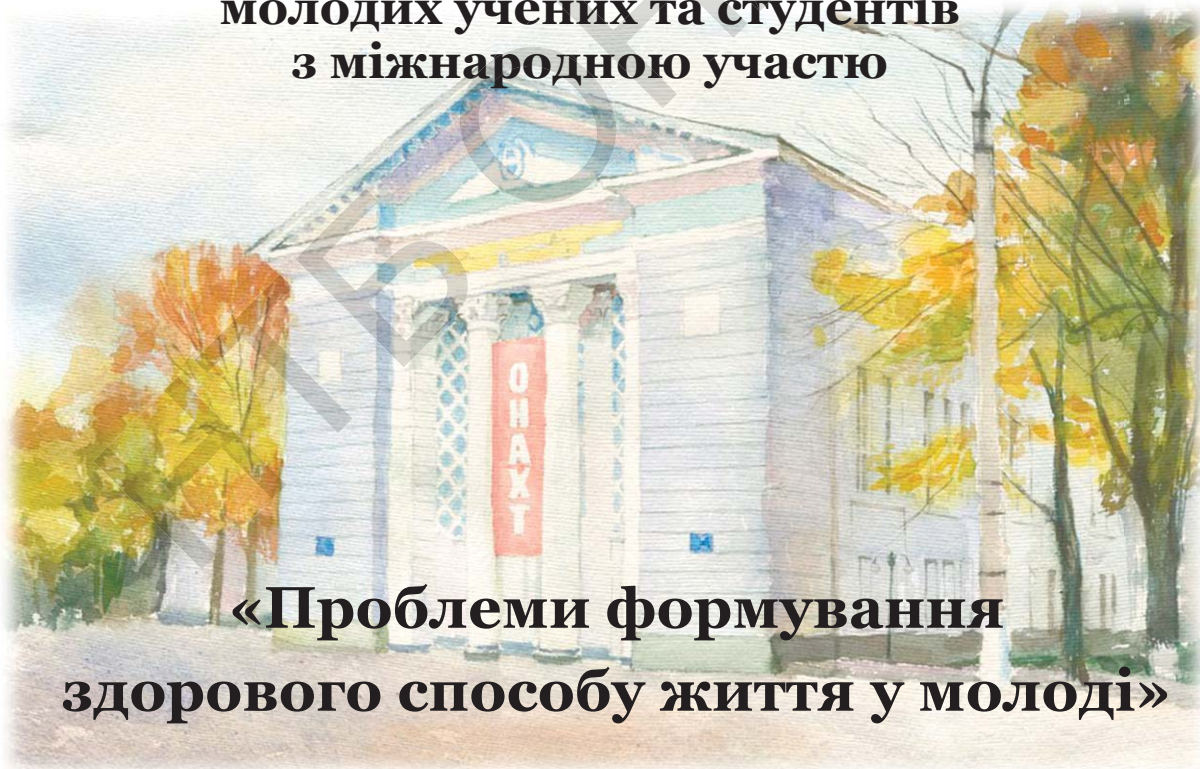


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 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:

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

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,

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 XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

Греція. Тема вина була настільки важливою в даній традиції, що призвела до формування розвинутої культури винопиття. Без вина в Греції не обходились ні один бенкет або свято. Не випадково саме в Стародавній Греції одним із найбільш шанованих богів був Діоніс – бог родючості та виноробства. Під час священних свят, що були йому присвячені, – Великих Діонісій – вино текло рікою. При цьому вино – дар бога Діоніса – п'ють лише у свята або ж увечері з друзями, при цьому його завжди розбавляють водою.

Давньогрецькі бенкети представляли собою не просто збір гостинних людей, на них запрошувались філософи, поети, політичні діячі. Тобто бенкети не були простими застіллями з винопиттям, їх супроводжували виступи поетів, танцюристів і музикантів. Дуже часто саме на таких бенкетах вирішувалось багато важливих питань. На таких заходах елліни неначе моделювали час дозвілля своїх богів, котрі, як відомо із грецьких міфів, весь час проводили на бенкетах, де пили божий нектар.

Цікавим було те, що під час бенкету вільні греки віддавалися бесіді. Але це не було порожньою світською балаканиною ні про що, а, навпаки, високо цінувались розумні промови про важливі речі. На бенкетах грецькі філософи вдавались до суперечок і виясненню істини. Таким чином, можна сказати, що бенкет і філософія мислились стародавніми греками як поняття одного порядку. Вони не бачили між ними особливих відмінностей, сприймаючи як дещо цілісне. Тому потрібно розглядати грецьку культуру винопиття як невід'ємну частину дозвілля вільних еллінів. Бенкет поєднував у собі як чуттєву насолоду, так і духовну.

