

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

мы отказ от вредных привычек, рациональное питание, соответствующее расходу энергии, двигательная активность, соблюдение человеческих норм и принципов морали во всех сферах жизнедеятельности и понимание того, что собственной силой мысли и внушением возможно противостоять негативным воздействиям извне. Необходимо подчеркнуть, что информационную безопасность нужно рассматривать на уровне государственной информационной политики, и она должна основываться на соответствующих законодательных актах, запрещающих пропаганду конфронтации в сфере идеологии, национальной политики и основываться на переговорных процессах внутри страны и в межгосударственной деятельности.

Научный руководитель – канд. биолог. наук, доцент Дюдина И.А.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ІНТЕНСИВНОГО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Васько В.І., студент II курсу факультету ТЗХКВКІБ
Одеська національна академія харчових технологій**

У наш час знання життєво необхідні, тому студенти мають навчатись, здобувати навички і корисні вміння. Саме через це велика кількість молоді продовжує навчання у вищій школі України. За п'ять років студент (абітурієнт) перетворюється на кваліфікованого працівника, але для цього йому доводиться докладати чималі зусилля. Під час інтенсивного навчання студенти витрачають фізичні та психологічні сили, особливо в період сесії, а це призводить до психологічного і фізичного виснаження, а іноді і до проблем зі здоров'ям. Оскільки, після отримання вищої освіти життя продовжується, а здоров'я є важливим ресурсом, спробуємо проаналізувати як його зберегти. Виявляється, що для цього необхідно дотримуватись головного правила: впорядкування розпорядку дня, харчування, активність. За допомогою нескладного плану і найпростіших математичних підрахунків можна встигнути багато чого зробити протягом дня. Для студента важливо відвідувати лекції і практичні заняття, а для цього треба дотримуватись раціонального розпорядку дня, а саме: рано лягти, щоб рано встати і встигнути зібратись з розрахунком на сніданок. Після закінчення пар необхідно відпочити і зайнятись самопідготовкою до наступних занять. От з таких основних пунктів і повинен складатись цей план, а вже за бажанням можна додавати різноманітні події, наприклад відвідати друга або сходити на прем'єру фільму. Другим важливим аспектом збереження здоров'я є повноцінне харчування. Їжа – це паливе для підтримання активності людини. Не є таємницею, що студенти жажливо харчуються: швидкими сніданками та обідами, бутербродами і консервами. Все ж необхідно знаходити час для приготування корисної їжі, вживати більше супів, намагайтесь їсти переважно теплу їжу. Третім аспектом підтримання здоров'я є впорядкування активності студента. Життя – це рух. Спорт корисний, але в міру! Не кожен готовий витратити на це час, особливо в студентські роки. Так склалось, що ті, хто вчать, не приділяють спорту великої уваги і отримують проблеми зі здоров'ям через недостатню рухливість, а ті, хто займаються спортом, мають проблеми з навчанням, адже спорт вимагає багато часу. Варто знайти золоту середину. Більшість навчальних закладів заохочує спорт, проводять різні спортивні змагання і свята. Існують різні спортивні клуби і досить корисно бути членом таких клубів, адже

розумно побудовані тренування спортсмена враховують і час для його інтелектуального розвитку та навчання.

Враховуючи вищесказане, можна стверджувати, що зберегти здоров'я в умовах інтенсивного навчання цілком можливо. Для цього необхідно дотримуватись наданих рекомендацій, впорядкувати режим дня, правильно харчуватись і зберігати фізичну активність.

Науковий керівник – канд. істор. наук, доцент Іванов Є.В.

З М І С Т

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

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ Адельзберг Г.В.....	4
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Башавець Н.А.....	5
ІНФОРМАЦІЯ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Бевзюк Т.В., Копейко А.В.....	6
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ІНТЕНСИВНОГО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ Васько В.І.....	7
ЗДОРОВЬЕ КАК ФИЛИСОФСКАЯ КАТЕГОРИЯ Возный А.П.....	8
ЗДОРОВ'Я – ЦЕ МОВА, А МОВА – ЦЕ ЗДОРОВ'Я Войтенко Г.М., Казарян Т.Г.....	9
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ Грекова К.С.....	10
ВЕЛОСПОРТ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ Дрозд Е.А.....	11
ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Жидак О.І.....	12
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА В АНТИЧНОСТИ Зюганов А.П.....	13
АВТОМАТИЗОВАНА СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ЛЮДИНИ Івасюк П.О., Марченко С.С.....	14
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВНЗ Коваль Ю.В.....	15
СОСТАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Колесниченко Н.А.....	16
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ Коломиец К.А.....	18