

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 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:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

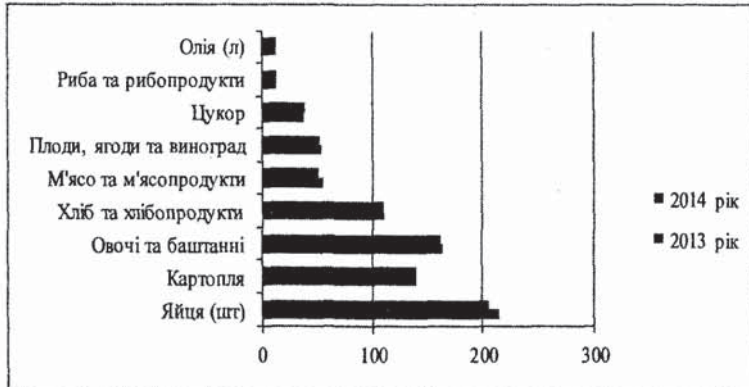
Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

Проблема незбалансованого харчування може призводити до різних негативних наслідків, у тому числі порушень центральної нервової системи, функціонування підш-



**Рисунок 1 – Споживання основних продуктів населення України (кг на одну особу)**

лункової залози, зниження захисних властивостей організму, збільшення ризику захворюваності онкологічними хворобами та цукровим діабетом. Одним із показників низького рівня продовольчої безпеки є незбалансована структура харчування населення України (рис. 1), яке намагається забезпечи-

ти власні енергетичні потреби економічно доступними продуктами, такими як «хліб і хлібопродукти», «картопля», «олія». У результаті середньодобова поживність раціону українця у 2014 році становила 2954 ккал (в 2013 році – 2951 ккал), що лише на 15 % перевищує мінімально допустимі та на 10 % менше раціональних норм споживання і характеризує за «Методичними рекомендаціями щодо розрахунку рівня економічної безпеки України» рівень добової калорійності харчування населення України як небезпечний. Населення країни, як і в попередні роки, на відміну від європейських країн, – де потреби у поживних речовинах забезпечуються за рахунок дорогих м'ясних та молочних продуктів, риби, овочів і фруктів – намагається забезпечити власні енергетичні потреби за рахунок економічно доступних продуктів харчування, хліба і хлібопродуктів, яєць та особливо картоплі, споживання яких перевищує раціональні норми, що є свідченням незбалансованості харчового раціону українців.

Поліпшення здоров'я населення України можливе лише в результаті проведення комплексу заходів, у яких провідну роль відіграли б пропаганда здорового способу життя, поліпшення структури харчування, підвищення якості харчових продуктів, орієнтація окремих харчових виробників на виробництво продуктів здорового харчування.

Науковий керівник – д-р техн. наук, професор Мардар М.Р.

## **ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

**Вербанова К.І., студентка II курсу факультету ІТХРГтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Студент – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал, студент – це також майбутній творець матеріальних і духовних придбань країни. Тому збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Але наразі здоров'я студентів перетворилося у справжню проблему, що пов'язано з рядом зовнішніх і внутрішніх факторів – погіршенням екологічного середовища, більшанням різних залежностей, таких, як куріння, вживання алкоголю, наркоманія, залежності – інтернет, вищанням розумових та психічних навантажень, меншанням фізичної активності.

Розв'язання цих проблем пов'язане, насамперед, з підвищенням свідомого ставлення студентів до свого здоров'я. І велика роль в цій справі належить саме інформаційним технологіям та технологіям, збереження здоров'я які комплексно впливають на різні боки сприйняття і сприяють швидкому формуванню поглядів способу мислення і навіть потреб.

Під технологіями збереження здоров'я вчені пропонують розуміти: сприятливі умови навчання студентів (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Сутність технологій збереження та формування здоров'я постає в комплексному оціненні умов виховання і навчання, які дають змогу зберегти наявний стан студентів, сформуванню вищого рівня їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливість зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, керувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості» поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Основні критерії педагогічної технології, є ефективність, керованість, системність, відтворюваність, концептуальність. Ці критерії потребують від педагогів своєрідних підходів у світі виховання на основі збереження здоров'я.

Отже, поняття «технології збереження здоров'я» об'єднує всі напрямки діяльності ВНЗ щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Саме тому створення відеофільмів, сайтів, відеокліпів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя, є важливим завданням сучасності. Впровадження освітніх технологій збереження здоров'я пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних технологій збереження здоров'я та технологій гарантування безпеки життєдіяльності.

Висновок можна зробити такий: позитивний вплив упровадження інтерактивних, педагогічних технологій для формування здорового способу життя студентської молоді сприяють умовам навчання студентів та оптимізує організацію навчального процесу, а також забезпечує повноцінний та раціонально-організований руховий режим.

Науковий керівник – ст. викладач Захлевська Т.В.

|   |    |
|---|----|
| ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА   |    |
| Шимечко А.Я.....  | 38 |
| ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ<br>ПРИ ВИВЧЕННІ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН МЕТОДОМ<br>ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У НАВЧАННІ |    |
| Шгонда О.Г.....   | 39 |
| <b>РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b>  |    |
| ПСИХОЛОГІЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР<br>УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  |    |
| Антоненко В.Ю.....  | 42 |
| СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ЕНТЕРАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ  |    |
| Антюшко Д.П.....  | 43 |
| НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – ЧУМА СЬОГОДЕННЯ   |    |
| Бакіко І.В.....   | 44 |
| РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ  |    |
| Банях В.В.....  | 46 |
| ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ<br>ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ  |    |
| Банях В.В.....  | 47 |
| МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ<br>У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ   |    |
| Башавець Н.А.....   | 48 |
| АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ И ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ   |    |
| Бугаевский К.А.....   | 49 |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ<br>НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ   |    |
| Буренко В.Р.....  | 50 |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА<br>КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ   |    |
| Бурукова В.И.....   | 51 |
| ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ   |    |
| Васильєва К.О.....  | 52 |
| ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ<br>ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я  |    |
| Вербанова К.І.....  | 53 |
| LIFESTYLE DISEASES IS AN ECONOMIC BURDEN<br>ON THE HEALTH SERVICES  |    |
| Veretelnyk O.A., Prokopenko K.A.....  | 55 |

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969