

**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

ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Павлюк А.А., студент IV курсу факультету ІТХ та РГБ
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса, Україна**

Здоров'я - головна цінність людини, яка допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші вживають забагато їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких - цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від побутових турбот, нервові, страждають безсонням. Деякі люди, піддавшись згубним звичкам (палінню, алкоголю, наркотикам), активно скорочують своє життя.

До чинників, які визначають здоровий спосіб життя, можна віднести наступних: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активну м'язову діяльність, загартовування організму, профілактику шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, культуру спілкування і сексуальної поведінки, психофізичну регуляцію.

Існує неправильна думка про шкідливу дію праці що викликає нібито "знос" організму, надмірну витрату сил і ресурсів, передчасне старіння. Праця як фізична, так і розумова не лише не шкідливий, але, навпаки, корисний трудовий процес, який надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце та судини, м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому. Цікава і улюблена робота виконується легко, без напруги.

Для збереження нормальної діяльності усього організму велике значення має повноцінний сон, який є свого роду гальмуванням. Він оберігає нервову систему від надмірної напруги і стомлення. На жаль, деякі студенти розглядають сон як резерв, з якого можна запозичувати час для виконання тих або інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Найвірніший і ефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості та довголіття - висока фізична активність. Ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час рішення завдань, швидко розвивається стомлення, апатія та байдужість до виконання роботи. При роботі в закритому приміщенні особливо важлива прогулянка вечірньої доби, перед сном. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює дихання.

Важливим профілактичним заходом проти простудних захворювань є систематичне загартовування організму. Найбільш простий спосіб загартовування - повітряні ванни. Велике значення мають також водні процедури, які зміцнюють нервову систему, роблять благотворний вплив на серце та судини, нормалізують артеріальний тиск, покращують обмін речовин. Починати обтиратися слід теплою водою (35 - 36°С), поступово переходячи до прохолодної.

Здоровий спосіб життя людини неможливий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправного збитку організму. Йдеться в даному випадку про звички, які

поволі підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, передусім, вживання алкогольних напоїв, паління, наркотики. Рациональне харчування будується на наступних принципах: досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо); визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами та вітамінами); ритмічність їжі.

Науковий керівник – старший викладач Лаговська Н.Г.

ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ

Полоус Дар'я, студентка II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса, Україна

Зростання інтересу до феномену людського тіла обумовлений притаманними сучасному суспільству тенденціями. З одного боку, в наявності бурхливий розвиток тілесно орієнтованих соціальних практик (технік і будівництва тіла - моделі тіла та краси, бодібілдинг, здоровий спосіб життя і натуропатичне харчування, нове відродження танцювальної та фізичної культури, карате, художня гімнастика, зміна статі, чергові спроби досягнення безсмертя - кріоніка, клонування, рух трансгуманізму та інше) і потік різних концепцій тіла та тілесності.

З іншого боку, загострення проблеми здоров'я, особливо актуальне для умов життя в мегаполісах. Вочевидь, що стреси, психічні розлади, серцево-судинні, онкологічні, астматичні захворювання, алкогольна та наркологічна залежність вже давно стали постійними супутниками урбанізації. При цьому, для теперішнього часу характерно і підвищення цінності людської індивідуальності, та загострене сприйняття всього, що пов'язано з особистісним самовираженням, а тіло є одним із засобів такого самовираження.

Все більш значущими стають проблеми сексуальної поведінки і сексуальної культури в умовах сучасної цивілізації, що також привертає увагу до проблеми тілесності. Проблему тіла та його експлуатації загострив феміністський рух. Загострилися проблеми біоетики: питання, пов'язані з евтаназією, репродуктивними технологіями, абортами, клонуванням, трансплантацією органів, медичним законодавством. На даний час, безумовно, підвищується також значимість питань іміджу як вміння уявити себе покупцеві, діловому партнеру, роботодавцю, виборцю до оптимального стану здоров'я духу та тіла. У сучасній цивілізації тіло набуває особливого змісту та стає носієм символічної цінності, що наочно проявляється на прикладах нових соціальних груп та молодіжних утворень. Так, представники ряду молодіжних субкультур (таких, як гомосексуалісти, панки, байкери, скінхеди, дігтери, нудисти та ін.) прагнуть до утвердження свого статусу та зовнішньої атрибутики.

Так само особливо гострим чином проявляється протиріччя, що існує у сучасному суспільстві до людського тіла: з одного боку, розвиток технологій і перехід до інформаційного суспільства дозволяє людині вирішувати безліч проблем, витрачаючи мінімум фізичних зусиль - що, як правило, призводить до м'язової атрофії та різним соматичним розладам; з іншого боку - гіпертрофована орієнтація на культивування здорово-

Павлюк А.А.	37
ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Полоус Д.	38
ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Похлебін Н.О.	39
ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Радов С. Ю.	40
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ	
Рекс Ю. В.	41
РОЛЬ ВИНА В РЕЛІГІОЗНИХ ВЕРОВАННЯХ	
Светличная О.А.	43
КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК МЕРА ПО УЛУЧШЕНИЮ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	
Селиванова Т. В.	44
ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ	
Сентякова К.І.	45
WOMEN VIOLENCE AS AN ELEMENT OF YOUTH VIOLENCE	
Stepanenko K.	46
МОРАЛЬНА ЦІЛІСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Ступницька М.І.	47
ЗМІНИ В КОМПЛЕКТІ ШАХОВИХ ФІГУР	
Сярова А.С.	48
ПРАВОВИЙ ОБРИС ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
Тараненко В.В., Яворська Я.Л.	50
ДО ПРОБЛЕМИ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	
Храновський С.С.	51
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Чемикос Т.В., Черняк В.О.	53
МЕДИЦИНА ЯК ЧИННИК ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	54
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Шепеленко А.В.	55

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.

Б.В. Єгоров

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

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