

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

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

жна довіряти менеджерів, який не може знайти потрібний підхід до свого організму, що вже говорить про ціле виробництво.

Експерти філософсько-соціологічного напрямку розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, хоча багато хто сприймає її, лише як незначну складову частину життя суспільства. У психолого-педагогічному напрямі здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Є і інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), проте різкої грані між ними немає, оскільки вони націлені на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума.

Однозначне поняття «Здорового способу життя» ще не сформувалося. Одні дже-рела стверджують, що здоровий спосіб життя спрямований на профілактику хвороб, для інших він означає збереження природних функцій організму, треті впевнені, що здоровий спосіб життя полягає у збереженні "внутрішньої краси", але з усіх цих понять можна винести одне «зерно істини» – здоровий організм.

За оцінками фахівців, здоров'я людей залежить на 70 % саме від способу життя, на 18 % – від генетичної схильності, і лише на 12 % - від охорони здоров'я. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення їм активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, побутових формах життєдіяльності. Саме від цих семидесяти відсотків, які менеджер «тримає» у своїх руках, залежить те, як він виконує свою роботу і яку користь він принесе своєму підприємству.

Багато хто поставить питання: Як продуктивно працювати і жити згідно правил здорового способу життя? Адже усім відомо, що люди, що займають керівні пости, схильні до стресу сильніше за інших, а те, що стрес і здоровий спосіб життя - поняття несумісні стало прописною істиною. Існує безліч антистресових методик, які ще десятиліття тому були для людства в новинку, а зараз стали загальнодоступними і часто практикованими. Приміром, Акіо Морита ввів у своїй компанії, так звані, «кімнати гніву», де кожен співробітник міг виплеснути негативну енергію, розбиваючи тарілки або кидаючи дротики в портрет начальника. Кількість скарг від персоналу скоротилася удвічі, а продуктивність офісу, на якому були обладнані подібні кімнати, підвищилася на сім відсотків. Експеримент японського підприємця показав, що стрес від роботи можна легко прибрати, і головна перешкода здорового способу життя стає несуттєвою.

Зі всього вище сказаного можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя є не лише хорошою платформою для початку кар'єри менеджера, але і гідною опорою для подальшого просування кар'єрними сходами, піднятті виробництва і більшої мотивації робочого персоналу.

Науковий керівник – канд. політ. наук, доцент Димова О.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

**Проваторова С.И., студентка IV курса факультета ПТТиТ
Политехнический колледж ЛНАУ, г. Луганск**

В результате проведённого нами опроса мы выделили наиболее значимые формы физической деятельности, влияющие на формирование потребности студентов

колледжа в здоровому образі життя. Одной из форм стали заняття фізической культурой. Как показує практика, для більшості студентів обов'язкові академічні заняття остаються принудительним заходом, а принудительно потреба в систематических заняттях не виробляється. Потреба в заняттях формуються тоді, коли студент займається любимим видом спорту или системою фізических упражнень. Значимой формою фізкультурної діяльності являються заняття в спортивних секціях. В колледжі працюють наступні спортивні секції: баскетболу, волейболу, плавання, атлетической гімнастики, настольного теннісу, аеробіки, лёгкой атлетіки, футболу. В колледжі проводяться спартакиада, турніри, соревнования. Преподаватели стараються робити все можливе, щоб студентам було інтересно займатися любимим видом спорту, постійно працюють над стимулюванням и привлеченням більшого кількості студентів к заняттям в спортивних секціях.

Другой значимой формою студенти називають масові фізкультурно-оздоровительні заходи. Вони представляють собою включення всіх учасників педагогіческого процесу в різні види фізкультурно-оздоровительної роботи, передбачаючі різноуровневі спортивно-оздоровительні заходи, проводимі в масштабах вузу, міста, області. Особу роль грає курс пропаганди здорового образу життя: бесіди, доповіді, диспути, зустрічі, наукові конференції и т.п. Основними завданнями являються: формування переконань студентів в користі заняття фізической культурою, в необхідності її введення в повсякденний побут; формування практических умінь и навичок використання фізической культури для зміцнення здоров'я и попередження захворювань, підвищення рівня фізической підготовленості студентів. Самостійні заняття фізическими упражнениями повинні стати обов'язковою складовою частиною здорового образу життя студентів: вони дозволяють виконати недостаючий режим рухової активності, являються неотъемлемою частиною наукової організації праці, сприяють більш швидкому відновленню організму після втоми, підвищенню фізической и умовної праці. Проведення фізкультминутки и фізкультпауз являється доступною формою заняття в колледжі. Вони вирішують завдання забезпечення активного відпочинку студентів колледжу и підвищення їх працездатності. З урахуванням особливостей працездатності студентів в течение дня зміст фізкультурних пауз потрібно підбирати з таким розрахунок, щоб активізувати працю систем організму, не приймавших участія в навчально-працевій діяльності.

Таким образом, формування потреби студентів колледжу в здоровому образі життя - це управляемий процес, який повинен враховувати інтереси, мотиви, рівень фізической підготовленості студентів, можливості колледжу.

Науковий керівник – викладач Чепракова М.А.

ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Павленко О.П.

Дніпропетровський державний аграрний університет, м.Дніпропетровськ

Тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді потребують внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики,

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 5-6 листопада 2013 р.

З М І С Т

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

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PROMOTION TO A HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS PHYSICAL EFFICIENCY (BEEP-TEST) Nestorova D., Zadarko E., Karaslavova E., Koleva T.....	4
PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS Nestorova D., Koleva T.....	5
ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ Лупаренко С.Є.....	6
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	7
ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я Шевченко А.О.....	9
ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Пендюк М.Ю.....	10
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Гончаренко А.П.....	11
ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Кравчук О.С.....	12
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА Скрипніченко В.О.....	13
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Проваторова С.И.....	14
ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Павленко О.П.....	15
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Примачик Є.А.....	17
ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ Нестеренко А.С.....	18
ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я И УСПЕХА МОЛОДЕЖИ Гаевская Н.В., Билюк Е.В.....	19
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ Кіщенко А.....	20

Наукове видання

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848