

**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

Плоди ожини вживають у свіжому та сушеному вигляді, їх використовують в якості жарознижуючого засобу, при запальних процесах у суглобах, для лікування уражень шкіри. З листя ожини готують корисний чай з приємним ароматом. Плоди ожини містять до 6 % цукрів (переважно глюкозу і фруктозу), 0,8-2 % органічних кислот (яблучну, винну, лимонну, саліцилову), 0,4-1,8 % пектинових речовин, дубильні речовини, вітаміни (С, В₁, В₂, Е, РР), каротиноїди, мінеральні речовини (солі натрію, калію, кальцію, марганцю, фосфору, заліза, міді), антоціани [2].

Подальші дослідження будуть направлені на розроблення нових рецептур і технологічних режимів приготування лукуму збивного на основі пюре з плодів чорниці та ожини.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Толстих В.Ю.

ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Кічук А.І., студентка I курсу факультету ММІЛ

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

У прагненні зробити життя зручнішим людина винайшла транспортний засіб – велосипед. Вчені підраховали, що сьогодні у світі налічується приблизно 1,6 мільярдів велосипедів. Це засіб пересування, улюблений як дітьми, так і дорослими, однак не кожен знає про його переваги і користь для здоров'я.

Пересуваючись на велосипеді, людина тонізує м'язи тіла, підвищує його енергію. Наше тіло має кілька сотень м'язів, які необхідно використовувати регулярно для збереження працездатності. Тиждень бездіяльності, наприклад, знижує міцність м'язової системи до 50% і може стати небезпечним явищем. Під час їзди на велосипеді в русі задіяно більшість м'язів людського тіла. За рух педалей відповідають м'язи ніг, живота, спини. Утримуючи кермо, людина змушує працювати плечові м'язи. З кожною поїздкою м'язи приводяться в рух, стають сильнішими.

Їзда на велосипеді допомагає знизити вагу, тому що спалює калорії і жири відкладення організму. Велосипедні прогулянки допомагають вилікувати біль у суглобах. Велоспорт позитивно впливає на щільність кісткової тканини і захищає скелетну систему. Дуже корисно користуватися велосипедом для профілактики серцево-судинних захворювань. Наше серце, як один з найважливіших органів, може бути пошкоджено бездіяльністю тіла. Велоспорт покращує циркуляцію крові в організмі.

Помірна їзда на велосипеді допомагає запобігти або знизити високий кров'яний тиск і таким чином стає профілактикою інсультів. Зниженню артеріального тиску сприяє і зниження частоти серцевих скорочень при їзді на велосипеді. Коли людина на велосипеді, їй доводиться глибше дихати. Таке дихання корисне для організму, оскільки допомагає видихати токсини і очистити дихальну систему, крім того, насичує кров киснем.

Прихильники їзди на велосипеді практично не страждають від стресів і нервових розладів. Справа в тому, що такий активний відпочинок має значний ефект розслаблення. У момент велопогулянки ми можемо просто побути наодинці з собою, відволіктися від щоденних турбот. Катання викликає позитивні емоції, яких так не вистачає в сучасному світі машин, бетону і скла.

Їзда на велосипеді підвищує витривалість, розвиває почуття рівноваги і координацію рухів. Крім того, люди, що регулярно користуються велосипедом, можуть похвалитися відмінною швидкістю реакцій у відповідь.

Науково доведено, що їзда на велосипеді – відмінна профілактика короткозорості. Це пояснюється тим, що під час руху ми весь час дивимося в різні боки, змінюючи кут зору, а також вдивляючись у віддалені предмети. Чим не гімнастика для очей?

Згідно з дослідженнями компанії Copenhagenize Design, що займається розробкою та підтримкою велосипедної культури, столиця Данії очолює рейтинг кращих міст для велосипедистів. Після Копенгагену у рейтингу – Амстердам, на третьому місці голландське місто Утрехт. У цих містах велосипед не лише розвага, а частина субкультури повсякденного життя.

Таким чином, їзда на велосипеді – це шлях до здорового способу життя.

Науковий керівник – канд. іст. наук, ст. викл. Ботіка Т.С.

РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

**Клевчук О. І., студентка III курсу факультету УСОХТ
Чернівецький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
м. Чернівці, Україна**

Україна, у спадок, разом із незалежністю, отримала загрозливий стан здоров'я нації, незадовільні та небезпечні умови для формування здоров'я. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо дітей та молоді, залишається однією з найбільш актуальних проблем для держави. Про це свідчать закони та постанови, прийняті урядом. У Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Сучасний стан здоров'я населення України характеризується негативними тенденціями, і у цілому, відмічається зменшення тривалості життя, скорочення чисельності населення, відбувається депопуляція. Основну турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дітей.

Сьогодні, під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я людини, є недостатньо високий рівень культури здоров'я, розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі.

Існують різні методики правил для здорового способу життя. Перерахуємо основні по ступеню важливості: позитивне мислення, регулярні фізичні навантаження, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок та повноцінний сон. Ми ж у свою чергу хочемо зазначити, що рекреація є одним із аспектів забезпечення тривалості ак-

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В.	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльников О.В.	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д.	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О.	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П.	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В.	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І.	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І.	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С.	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К.	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В.	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В.	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолук Б.Б., Куришко І.О.	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О.	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є.	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О.	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольніча Л.	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

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