

**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

з втілення здорового способу життя, а також засоби донесення цієї інформації до населення усіх груп.

Оскільки здоров'я людини значно залежить від генетичних та екологічних чинників, котрі медики часто не в змозі змінити, необхідним є системний підхід, коли в школах, на підприємствах, в поліклініках тощо фахівці формували б у населення поняття про здоровий спосіб життя.

Науковий керівник – завідувач кафедри хірургії №2 ОНМедУ,
д.мед.н., проф. Б. С. Запорожченко

ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Шепеленко А.В., студентка III курсу факультету ММ і Л
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса**

За останніх років проблема вдосконалення системи фізичної культури і спорту в нашій країні набула державного значення. Це обумовлено багатьма причинами, головною з яких є низькі показники здоров'я населення, з підлітками та студентською молоддю включно.

На наш погляд, фізична культура у виші, як простір оздоровлення, виховання та розвитку студентів має бути насамперед сучасною. Інакше кажучи, навчальний процес і систему додаткових занять фізичними вправами треба наповнити тим змістом, який викликає інтерес до занять і прагнення освоїти нові фізкультурно-спортивні види, дає змогу реалізувати свої рухові можливості і домогтися особистого успіху, задовольняє потреби в саморозвитку та самовдосконаленні.

З кожним роком значення фізичної культури і спорту в студентському середовищі зростає, і наше завдання полягає в тому, щоб привернути до цих занять всіх молодих людей, зробити стійким позитивне ставлення до фізичної культури і спорту та закріпити це ставлення в їхньому майбутньому житті.

Основоположним моментом в оптимізації здоров'я студентської молоді є більшання рухової активності та вищання мотивації до ведення здорового способу життя і до занять фізичною культурою.

Мотивація — спонукання, що спричиняє активність особистості і визначає її спрямованість. Так само мотивацію розглядають як процес психічної регуляції конкретної діяльності, як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрямок і способи здійснення конкретних форм діяльності, як сукупну систему процесів, що відповідають за спонукання і діяльність.

Наочним прикладом можуть стати анкетні опитування студентів щодо фізичного виховання, які можна розподілити на три рівня мотивації:

1. Як Ви ставитеся до занять з фізичного виховання?
2. Що найбільше цікавить Вас на заняттях з фізичного виховання?
3. Чи часто Вам не хочеться йти на заняття з фізичного виховання?
4. Чи займаєтесь Ви самостійно, щоб покращити своє здоров'я?
5. Що спонукає Вас до самостійних занять фізичними вправами?

Мотивація студентів різноманітна, і часом вона залежить від безлічі факторів: індивідуальних, статевих та вікових особливостей. Студенти молодших курсів ставляться до фізичної культури як до навчальної дисципліни у виші, але на старших курсах студенти починають вже оцінювати важливість фізичних занять.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Це можливо у разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом. Викладач має детально аналізувати методи впливу, які використовувалися раніше, та ті, які він використовує сьогодні під час залучання студентів до фізкультурно-спортивної діяльності і стимулювати в ньому здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. У процесі виконання вправ має формуватися стійкий позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять.

Науковий керівник – старший викладач Павлюк О.В.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Юшковська А.В.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна

Проблеми формування здорового образу життя студентської молоді нерозривно пов'язані зі станом фізичного здоров'я, наявністю шкідливих звичок, нераціонального розподілу праці та відпочинку, а також фізичного навантаження, занять фізичної культурою та спортом. Особливо це стосується студентів медичних вузів. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції здорового способу життя, майбутній лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник вищого медичного навчального закладу на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення.

На даний час, за даними ВООЗ, більше 1,5 мільярдів чоловік мають надлишкову вагу і понад 500 мільйонів страждають ожирінням, серед них студентська молодь займає не останнє місце. Для дослідження були відібрані студенти 1 - 4 курсів медуніверситету з надмірною масою тіла та ожирінням у віці від 18 до 24 років, яким проводили

Павлюк А.А.	37
ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Полоус Д.	38
ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Похлебінa 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 УЛУЧШЕННЮ ПРИВЕРЖЕННОСТІ К ОЗДОРОВЛЕННЮ 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.

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**