Оскільки вино – було даром бога Діоніса, до нього відносились з повагою та благоговінням, а «розливання» вважалося уславленням бога та принесенням йому подяки. Тому культура винопиття була для греків сакральним дійством, тісно пов'язаним з релігією.

Як правило, бенкети влаштовувались представниками вільних громадян грецького полісу, людьми однакового соціального положення, достатку, виховання та освіти. У цьому колі пити до безпам'ятства було не просто не прийнятно, але й недопустимо. Легке розслаблююче оп'яніння – було можливе для вільних греків, п'янство ж – лише для рабів і черні.

Отже, бенкети та філософія були для стародавніх греків невіддільні, тут досягався один із культурних ідеалів греків – калокагатія – гармонія внутрішнього та зовнішнього, духовного та чуттєвого, раціонального та ірраціонального. Саме на бенкетах, котрі супроводжувались «явствами», винопиттям і філософськими бесідами, греки досягали повноти буття, того, до чого вони прагнули у всіх видах своєї діяльності.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Тодорова С. М.

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Нічік А., студент II курсу, факультету ІТХ і ГРС
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Останнім часом, коли стало зрозуміло, що медицина не завжди може впоратися з усім шквалом патологій, інтерес до здорового способу життя привертає все більш

пильну увагу. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - спосіб життя окремої людини (студента) з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. Існує безліч різних підходів до визначення здорового способу життя. Представники філософсько-соціологічного напрямку (П.А. Виноградов, Б.З. Єрасов, О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, в. І. Столяров та ін) розглядають ЗСЖ як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому.

При використанні соціальних технологій щодо формування здорового способу життя студентської молоді необхідно враховувати їх вікові особливості. Наприклад, дітям і підліткам слід спочатку пояснити необхідність позитивних установок на здоровий спосіб життя з метою профілактики різних девіацій, у той час як дорослі люди охоче читають літературу і слухають лекції про здоров'я та раціональному поведінці для його збереження, доброзичливо сприймають відомості, що стосуються питань гігієни та правильного харчування. І, навпаки, у тих, хто більш пасивний і веде малорухомий спосіб життя, значно раніше інших настає поступове руйнування організму і виснаження фізичних і інтелектуальних сил.

Компоненти здорового способу життя: 1) раціональне і правильне харчування студента; 2) оптимальний руховий режим; 3) зміцнення імунітету та загартування; 4) дотримання норм і правил гігієни; 5) дотримання норм і правил психогігієни; 6) сексуальна культура, раціональне планування сім'ї; 7) профілактика аутоагресії; 8) контроль за станом власного здоров'я.

Однією з популярних соціальних технологій визнана адаптивна фізична культура, причому можна виділити кілька її різних видів: адаптивне фізичне виховання з метою дати базові основи фізкультурної освіти; адаптивна рухова рекреація, призначена для організації здорового дозвілля, активного відпочинку, ігор, спілкування; адаптивний спорт, спрямований на вдосконалення та реалізацію фізичних, психічних, емоційно-вольових здібностей; адаптивна рухова реабілітація, спрямована на використання природних засобів і методів, що стимулюють швидке відновлення організму.

Таким чином, здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я з метою повноцінного виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Актуальність здорового способу життя студента викликана зростанням і зміною характеру навантажень на його організм у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Науковий керівник – к.і.н., ас. Мамроцька О.А.

ВПЛИВ КАРДІОВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ

Окоро Тоні-Ентоні Е., студент Тзс-417а

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Сучасний ритм життя вимагає активності, енергійності, творчого ставлення до

(1920-1930 рр.)	
Лаврушина Н. М	20
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Ляпіна Ірина Сергіївна	21
РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРОВ І ЛІЧНОСТНИХ РЕСУРСОВ В	
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
Майборода О.О.	22
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Мініна В.О.	23
КУЛЬТУРА ВИНА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Музиченко А.	24
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ	
МОЛОДІ	
Нічік А.	25
ВПЛИВ КАРДІОВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ	
Окоро Тоні-Ентоні Е.	26
ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Панарін М.В.	27
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХО-	
ВАННІ СТУДЕНТІВ	
Похлебіна Н.О.	29
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І КОНСТИТУЦІЯ ЛЮДИНИ	
Ревазова А.В.	30
ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ	
ЖИТТЯ	
Римар Г.А.	31
ВПЛИВ НОВІТНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ	
СТУДЕНТОК	
Рожман Д.С.	32
БІГ ТА ЗДОРОВ'Я	
Русецька А.О.	34
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЖИТТЯ	
Тимків І.М.	35
КОРИСТЬ ВІДВІДУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	
Титуренко Ж.А.	36
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У	
ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ	
Федоряка А.В.	38
ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ	
СТУДЕНТІВ	
Шевченко Д.С.	39

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

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

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848