

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 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:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Бурукова В.И., студентка II курса факультета ЕБиК  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Аэробика – это ритмичные упражнения, выполняющиеся под музыку и сочетающие в себе дыхательные упражнения, проработку мышц и развитие пластики. Аэробика призвана насытить ткани и органы кислородом и укрепить сердечно-сосудистую систему. За счет интенсивности нагрузок и обогащения организма кислородом, происходит быстрое сжигание жиров, поэтому аэробика – один из самых эффективных борцов с лишним весом. Упражнения выполняются на ровной жесткой опоре – помосте, высотой 100 – 150 см и площадью 9х9. На помосте размечается квадратная соревновательная площадка, размером 7х7, а внутри нее обозначается квадрат со сторонами 6 м. Разметка этих двух площадок дополняется линиями, соединяющими вершины углов,

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 10-11 листопада 2015 р. 51

образуя четыре сектора – «коридора». При выполнении упражнения должны быть задействованы все четыре «коридора» и вся площадка. Комплекс упражнений аэробики: 1. марш: исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте с высоким подъемом колена, с прямой спиной (допустим легкий наклон вперед от бедер). При этом выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. 2. шаг с касанием: исходное положение – основная стойка. Широкий шаг правой ногой в сторону, левая приставляется на носок, касаясь стопы правой ноги. Шаг левой ногой в сторону, правая переносится к левой, касаясь стопы левой ноги. Руками, слегка согнутыми в локтях, выполняют махи в сторону. 3. открытый шаг: исходное положение – стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне груди, локти в стороны. Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть правое колено, левая нога касается носком пола и сохраняет прямое положение. 4. захлест голени: исходное положение – стойка ноги врозь, руки опущены вниз. Согнуть колено правой ноги, отвести ногу назад, постараться коснуться пяткой ягодицы. 5. подъем колена: исходное положение – основная стойка, руки опущены вниз. Выполнить подъем колена правой согнутой ноги вверх (угол между бедром и голенью – 90). Руки выполняют мах вверх. Опустить ногу в исходное положение. Руки вниз. То же выполнить другой ногой. Все перечисленные движения могут выполняться по 4-8 раз каждое.

Рекомендуется несколько раз повторить всю связку с 1-го по 5-е движение под музыкальное сопровождение с темпом 140-150 уд/мин. Прежде чем начать тренировку, рассчитайте ваш индивидуальный целевой пульс. Он определяется по формуле Карвонена:  $(220 - \text{возраст}) - \text{пульс} \times (50-80 \%) + \text{пульс покоя} = \text{ваш целевой пульс } 50-80 \%$  – это то значение от максимального тренировочного процента, которое характерно для нагрузок низкой и средней интенсивности. Этого значения целевого пульса вы должны придерживаться в течение пробной тренировки.

В наше время большинство людей малоподвижны. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний.

Научный руководитель – канд. филос. наук, доцент Иванов Е.В.

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Васильсва К.О., студентка групи V курсу факультету ТХПКЗЕтаТ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Харчування є одним із найважливіших чинників, який впливає на здоров'я та підтримує життєдіяльність людини. Незбалансованість сучасного харчування, неспроможність забезпечити організм людини необхідною кількістю незамінних поживних та біологічно активних речовин є глобальною проблемою для України.

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	
Шимечко А.Я.....	38
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН МЕТОДОМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У НАВЧАННІ	
Шгонда О.Г.....	39
<b>РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b>	
ПСИХОЛОГІЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Антоненко В.Ю.....	42
СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ЕНТЕРАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ	
Антюшко Д.П.....	43
НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – ЧУМА СЬОГОДЕННЯ	
Бакіко І.В.....	44
РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	
Банах В.В.....	46
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
Банах В.В.....	47
МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ	
Башавець Н.А.....	48
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ И ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	
Бугаевский К.А.....	49
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ	
Буренко В.Р.....	50
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
Бурукова В.И.....	51
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Васильєва К.О.....	52
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Вербанова К.І.....	53
LIFESTYLE DISEASES IS AN ECONOMIC BURDEN ON THE HEALTH SERVICES	
Veretelnyk O.A., Prokopenko K.A.....	55

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969