звичок. Сучасні студенти годинами просиджує за комп'ютером, знижуючи фізичну активність до мінімуму. Заняття фізичною культурою 1 раз на тиждень не покриває необхідний мінімум щотижневого фізичного навантаження. Звідси зайва вага, зниження імунітету і погане самопочуття. Регулярні відвідування тренажерних залів академії додають молоді заряд бадьорості, підвищують самооцінку, допомагають досягти шикарного результату в зовнішності і зміцнити здоров'я. У тренажерному залі у студентів з'являється можливість підтягнути всі групи м'язів, навіть ті, які не задіяні у людини в повсякденному житті. Різноманіття тренажерів допомагають зробити фігуру більш досконалою, ніж вона є.

Заняття на тренажерах, в першу чергу, відображаються на розподілі енергії в організмі. В результаті калорії вчасно утилізуються, не відкладаючись жировими запасами. Крім нормалізації ваги, фізичне навантаження є відмінною профілактикою захворювань опорно-рухового апарату. В результаті тренувань в тренажерному залі зміцнюється серцево-судинна система, поліпшується циркуляція крові, знижується ймовірність варикозу і тромбофлебиту. На тренажерах зміцнюється м'язовий каркас тіла і хребет, в результаті - поліпшується постава.

Силові тренування в тренажерному залі чудово загартовують і зміцнюють тіло, роблячи небезпеку травмування мінімальною. Численні дослідження доводять, що такі тренування ретельно опрацьовують всі м'язи, зв'язки і сухожилля, що не може не відбитися на якості життя людини (менше ризик розтягування і інших пошкоджень). Силове навантаження дає мозку найсильніший імпульс, змушує кров активніше циркулювати по організму. Для роботи мозку корисна будь-яка фізична активність, але вчені прийшли до думки, що саме силові вправи благотворно впливають на когнітивну функцію головного мозку, особливо у людей похилого віку.

Дослідження показують, що регулярні заняття в тренажерному залі сприяють виробленню ендорфінів - гормонів радості і задоволення. Люди, що займаються в залі, менше схильні до депресій і тривожних станів, ніж інші.

Заняття спортом - один з кращих способів підвищити якість нічного відпочинку і найважливішої складової гігієни - сну. Вони надають багатогранну сприятливу дію на якість нічного відпочинку. Висока активність подовжує повільну фазу сну, протягом якої відновлюються фізичні ресурси організму. При регулярних спортивних тренуваннях сон стає більш повноцінним і освіжаючим.

Заняття в залі дуже добре тренують характер. Коли студент, який займається в тренажерному залі, ставить перед собою мету, то він прагне усіма силами досягти її. Якщо людина цілеспрямована в тренажерному залі, то і по життю вона спрямована і, в підсумку, успішна у всьому.

Тренажерний зал зміцнює нервову систему. Вчені довели, що кількість м'язової маси прямо пропорційно швидкості нормалізації кров'яного тиску. Чим більше маса, тим швидше молода людина приходить у звичний стан після стресу.

Заняття спортом вимагають відмову від шкідливих звичок, змін раціону харчування, виникає потреба в більшій кількості білків і вуглеводів. Буквально після декількох тренувань з'являється радість життя, збільшується працездатність і результативна розумова діяльність.

Висновки. Фізичні навантаження в будь-якому варіанті приводять до зміцнення організму, як окремих органів і м'язів, так і самопочуття в цілому. На сьогоднішній день, саме тренажерний зал є популярним видом оздоровлення студентської молоді,

він сприяє набору м'язової маси, підвищенню фізичної підготовленості, скиданню зайвої ваги. Займатися в тренажерних залах академії, перш за все, зручно, через повну комплектацію спеціальних тренажерів, по-друге, цікаво, через комунікації з зацікавленим тією ж метою людьми, і врешті-решт - це приємно, тому що в процесі заняття розум відпочиває і генерує виключно позитивні думки.

Науковий керівник – старший викладач
кафедри фізичної культури та спорту В.В.Гончарук

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

**Федоряка А.В. старший викладач кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

Вступ. Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу в бальних спортивних танцях. В Україні працюють багато клубів і гуртків спортивного танцю і актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою, необхідні розробки методики підготовки спортсменів. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу юніорів, які займаються бальними спортивними танцями. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 17-18 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

Задачі дослідження.

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчат 17-18 років.
2. Визначити ефективність застосування вправ на розвиток гнучкості у дівчат 17-18 років.

Об'єкт дослідження: фізична та функціональна підготовленість танцюристок 17-18 років.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості дівчат 17-18 років на заняттях спортивними танцями в оздоровчій групі.

Дослідження проводилися у ПДАФКіС міста Дніпра.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Обговорення і висновки. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках гнучкості дівчат під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь 24 дівчини – експериментальна та контрольна групи по 12 у кожній. В контрольній групі заняття проводилися за традиційною методикою. В експериментальній

(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