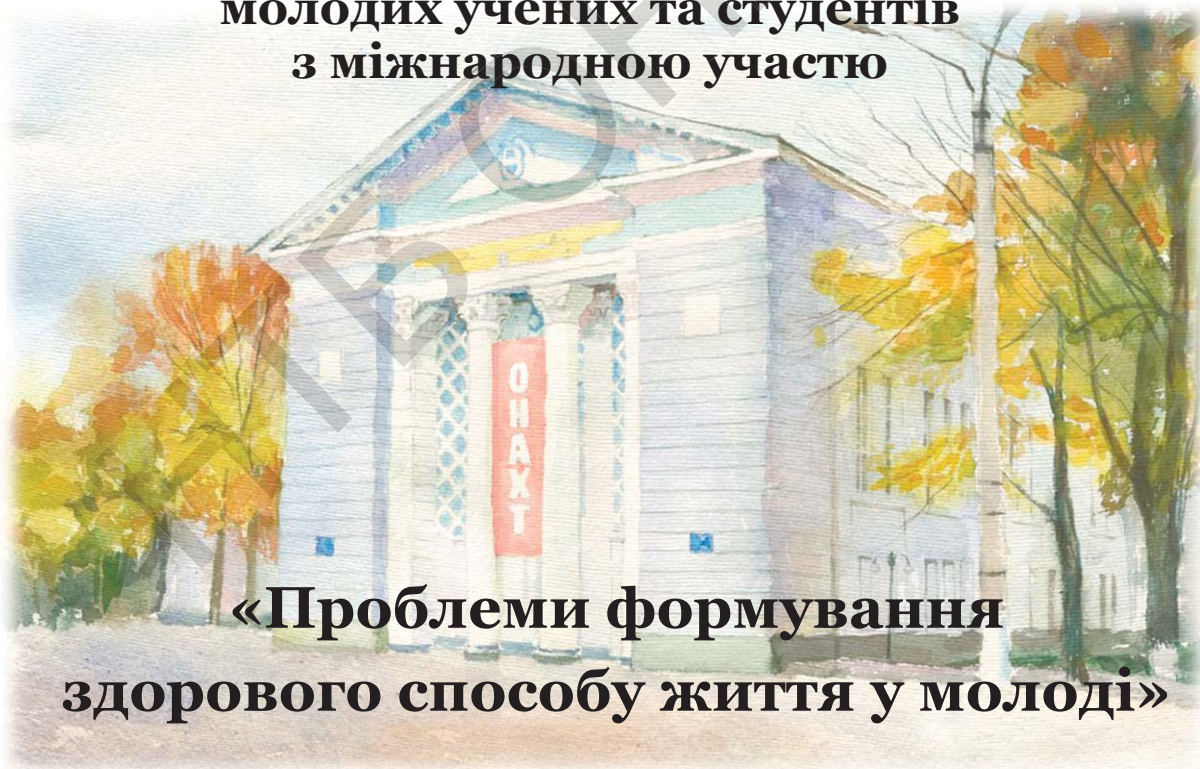


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

Незалежно від того, наскільки добре ви почуваетесь зараз, біг гарантовано дозволить відчувати себе ще краще. Ейфорія бігуна, як називають позитивні емоції після бігу, з'являється завдяки виробленню гормонів щастя - ендорфінів і ендоканнабіноїдів.

2. У вас підвищиться самооцінка

Вченими доведено, що люди, які регулярно бігають в оточенні мальовничих краєвидів на природі, показували значно вищу самооцінку та впевненість у собі порівняно з тими, хто не бігав взагалі. Психологами також доведено, що у фізично тренуваних людей самооцінка на багато вища, ніж у тих, хто не займається спортом.

3. Ви матимете кращий вигляд

Широко відомо, що біг є чудовим способом спалювання зайвого жиру і формування красивої фігури.

4. Ваше обличчя засяє здоров'ям

Вірите чи ні, але біг позитивним чином впливає і на стан шкіри. За рахунок активного потовиділення з організму виводяться токсини, пори шкіри розкриваються, посилюється струм лімфи – все це призводить до значного поліпшення кольору і стану шкіри, зникнення целюліту і висипань.

5. Ви поліпшите свою поставу

Біг допоможе виробити гарну поставу. Фахівці рекомендують бігати, тримаючи спину рівною, підборіддя піднятим, не сутулитися. Завдяки сформованій звичці і регулярним заняттям вдасться досягти гордої постави і, як результат, впевненого погляду.

6. Ваше серце зміцніє

Помірні фізичні навантаження можуть принести користь здоров'ю серця завдяки зниженню рівня поганого холестерину і збільшенню рівня хорошого холестерину.

7. Ваш сон покращиться

Людям, що страждають безсонням, настійно рекомендують замінити снодійні пігулки на регулярний біг. Численні дослідження доводять, що регулярні пробіжки впливають не тільки на розв'язання проблем з засинанням, але й на якість і кількість сну.

8. Ви будете більш продуктивними на роботі

Одне з досліджень фахівців показало, що біг підвищує розумові здібності, витривалість і допомагає залишатися сфокусованим. Отже, біг - це шлях до здорового життя. Кожен з нас має сам обрати ступати йому на цей шлях чи ні. Але все таки біг - це класно, круто і актуально. Якщо ви маєте шанс бігати то обов'язково ним скористуйтеся!

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Іванов Є. В.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЖИТТЯ

**Тимків І.М., студентка 3 курсу економічного факультету
Львівський національний аграрний університет, м. Дубляни**

На сьогоднішній день здорове харчування стає популярним не тільки серед жінок, але доволі частіше серед осіб чоловічої статі. Щоразу більша кількість наших сучасників віддаляються від різноманітних, не зовсім корисних для нас дієт, а звертають

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 вміщує 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 КПтаК
Одеська академія харчових технологій, м. Одеса**

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

(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