

**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

пильну увагу. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - спосіб життя окремої людини (студента) з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. Існує безліч різних підходів до визначення здорового способу життя. Представники філософсько-соціологічного напрямку (П.А. Виноградов, Б.З. Єрасов, О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, в. І. Столяров та ін) розглядають ЗСЖ як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому.

При використанні соціальних технологій щодо формування здорового способу життя студентської молоді необхідно враховувати їх вікові особливості. Наприклад, дітям і підліткам слід спочатку пояснити необхідність позитивних установок на здоровий спосіб життя з метою профілактики різних девіацій, у той час як дорослі люди охоче читають літературу і слухають лекції про здоров'я та раціональному поведінці для його збереження, доброзичливо сприймають відомості, що стосуються питань гігієни та правильного харчування. І, навпаки, у тих, хто більш пасивний і веде малорухомий спосіб життя, значно раніше інших настає поступове руйнування організму і виснаження фізичних і інтелектуальних сил.

Компоненти здорового способу життя: 1) раціональне і правильне харчування студента; 2) оптимальний руховий режим; 3) зміцнення імунітету та загартування; 4) дотримання норм і правил гігієни; 5) дотримання норм і правил психогігієни; 6) сексуальна культура, раціональне планування сім'ї; 7) профілактика аутоагресії; 8) контроль за станом власного здоров'я.

Однією з популярних соціальних технологій визнана адаптивна фізична культура, причому можна виділити кілька її різних видів: адаптивне фізичне виховання з метою дати базові основи фізкультурної освіти; адаптивна рухова рекреація, призначена для організації здорового дозвілля, активного відпочинку, ігор, спілкування; адаптивний спорт, спрямований на вдосконалення та реалізацію фізичних, психічних, емоційно-вольових здібностей; адаптивна рухова реабілітація, спрямована на використання природних засобів і методів, що стимулюють швидке відновлення організму.

Таким чином, здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я з метою повноцінного виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Актуальність здорового способу життя студента викликана зростанням і зміною характеру навантажень на його організм у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Науковий керівник – к.і.н., ас. Мамроцька О.А.

ВПЛИВ КАРДІОВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ

Окоро Тоні-Ентоні Е., студент Тзс-417а

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Сучасний ритм життя вимагає активності, енергійності, творчого ставлення до

життєвих ситуацій. Молодь знаходить натхнення у розвитку власних можливостей, як інтелектуальних, так і фізичних. Так, кардіотренування – це комплекс занять, що покращують серцевий ритм та посилюють кровообіг. За думкою багатьох експертів фітнесу, кардіотренування вранці дуже корисне для здоров'я, оскільки надає енергію на цілий день. Рівень інсуліну та глікогену після пробудження найнижчий, тому реагують на заняття саме жирові клітини, що є важливим для збереження здорової ваги. Фітнес насичує позитивним настроєм, надає впевненість у власній привабливості.

Регулярні кардіотренування та аеробне навантаження, якщо дозволено лікарями, приводять до:

1) зміцнення серцевої діяльності, що приводить до продуктивної та ритмічної роботи серця, тобто, покращується якість життя;

2) гармонізації процесів праці та відпочинку. Так, люди, які практикують регулярне кардіотренування, засинають швидше. Крім того, їхній сон глибший та більш якісний.

3) завдяки кардіонавантаженню укріплюються м'язи, які використовуються під час дихання. Функція легень покращується, дихати стає легше, оскільки покращується кровообіг до серця;

4) численні дослідження свідчать, що у тих, хто займаються тренуванням, покращується самооцінка та зменшуються негативні емоції й самооцінка. Впевненість у привабливості, відчуття сили і гнучкості, довіра до власних можливостей розкривають потенціал людини.

5) Дослідження Rhode Iskand College показало, що аеробні вправи покращують конвергентне та дивергентне мислення – два типи, що пов'язані з покращенням аналітики та креативності.

6) Вчені доказали, що ендорфіни, що вивільняються під час фізичних вправ, діють на ті ж самі нервові шляхи, що й речовини, які викликають залежність, відповідно, людина відчуває задоволення та натхнення, більш схильна до доброго ставлення до інших людей, ситуацій.

Отже, кардіотренування – це корисні і приємні вправи, які посилюють ритм життя, а аеробні заняття гармонізують фізичний стан, що, в свою чергу, сильно впливає на психологічний стан людини. Людина відкривається життю та спроможна творчо долати життєві ситуації.

Науковий керівник – к. пол.н., старший викладач С.А. Дмитрашко

ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Панарін М.В., студент II курсу факультету ТЗіЗБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

На сьогодні особливо гостро постає питання впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес закладів вищої освіти. Одним із важливих завдань сучасної системи виховання є розвиток фізично та психічно здорової особистості, запобігання пияцтву, наркоманії, іншим асоціальним явищам, які негативно впливають

(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