

**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**

- систематичність,
- ритмічність,
- індивідуальність, тобто необхідність урахування індивідуальних особливостей та загальних біологічних закономірностей для досягнення мети самовдосконалення людини.

Науковий керівник – канд. філос. наук, професор кафедри Шевченко Г.А.

## **ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ**

**Римар Г.А., студентка V курсу факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я формування якості здоров'я людей та їх природний розвиток залежать від сукупності різних умов, причин, факторів, серед яких 37% складають соціально-економічні, 21% – забруднення атмосферного повітря, 19% – медичні і біологічні чинники, 13% – склад питної води і 10 % – інші чинники. Серед багатьох факторів, що визначають здоров'я людини як соціально-економічну категорію, провідне місце належить здоровому способу життя.

Насамперед слід розібратися, що означає термін «здоров'я». У відомому визначенні ВООЗ *здоров'я* трактується як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Здоров'я – це надзвичайно важлива економічна категорія.

Метою даної публікації є висвітлення поняття про соціально-економічні фактори та рівень життя населення. Для досягнення окресленої мети вирішувалися наступні завдання: простежити вплив соціально-економічних факторів на стан здоров'я населення.

Рівень соціально-економічного розвитку, впливаючи на стан суспільного здоров'я, обумовлює високий рівень захворюваності та смертності. Зв'язок між станом здоров'я, зайнятістю, рівнем доходів, соціальним захистом, житловими умовами й рівнем освіти достатньо суттєвий.

Існує багато соціальних факторів, до них відносять забезпеченість населення житлом, дитячими дошкільними та медичними установами, загальноосвітніми школами. Рівень забезпеченості населення такими об'єктами впливає на продуктивність праці, стан здоров'я та освітній рівень. Серед соціально-економічних чинників, що є впливовими, можна виділити наступні групи: харчування, куріння, структура розселення (міське і сільське), характер трудової діяльності, еколого-економічні умови, спосіб життя, структура населення, соціальні умови, тощо.

Один з найважливіших факторів існування людини – харчування. В сучасних економічних умовах не кожна людина має можливість харчуватися у повній мірі, тобто забезпечувати себе якісним раціоном. Деякі люди не правильно харчуються через брак коштів, а в інших просто не вистачає часу, тому що вони змушені багато працювати.

Найжахливішим є те, що населення поділене на забезпечених та бідних. Поширення

платного навчання знижує шанси молоді для отримання конкурентоспроможних і престижних професій для малозабезпечених верств населення. Це у свою чергу впливає на загальні процеси формування життєвих установок, спосіб життя, зміст і форми дозвілля. Крім того, триває процес структурного безробіття.

Таким чином, вплив економічної складової на загальний стан здоров'я та спосіб життя населення, безумовно, є визначальним. Рівень охорони здоров'я, соціально-економічний розвиток країни, якість життя і добробут усього населення тісно пов'язані між собою. Від стану здоров'я, соціального та інтелектуального розвитку людини залежить найближче майбутнє нашої держави та її історична перспектива.

Науковий керівник – к.і.н., стар. викл. Ботіка Т.С.

## **ВПЛИВ НОВІТНІХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК**

**Рожман Д.С. ,студентка 2 курсу факультету ТтаТХПіПБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Останні десятиріччя зниження рівня здоров'я студентів набуло сталого характеру. Цьому сприяють такі специфічні фактори навчального процесу вузів, як нервово-емоційне напруження, хронічна розумова перевтома, психічні травми і гіподинамія. Систематичні фізичні вправи дозволяють легше долати різні перевантаження, пов'язані з напруженим навчанням студентів. І якщо хлопці, в загальній своїй кількості, охоче відвідують заняття фізичною культурою у вузі, то багато дівчат намагаються уникнути занять під будь-яким приводом. Причиною тому, як показали дослідження багатьох авторів, є застарілі традиційні форми занять, що поширені у старших класах ЗОШ.

Тому вирішення проблеми фізичного розвитку студенток, особливо студенток молодших курсів, повинно здійснюватися через вдосконалення нових інноваційних засобів фізичної культури.

На сьогоднішній день розроблено й апробовано на практиці цілий ряд авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Головні їхні переваги - доступність, простота реалізації та ефективність. До них можна віднести оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп), аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), шейпінг, стретчинг, гідроаеробіку, акваджогінг.

Нові види оздоровчої фізичної культури, зокрема аеробіки та її різновидів, які почали поширюватися у ВНЗ, викликають інтерес у дівчат, і стимулюють їх до систематичних занять фізичними вправами.

1. Степ-аеробіка – це комплекс спеціальних вправ, які виконуються під динамічну музику, що допомагає контролювати ритм їх виконання. Рухи, які використовуються в степ-аеробіці, дуже прості, тому їх легко виконувати, незалежно від рівня підготовки. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Використання обтяжень (наприклад, гантелей) дає хороше навантаження на мускулатуру плечового поясу.

(1920-1930 рр.)	
Лаврушина Н. М .....	20
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Ляпіна Ірина Сергіївна .....	21
РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРОВ И ЛИЧНОСТНИХ 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	
Похлебїна 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