

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



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:

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,

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

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

ворогам та багатьох інших. Найцікавішим є те, що ще стародавня китайська медицина довела своєю багатовіковою практикою – язик, слово і серце тотожні. Рухливість язика, «напрямок» слова, а також його фізичний та фізіологічний стан, його форма, тощо, дають вичерпну інформацію про стан здоров'я серця і зовнішній вигляд людини.

## ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Грекова К.С., студентка III курса факультета ТЗХКИКиБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Здоровье – это одна из наивысших ценностей человеческой жизни, главная составляющая счастья. Без сомнения физическое здоровье человека зависит от морального и духовного состояния человека, от его восприятия мира и его понимания своего места в этом мире. Парадокс: мы не можем быть счастливы, когда мы плохо себя чувствуем, но и для того, чтобы быть здоровым физически – мы должны быть счастливы и здоровы духовно.

Ну, допустим: если человек духовно удовлетворён, считает, что его духовный мир богат и он полезен обществу и близким, тогда он будет здоров и счастлив. Конечно, это слишком тяжело для восприятия, но, тем не менее, это так.

Давайте подумаем, почему у нас высокая смертность, уровень заболеваемости, низкая продолжительность жизни. Зависит ли это только от состояния медицины, вредных привычек, материального неблагополучия? Да, все эти факторы влияют на состояние здоровья, но не только они играют важную роль. На мой взгляд, наши мысли, и поступки определяют наше физическое и духовное состояние, наше здоровье или нездоровье.

Философское осмысление своей жизни, дел и целей может повлиять на наше состояние. К примеру, человек неуверен в себе, не видит интереса в жизни, не видит смысла в развитии и боится менять устоявшуюся жизнь. Он подавлен, он заранее настроен на негатив. Он уже разрушает себя и вредит себе. Его душевная боль обязательно перейдёт в телесную.

Так считаем не только мы, но и некоторые доктора. Относительно недавно даже появилось направление в медицине: психосоматика.

Психосоматика (др. греч. ψυχή – душа и σῶμα – тело) – направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Популярно мнение (в том числе в альтернативной медицине), что все болезни человека появляются по причине психологических несоответствий и расстройств, возникающих в душе, в подсознании, в мыслях человека.

Так что же делать, чтобы оставаться здоровым? Видимо необходимо пересматривать жизненные ценности и отношение к своему здоровью, нужно начать видеть счастье и радость в мелочах. Думать позитивно – тоже окажется не лишним, ну и чаще улыбаться – будет хорошим рецептом для здоровья.

Мы – есть не только то, что мы едим, но и то, что думаем, чувствуем, передаём другим людям. Так почему бы не подумать о своём здоровье, а ещё лучше – серьёзно поработать над собой.

Для того чтобы быть здоровым, одинаково необходимы четыре условия: регулярные физические нагрузки, умеренное, сбалансированное питание, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое – счастливая жизнь.

Может, это звучит по-детски глупо и наивно, но оптимизм и осознание того, что ты просто счастлив, дают огромный заряд бодрости и сил. На самом деле, желание быть здоровым – это уже огромный шаг к тому, чтобы изменять себя и жизнь в лучшую сторону.

Давайте будем позитивны и счастливы уже сегодня!

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Кац А.К.

## **ВЕЛОСПОРТ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ**

**Дрозд Е.А., студент IV курса факультета ИТиКБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Активная жизненная позиция предполагает познание своих способностей, раскрытие творческого потенциала, общение и сотрудничество с окружающими людьми. Интенсивное общение в социальных сетях не восполняет потребности в живом, эмоциональном общении. Занятие велоспортом позволяет быть активным, энергичным, а также воспитывает умение преодолевать трудности, развивает пространственное мышление, помогает развить необходимые коммуникативные качества. Велосипедные маршруты по городу, области дают возможность познакомиться с архитектурой городов, увидеть прекрасный ландшафт Причерноморья. Отметим, что велосипед – отличное профилактическое средство против инфаркта, инсульта и других заболеваний, также он служит для укрепления мышц ног и повышения их выносливости, улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Особенно полезны занятия велоспортом людям, которые курят. Благодаря усиленной аэрации лёгких во время катания, они освобождаются от токсических веществ, получаемых при вдыхании табачного дыма. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов. Заметим, что интеллектуальная деятельность студента очень насыщена, поэтому здоровое состояние сердечно-сосудистой системы, мышечной системы организма являются важным фактором поддержания жизненной энергии, прилежного труда на занятиях и самостоятельного изучения специальных наук. Пассивное отношение к жизни приводит к постепенной потере навыков общения, желания изменяться и совершенствоваться. Организм реагирует на подобные состояния застоем венозного оттока, поэтому полезно кататься на велосипеде. Занятие велоспортом полезно при вегето-сосудистой дистонии, от которой страдают чувствительные натуры. Велосипед очень полезен тем, кто хочет сбросить лишние килограммы. Во время велосипедной поездки сжигается большое количество жиров, уменьшаются жировые отложения в области бёдер. Для этого необходимо ездить не реже трех раз в неделю не менее 45 минут. Езда на велосипеде очень полезна для зрительной системы: глядя вдаль и фокусируя взгляд на далеко расположенных предметах, мы тренируем глазную мышцу,

## З М І С Т

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

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