

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

тять елементи жорстокості та насильства; 6) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Науковий керівник – ст. викладач Захлевська Т.В.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бакіко І.В., Ковальчук В.Я., Жук Л.Л.*

**Луцький національний технічний університет,
Луцька загальноосвітня школа № 24*, м. Луцьк, Україна**

Здоровий спосіб життя є однією з найвагоміших умов та чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я, що дозволяє багатьом людям підтримувати достатній рівень фізичного і психічного здоров'я навіть у складних економічних і соціально-економічних умовах, забезпечує високу працездатність, добре самопочуття, ефективну адаптацію до змін довкілля. Основу індивідуального способу життя становить валеологічний світогляд. Він зумовлює валеологічну поведінку та життєдіяльність особи, що сприяє її здоров'ю та активному довголіттю.

Загальновідомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, 20% - від оточуючого середовища, 20% - від генотипу і лише на 10% - від рівня розвитку медичного обслуговування. Як правило, молодість і здоров'я супроводжують одне одного. З віком людина починає розуміти, яке це благо - здоров'я, і тим більше цінує його.

Кожній людині потрібне фізіологічно повноцінне харчування з урахуванням характеру праці, віку, статі, індивідуальних особливостей і кліматогеографічних умов. Усім відомо, що раціональне харчування має велике значення для попередження низки хвороб. Для росту і забезпечення нормальної життєдіяльності організму неабияке значення має режим харчування. Для забезпечення правильного росту і розвитку людини повинні споживати таку кількість їжі, щоб співвідношення між білками, жирами, та вуглеводами було $1:1:4$, це компенсує енергетичні витрати організму. Для студентів оптимальним є 4-разове харчування з інтервалом 3,5-4,0 год. Добовий раціон слід розподіляти так: перший сніданок-25%, другий сніданок-15-20%, обід-35-40%, вечеря-20% добової кількості їжі.

Одним із показників, які характеризують спосіб життя, є режим, розпорядок дня. Порушення режиму сну, відпочинку, харчування, занять у ВНЗ достовірно сприяє виникненню захворювань, зниженню фізичного й інтелектуального розвитку.

Для повнокровної і ритмічної роботи серця потрібне рівномірне, регулярне навантаження. Ідеальною формою такого навантаження є заняття бігом, лижним або велосипедним спортом. Біг добре чергувати з ходьбою. Швидкість бігу повинна бути помірною, а тривалість може поступово зростати.

Ходити щоденно, довго і в належному темпі – це перший, хоч і незначний, але обов'язковий крок до здорового способу життя. Ще стародавні мислителі Платон і Аристотель звернули увагу на те, що під час ходьби ліпше думається. І взагалі, найяскравіші думки приходять до людини протягом прогулянок.

Отже, аналіз літературних джерел дав змогу визначити найвагоміші складові здорового способу життя, а саме: збалансоване харчування; режим дня; фізична культура і туризм і психоемоційний стан.

Науковий керівник – к. фіз. вих., доц. Бакіко І.В.

КІНДЕРГОТЕЛЬ – ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ БЕЗТУРБОТНОЇ ВІДПУСТКИ РОДИН З ДІТЬМИ

Башняк Анастасія

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

З наближенням дитячих канікул та відпустки, батьки неодноразово задумувалися над тим, де найкраще і без турбот відпочити разом з дітьми. Не усі готелі "залюбки" здають кімнату для родин з маленькими дітками, оскільки це непередбачувані зайві клопоти, шум. Адже чим менша дитина, тим більше для неї всього потрібно: ліжечка, і стільчики для годування, і горщики, і коляски і т.д. З дитячим харчуванням також виникає ряд проблем, тому що воно повинне бути особливе – свіже, підібране за віком, дієтичне і завжди тепле. У дитячих готелях (кіндерготелях) свідомо продумані рішення всіх проблем, які можуть виникнути у батьків під час відпочинку.

"Kinderhotel" - походить від слів "kinder" (дитина) та "hotel" (готель), тобто готель для дітей, дитячий готель.

Кіндерготель - це готель із всеможливими розвагами, цікавими і для дітей, і для батьків, і для усієї родини в цілому. Це може бути басейн, ігрова кімната, дитячий майданчик, сауна, велосипеди, зоопарк, фітнес-зал, батут.

У готелях такого типу без усіляких перешкод у будь-який час можна підігріти їжу, дитяче харчування, приготувати молочну суміш, взяти кип'яток. Випрати, висушити та попросувати одяг це не є проблемою. Малечу цілодобово оточує вічливий, доброзичливий персонал, який в будь-яку хвилину готовий поспілкуватися з маленькими гостями, почитати чи погратися з ними. Тут і адміністратор, і кухар, і технічний персонал вільно спілкується з малятами.

Важливим моментом дитячих готелів є їх безпечність. Дитина не зможе непомітно вийти з готелю.

Отже, Кіндер готель є найкращою запорукою економного, безпечного та корисного відпочинку для родин з дітьми різного віку.

Керівник – к.т.н., доц. Шаран Л.О.

З М І С Т

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

ПРИЧИНИ ВТРАТИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ	4
Акименко М.А.	4
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	5
Бакіко І.В., Ковальчук В.Я., Жук Л.Л.	5
КІНДЕРГОТЕЛЬ – ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ БЕЗТУРБОТНОЇ ВІДПУСТКИ РОДИН З ДІТЬМИ	6
Башняк А.	6
ТЕРОР ГОЛОДОМ НА ПІВДНІ УКРАЇНИ У 1921-1923 рр.	7
Богун Р.А.	7
ГОЛОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	8
Бондарчук Д.О.	8
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	9
Ботіка Т.С.	9
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ	10
Буко А.Я.	10
ВПЛИВ «КЛІНІКИ, ДРУЖНЬОЇ ДО МОЛОДІ» НА СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ОДЕСИ	11
Василенко Т.М., Крилов Н.Г.	11
ФІЛОСОФІЯ МЕДИЦИНИ У СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ	12
Вітюк Я.	12
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСІВ	13
Волков І.С.	13
КОРИСТЬ ВЕЧІРНЬОЇ ПРОБІЖКИ	14
Гаврилюк А.О.	14
СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	15
Гончарук Н.В.	15
БУДДИСТСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД ХВОРОБ	17
Джакелі В.Л.	17
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩО ОСВІТИ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення 2848