

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**



SINCE **Ξ** 1822  
**ШАВО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**4-5 листопада 2014 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:

доктор техн. наук., доцент  
доктори техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно  
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

## ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Адельзберг Г.В., студентка II курсу факультету ТЗХКВКіБ  
Одеська національна академія харчових технологій

Серед величезного багатства української народної творчості – дум, пісень, казок, легенд, частушок – народні прислів'я і приказки займають важливе місце. Відомо безліч прислів'їв, приказок, жартів та влучних висловів про здоров'я. Вони є одним із найпоширеніших видів народної поетичної творчості. Багато мудрих думок дійшло до нашого покоління крізь віки від древніх лікарів, вчених, дослідників та простого народу. Здоров'я – найдорожчий скарб з усіх скарбів, що може мати людина. Тільки за наявності здоров'я в людини є сили та насага для справ, спілкування, творчості. Коли в організмі щось болить, важко сконцентруватися на навчанні чи роботі, не хочеться розважатися. Між тим сучасне життя вимагає від нас бути активними, тому ми маємо турбуватися про своє здоров'я. «Як хочеш здоров'я мати, то мусиш працювати» – каже народне прислів'я. Це правда, адже праця додає насаги та сил, завдяки їй людина почувасться краще, енергійніше. Всім знайоме твердження: «Праця створила людину», дійсно, вміння і бажання трудитися облагороджує, додає здоров'я. З давніх давен українці славилися як працьовитий народ. Колись українські люди мали міцне здоров'я, хоча працювали дуже багато. Харчування – це необхідний процес для підтримки життя людини. Без вживання їжі та води людина може прожити лише кілька днів. Але для того, щоб бути здоровим, потрібно не просто харчуватися, а харчуватися правильно. Здорове харчування передбачає вживання продуктів у правильному режимі та кількості, крім того, вони повинні бути збалансованими. Адже як каже відомий вислів: «Які харчі – таке й здоров'я». Їжу потрібно підбирати для свого організму таку, щоб вона була мала достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин.

Народна приказка говорить: «Хто здоровий, той багатий, а хто недужий – бідний». Це дійсно так, адже здоров'я найбільший скарб, без здоров'я людина нічого не зможе зробити. Здоров'я – це радість життя, бажання жити, творити, працювати, робити добро. Здоров'я – це можливість милуватися красою природи, радіти зустрічі з друзями, відчувати любов до рідних і близьких людей, дізнаватися щось нове про світ, який нас оточує.

### Прислів'я та приказки про здоров'я та здоровий спосіб життя:

- Здоров'я – найбільше багатство у світі.
- Здоров'я – краще багатства.
- Найбільше багатство – здоров'я.
- Здоров'я – головне життєве благо.
- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Без здоров'я нема щастя.
- Найбільше щастя в житті – здоров'я.
- Бережи здоров'я, бо не матимеш щастя.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Як здорове тіло, то й душі мило.

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

## З М І С Т

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

|                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ<br>Адельзберг Г.В.....                                                                        | 4  |
| ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ<br>У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ<br>Башавець Н.А.....                                            | 5  |
| ИНФОРМАЦИЯ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ<br>Бевзюк Т.В., Копейко А.В.....                                               | 6  |
| ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ІНТЕНСИВНОГО НАВЧАННЯ<br>У ВИЩІЙ ШКОЛІ<br>Васько В.І.....                                               | 7  |
| ЗДОРОВЬЕ КАК ФИЛИСОФСКАЯ КАТЕГОРИЯ<br>Возный А.П.....                                                                                | 8  |
| ЗДОРОВ'Я – ЦЕ МОВА, А МОВА – ЦЕ ЗДОРОВ'Я<br>Войтенко Г.М., Казарян Т.Г.....                                                          | 9  |
| ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ<br>Грекова К.С.....                                                                                               | 10 |
| ВЕЛОСПОРТ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТИ<br>В ОБЩЕНИИ<br>Дрозд Е.А.....                                                 | 11 |
| ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ<br>ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ<br>Жидяк О.І.....                                              | 12 |
| ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА В АНТИЧНОСТИ<br>Зюганов А.П.....                                                                 | 13 |
| АВТОМАТИЗОВАНА СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИМИ<br>ПОКАЗНИКАМИ ЛЮДИНИ<br>Івасюк П.О., Марченко С.С.....                             | 14 |
| ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ<br>ФАХІВЦІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВНЗ<br>Коваль Ю.В..... | 15 |
| СОСТАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ<br>Колесниченко Н.А.....                                                                 | 16 |
| ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ<br>Коломиец К.А.....                                                                           | 18 |