

**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:

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 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-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

Добові біоритми відбиваються на роботі системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на складі крові, на обміні речовин. Так, найнижча температура тіла у людини спостерігається рано вранці, найвища - в 17-18 ч. Добові ритми відрізняються високою стабільністю. Знаючи розглянуті закономірності, людина може правильніше побудувати свій режим дня. Слід також враховувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми проходять в однакових часових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. З'являється бажання займатися. Вранці ж вони ніяк не можуть «розгойдатися», хочеться подовш поспати, «Жайворонки» ж люблять раніше лягти спати. Зате рано вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової роботи. Однак за допомогою вольових зусиль людина в стані поступово кілька перебудувати свої добові біоритми. Це необхідно при зміні зміни навчання, зміні часового поясу. У таких випадках включаються потужні адаптивні механізми організму. Першорядне значення для кожного з нас мають наявність певних цілей, потреб, цікавою і корисною для суспільства діяльністю, уміння налагодити правильний, раціональний режим дня. Важливо дотримуватися наступного розпорядок дня: Вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, є у встановлені години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час!

Отже, тепер, здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад людського щастя, радості та благополуччя, тому проблема здоров'я - кардинальна для всього людства. Істотне значення для формування здорового способу життя студентів має режим дня. Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різнобічної і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя. З цього випливає найважливіша роль виховання у студентів в освітньому процесі ставлення до здоров'я як головної людської цінності.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

Яготін Р.С., аспірант

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

В контексті проголошеного Генасамблеєю ООН 2017 року «Міжнародним роком сталого туризму в інтересах розвитку» ми маємо прекрасну можливість розглянути все різноманіття форм і параметрів стійкості в галузі. Однією з таких форм, без сумніву, можна вважати активний туризм. Адже давно відома істина, що рух - це життя!

Україна має унікальний досвід розвитку туризму як виду спорту. Це той рідкісний випадок, коли туризм в контексті особистості туриста виступає не тільки в якості сфери споживання послуг, але і сфери їх надання. Адже люди, які професійно займаються спортивним туризмом - це потужний кадровий резерв рятувальників в природному середовищі. Прийнято вважати спортивний туризм ще й самим бюджетним в порівнянні з іншими видами і формами туризму, що особливо привабливо для молоді (в

т.ч. такі його формати, як бекпекінг, волонтуризм і ін.). Але в сучасних умовах відбувається бурхливе зростання різних видів активного туризму, що базується на використанні сучасних засобів пересування і спорядження, що робить відкритими навіть звичайним туристам ті регіони, про розвиток туризму в яких раніше не було й мови - високогірні, арктичні, пустельні, болотисті і ін.

Зростання популярності як активного туризму, так і форм активного відпочинку, яким прихильна переважно молодіжна середина, закладає потужний фундамент для подальшого розвитку туризму як галузі та індустрії послуг. Адже захоплення активним туризмом в молодості формує особистість, яка звикає подорожувати і відчувати у цьому стійку потребу. З віком людина найчастіше починає відчувати потребу в більш комфортних умовах відпочинку, йому потрібно більш якісний сервіс. Так формується *homo touriscus* - людина нового типу, що прагне до пізнання світу через власні особисті відчуття, які відчувають в місці подорожі. Активний туризм має стати основою, фундаментом туристичної індустрії, без якої у галузі може і не бути яernih і чітких перспектив. Тому так важливо підтримувати і розвивати різні форми активного туризму. Варто пам'ятати і про те, що молодіжний активний туризм в абсолютній більшості випадків здійснюється на території своєї рідної країни, а це - база для формування стійкого «першого кохання» - патріотизму.

Заклади вищої освіти (ЗВО) мають сприяти досягненню масовості в туристській галузі. Основною формою туристської роботи в ЗВО є організація навчально-тренувальної роботи в секції туризму чи клубі туристів. Кожна така секція або клуб має об'єднувати всіх, хто захоплюється туризмом або хоче долучитися до нього.

Під час навчання у туристичних клубах розрізняють такі послідовні етапи:

- 1) ознайомлення та оволодіння основними технічними прийомами пересування на місцевості в одному з видів туризму;
- 2) удосконалення отриманих знань на маршруті під час походу;
- 3) широке використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- 4) досягнення стабільності в застосуванні найраціональніших техніко-тактичних прийомів у різноманітних походах за ступенем складності.
- 5) провадження сучасних електронно-навігаційних засобів при плануванні та проведенні походів.

Отже, активний туризм не має обмежуватися лише молодіжною аудиторією, йому часто віддають перевагу і чоловіки різних вікових категорій, а останнім часом він став затребуваний і в жіночому середовищі середнього і старшого віку. Цей феномен слід детально вивчити і зрозуміти мотивацію, яка рухає самими різними людьми для заняття активними видами туризму.

АБОРТ ЯК ПРОБЛЕМА ФІЛОСОФСЬКО-МЕДИЧНОЇ ЕТИКИ	
Шиленко І.	40
РЕЖИМ ДНЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Шимечко А.Я.	41
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ	
Яготін Р.С.	42

РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Аббасова Г.А.	45
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ- МЕДИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Бульба П.О., Губський І.С.	46
ВПЛИВ КОНЦЕНТРАТУ ПРИРОДНОГО ПОЛІФЕНОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ З ЧЕРВОНОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА НА ОКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТ- НИЙ БАЛАНС СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ	
Герцик Д. Ю., Сабадашка М. В.	47
ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	
Иванова Т.А.	48
ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ	
Мельник Л.И.	49
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ДЕФЦИТУ ЙОДУ	
Приходько В.П.	50
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	
Рябчевская В.В.	51
МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ВІДНОСИН ЛІКАРЯ І ПАЦІЄНТА ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРАВА ЛЮДИНИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	52

РОЗДІЛ 3 - ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬ-

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