

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

29 вересня - 1 жовтня 2017 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

тивного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя. Рекреація включає такий комплекс заходів для підтримки здорового способу життя у молоді як:

- оптимальний режим навчання та відпочинку (відпочинок і є рекреація, яка має бути присутня у житті людини кожного дня);
- екологічна обстановка місця навчання та місця проживання (в такий спосіб рекреація відбуватиметься зразу ж у місці навчання і у місці проживання);
- переживання задоволення і щастя від прожитого дня;
- заняття фізичними вправами та спортом.

Отже, виходячи з вищевикладеного, можна дійти висновку, що для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя, морально, психічно та фізично самовдосконалюванню, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Рекреаційні заходи в свою чергу дозволять сформуванню більш високого рівня здоров'я, загартувати організм підростаючого покоління через призму відпочинку для подальшої акумуляції сил.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Марусяк Т. М.

ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

**Кобушкіна Н.С., студентка IV курсу факультета ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Питний режим спортсмена — дуже важливий фактор при тренуваннях, особливо у спеку, тому що у спекотну погоду потовиділення по суті є єдиним способом регуляції температури тіла та захисту організму від перегрівання. Фізична активність супроводжується не тільки втратою рідини, а й втратою мінеральних солей, нестача яких може викликати серйозні наслідки в організмі людини. Саме тому правильно підібраний питний режим для спортсменів є дуже важливим. Питний режим спортсменів стосується споживання окрім самої води, ще й інших необхідних рідин. Значення води в організмі людини є дуже великим. При зневодненні не тільки погіршується витривалість, а й значно підвищується ризик теплового удару. Саме тому значення питного режиму для спортсменів неможливо переоцінити. Таким чином, для правильної організації питного режиму спортсменів насамперед варто перерахувати напої, які рекомендують споживати: чай, натуральні соки, мінеральна вода, кава. Рекомендована норма — 2-3 горнятка зеленого чаю в день. Завдяки своїм антиоксидантним властивостям зелений чай нейтралізує вільні радикали, кількість яких збільшується у режимі інтенсивних фізичних навантажень. А флавоноїди, які також містяться у чаї, сприяють захисту хрящових тканин і засвоєнню жирів.

Соки насичують організм вуглеводами, забезпечують нормальний баланс вітамінів (втрати яких у спортсменів також є підвищеними), а підсолені соки забезпечують організм ще й натрієм (соки повинні бути розбавлені водою 1:2). Час від часу допускається споживання лікувально-столової мінеральної води — лужної. Для постійного споживання обирають столову мінеральну воду — вона має здатність чудово втамовувати спрагу і поповнює нестачу солей в організмі спортсмена. Також, варто

надати перевагу негазованій воді. Речовини, яка містяться у каві, допомагають знизити больові відчуття у м'язах після тренувань. Для правильної організації питного режиму спортсменам рекомендується пити пару чашок кави протягом доби. Також при організації питного режиму спортсменів важливо нагадати і про заборонені напої. До них відносяться усі напої, що містять алкоголь, консерванти, цукор та хімічні барвники, вкрай не рекомендуються газовані напої. Середньодобова потреба дорослої людини при помірній температурі повітря та легких фізичних навантаженнях становить 2-2,5 л рідини.

Втім питний режим спортсменів передбачає значно більшу кількість споживаної рідини. Таким чином, при звичайних тренуваннях потреба у воді зростає до 3 л. При інтенсивних тренуваннях питний режим передбачає споживання не менше 3,5 л рідини.

Питний режим спортсмена повинен базуватись на індивідуальній інтенсивності потовиділення під час тренувань. Потрібно намагатися організувати питний режим таким чином, щоб він відповідав графіку, який базується на втраті рідини, яку організм спортсмена втрачає за час тренувань.

Науковий керівник- канд. техн. наук, доцент Ємонакова О.О.

ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

**Коваленко К., студентка 2 курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса, Україна**

Початок грецької медицини губиться в далекій давнині і, безсумнівно, пов'язаний з медициною стародавніх культур Сходу: єгипетської, вавілонської, індійської та інших. У стародавній Греції лікування тривалий час розвивалося в руслі єдиного філософського знання - натурфілософії (лат. *philosophia naturalis*, від грець. *philosophia* - любов до мудрості, до знання). Всі великі лікарі були філософами і, навпаки, багато великих філософів були досить досвідчені в медицині. Як наслідок, вже в ті часи сформувалась своєрідна лікарська етика, яка не втратила своєї актуальності до наших днів. Коротко окреслимо основні принципи цієї етики.

У процесі навчання майбутній лікар повинен був виховувати в собі і постійно вдосконалювати презирство до грошей, совісність, скромність, рішучість, охайність, знання всього того, що корисно і необхідно для життя.

Лікар повинен навчитися тримати в пам'яті ліки, способи їх складання і правильного застосування, не губитися перед хворим, часто відвідувати його та ретельно спостерігати магічні ознаки змін. Однак, лікуючи хворого, необхідно пам'ятати про найпершу заповідь: «не шкодити».

Турбуючись про здоров'я хворого, лікар не повинен починати з турботи про свій гонорар (винагороду), так як звертати на це увагу було шкідливо для хворого. Більш того, іноді личить лікувати дарма, вважаючи вдячну пам'ять вище хвилинної слави.

Поряд з високими професійними вимогами велике значення надавалося зовнішньому вигляду цілителя і його поведінці в суспільстві. Лікареві личить тримати себе в чистоті, мати гарний одяг і натиратися пахучими мазями, бо все це звичайно приємно для хворих.

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В.	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльніков О.В.	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д.	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О.	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П.	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В.	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І.	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І.	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С.	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К.	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В.	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В.	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолок Б.Б., Куришко І.О.	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О.	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є.	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О.	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольнича Л.	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**