

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

7 жовтня – 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

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

один і той же час. Намагайтеся не їсти пізніше ніж за 2 години до сну. Рацион харчування повинен бути різноманітним і збалансованим. Не потрібно поспішати, намагайтеся їсти протягом 20-30 хвилин.

Відмова від шкідливих звичок. Шкідливі звички ніяк не поєднуються зі здоровим способом життя. «Стандартний набір» поганих звичок знає кожна людина: куріння, алкоголь і наркотики. Також до шкідливих звичок можна віднести ті ж самі нічні перекуси або багатогодинне сидіння за комп'ютером. Необхідно подивитися на власне життя з боку і зрозуміти, від яких звичок потрібно позбутись.

Дотримання особистої гігієни. Нас змалку вчать тому, що потрібно мити руки перед їжею, чистити зуби мінімум два рази на день і дотримуватися інших правил особистої гігієни. Нехтування правилами особистої гігієни може не тільки стати причиною хвороби, а й викликати нерозуміння оточуючих.

Емоційна розрядка. Рутина затягує і може підірвати організм не менше стресів, тому нам потрібні нові враження, яскраві емоції і можливість емоційної розрядки. Кращим способом відновлення душевних сил може стати відпустка, спілкування з друзями або хобі. Тоді емоційна розрядка не буде нагадувати емоційний вибух.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Борта А.В.

ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ

**Саркісян К.Ю., студентка II курсу факультету КСтаА
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Будь-які фізичні вправи безпосередньо пов'язані з функцією дихання. Різні види занять фізичною культурою (біг, лижі, плавання тощо), в яких стимулюється дихальна функція, можуть вважатися дихальною гімнастикою. Під дихальною гімнастикою слід розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Існує велика кількість видів дихальної гімнастики: дихальна гімнастика йогів, вольове зменшене дихання, трьох фазна дихальна гімнастика О. Г. Лобанової – Е. Я. Попової, дихальна гімнастика О.М. Стрельникової, дихання за методом К.П.Бутейко, порціалне дихання

В.К.Дуриманова, методика дихання за В.В.Гневушевим, ритмічна затримка дихання за методикою Ю.А.Андрєєва тощо. Кожна з цих гімнастик вирішує свої питання.

Дихальна гімнастика йогів вважається найбільш повною і оригінальною системою. Вона сформувалась у далекій давнині в Індії і отримала назву Пранаяма, або «Дихальний контроль». Її концепція зводиться до уявлень про енергію і до управління цією енергією за допомогою дихання. За цією системою існує багато різновидів дихальних вправ в основі яких лежить повне дихання, яке передбачає спеціальну методику заповнення повітрям всього об'єму легень за рахунок опускання діафрагми, випинання живота і розведення ребр. Дихати треба через ніс, животом (діафрагмою), дихання обов'язково повинно бути безшумним. Такий аспект дихання базується на тому, що носові ходи пов'язані з рядом нервових структур, які керують роботою внутрішніх органів. При цьому права ніздря пов'язана з активними структурами, а ліва – з розслаблюючими. Тому дихання через праву ніздю вважається «сонячним», стимулюючим, а через ліву – «місячним», гальмуючим.

Дихання з акцентом на вольове зменшення дихання включає декілька вправ (вправа «Будди», стримування вдиху, затримка дихання, трьох фазне дихання). У вправі «Будди» дихання здійснюється за схемою довгий вдих-довгий видих, короткий вдих-короткий видих і так за схемою протягом 30-35 хвилин. У вправі «стримування вдиху» кожен вдих повинен бути неповним без проявів неприємних різких відчуттів. У вправі на затримку дихання дихати потрібно тільки носом (як у йогів). Затримка дихання укріплює мускулатуру грудної клітини і підвищує здатність тканин тіла витягувати кисень із крові. В трьох фазному диханні за методикою О.Г.Лобанової - Е.Я.Попової акцент робиться на видиху з виконанням різних вокальних вправ, після яких дихання затримується на 2-3 секунди. Вдих відбувається спонтанно.

У гімнастиці О.Н.Стрельникової головне – короткий потужний вдих. Легені отримують необхідне навантаження, починаючи активно працювати, що сприяє відновленню правильного газообміну. Крім того, різкий вдих дратує рецептори слизової оболонки носа, які пов'язані з внутрішніми органами. Увага фіксується тільки на вдиху – видих пасивний.

Метод К.П. Бутейко заснований на поверхневому диханні, при якому кров і тканини краще насичуються киснем і вуглекислим газом, що нормалізує кислотно-лужну рівновагу і покращує обмінні процеси.

Методика полтавського лікаря В.К.Дуриманова зводиться до диханню малими порціями: замість одного великого вдиху – три-

чотири коротких вдихів через ніс і замість довгого видиху – тричотири коротких видиха через рот.

Метод дихання В.В.Генушева базується на тому, що вдих потрібно робити рідше, довше і менш глибоким, ніж це прийнято при звичайному диханні.

При диханні за методом Ю.А. Андреева, пауза, затримка дихання здійснюється і після вдиху, і після видиху.

Вивчення різних дихальних методик дихальної гімнастики дозволяє зробити наступний висновок: завдяки диханню забезпечується життєдіяльність організму: доставляється кисень до легень, виводиться певна кількість вуглекислого газу, забезпечується обмін речовин, утворюється теплова енергія. Актом дихання регулюється баланс кисню і вуглекислого газу в крові. Крім того, дихання пов'язане з емоційним станом людини. У зв'язку з цим і слід розглядати особливості сформованих систем і методів дихальної гімнастики.

Науковий керівник – ст. викладач Цапенко Л.М.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

**Селезньова Л. О., студентка II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Сучасний стан суспільства, стрімкі темпи його розвитку пред'являють все нові, більш високі вимоги до людини і його здоров'я. Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. У суспільній свідомості міцно стверджується думка, що фізична культура суспільства в цілому і кожної людини окремо представляє особливу базову умову формування і здійснення здорового способу життя (ЗСЖ), який, в свою чергу, - не тільки основа гарного самопочуття і бадьорого настрою, а й шлях до оздоровлення нації, до вирішення багатьох соціальних проблем.

<p>КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</p> <p>Лупаренко С.Є.....</p>	28
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Мироненко Б.В.....</p>	30
<p>ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</p> <p>Молодан М.М.....</p>	31
<p>МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</p> <p>Мудренко М.О.....</p>	33
<p>ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ</p> <p>Пащенко Т.М.</p>	35
<p>ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</p> <p>Померанцева Н. Б.....</p>	37
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Сапанюк Є. Р.....</p>	39
<p>ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ</p> <p>Саркісян К.Ю.....</p>	40
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ</p> <p>Селезньова Л. О.....</p>	42
<p>ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ</p> <p>Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.....</p>	44
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я</p> <p>Шимечко Н. А.....</p>	46