

**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

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Латчук В.П., Притолюк Б.Б., Куришко І.О.
Луцька загальноосвітня школа № 17, м. Луцьк, Україна

Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Здоровий спосіб життя тісно переплітається із фізичним вихованням, про що і йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Реалізація цієї доктрини надає можливість підвищити якість життя населення України шляхом оздоровлення нації, виховання молоді та формування здорового способу життя.

Завданням нашого дослідження було визначити ефективні шляхи зміцнення та збереження стану здоров'я шкільної молоді.

Дослідженням стану здоров'я молоді займалися низка вчених: Сухарєв А.Г., Апанасенко Г.Л., Круцевич Т.Ю. які засвідчили чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом, організацією та методикою підготовки фахівців з фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел та спостереження науково-педагогічних працівників дали можливість стверджувати, що здоровий спосіб життя має важливе значення для збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку організму, високої працездатності, а також дає можливість розкрити найбільш цінні якості особистості, які необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства.

Систематичне загартовування організму є ефективним оздоровчим засобом. Воно дозволяє зменшити найбільш розповсюджені захворювання, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність людини. Загартовуючі процедури знижують кількість застудних захворювань у 2 – 3 рази, а в деяких випадках – повністю їх викорінюють. Загартовування організму сприяє швидкій адаптації людини до різних кліматичних умов.

Значне місце в загартуванні займає плавання, яке сприяє підвищенню імунітету, формуванню стійких гігієнічних навичок у дітей та молоді. Враховуючи те, що температура води у водоймах завжди нижча від температури тіла людини, слід відзначити, що під час занурення тіло виділяє на 50 – 80 % більше тепла, ніж на повітрі, – так, як вода володіє теплопровідністю (в 30 разів більшою, ніж повітря) і теплоємністю (в 4 рази більшою, ніж повітря).

Необхідним елементом здорового способу життя є відновлювальні заходи, які стимулюють певні процеси в організмі і таким чином сприяють розвитку розумової активності школярів. Найбільш важливим і фактором, що формує здоровий спосіб життя є оптимальний руховий режим. При цьому необхідно широко використовувати різноманітні види пасивного і активного відпочинку, ефективні гідропроцедури (теплий душ, гарячий душ, контрастний душ, теплі ванни й ін.), а також відомі банні процедури та різноманітні види масажу.

Таким чином, наукові дослідження та практика підтверджує, що вищезазначені заходи сприяють формуванню здорового способу життя, позитивних звичок у сучасної молоді, розвивають інтерес та бажання до фізичної культури та спорту. Учні прагнуть загартовувати свій організм за допомогою різноманітних засобів, дотримуватися режиму праці та відпочинку, брати участь у спортивних заходах.

Науковий керівник – к.фіз. вих., доц. Бакіко І.В.

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В.	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльніков О.В.	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д.	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О.	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П.	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В.	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І.	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І.	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С.	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К.	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В.	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В.	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолук Б.Б., Куришко І.О.	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О.	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є.	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О.	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольніча Л.	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

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