

**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**

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-



тивного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя. Рекреація включає такий комплекс заходів для підтримки здорового способу життя у молоді як:

- оптимальний режим навчання та відпочинку (відпочинок і є рекреація, яка має бути присутня у житті людини кожного дня);
- екологічна обстановка місця навчання та місця проживання (в такий спосіб рекреація відбуватиметься зразу ж у місці навчання і у місці проживання);
- переживання задоволення і щастя від прожитого дня;
- заняття фізичними вправами та спортом.

Отже, виходячи з вищевикладеного, можна дійти висновку, що для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя, морально, психічно та фізично самовдосконалюванню, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Рекреаційні заходи в свою чергу дозволять сформуванню більш високий рівень здоров'я, загартувати організм підростаючого покоління через призму відпочинку для подальшої акумуляції сил.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Марусяк Т. М.

## ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

**Кобушкіна Н.С., студентка IV курсу факультета ТВтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Питний режим спортсмена — дуже важливий фактор при тренуваннях, особливо у спеку, тому що у спекотну погоду потовиділення по суті є єдиним способом регуляції температури тіла та захисту організму від перегрівання. Фізична активність супроводжується не тільки втратою рідини, а й втратою мінеральних солей, нестача яких може викликати серйозні наслідки в організмі людини. Саме тому правильно підібраний питний режим для спортсменів є дуже важливим. Питний режим спортсменів стосується споживання окрім самої води, ще й інших необхідних рідин. Значення води в організмі людини є дуже великим. При зневодненні не тільки погіршується витривалість, а й значно підвищується ризик теплового удару. Саме тому значення питного режиму для спортсменів неможливо переоцінити. Таким чином, для правильної організації питного режиму спортсменів насамперед варто перерахувати напої, які рекомендують споживати: чай, натуральні соки, мінеральна вода, кава. Рекомендована норма — 2-3 горнятка зеленого чаю в день. Завдяки своїм антиоксидантним властивостям зелений чай нейтралізує вільні радикали, кількість яких збільшується у режимі інтенсивних фізичних навантажень. А флавоноїди, які також містяться у чаї, сприяють захисту хрящових тканин і засвоєнню жирів.

Соки насичують організм вуглеводами, забезпечують нормальний баланс вітамінів (втрати яких у спортсменів також є підвищеними), а підсолені соки забезпечують організм ще й натрієм (соки повинні бути розбавлені водою 1:2). Час від часу допускається споживання лікувально-столової мінеральної води — лужної. Для постійного споживання обирають столову мінеральну воду — вона має здатність чудово втамовувати спрагу і поповнює нестачу солей в організмі спортсмена. Також, варто

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В. ....	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльніков 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