

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна
Н.М. Поварова

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. техн. наук

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

вного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень індивідуальним можливостям ;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму. З метою формування у студентів не тільки знань, але й вмінь та навичок ведення здорового способу життя використовують спеціальні курси на відповідній тематики;

- виховання культури здоров'я – виховання у студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації до ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я.

Відповідно завдання здоров'язберігаючих технологій передбачають створення умов для підтримки стану здоров'я, формування позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як пріоритетної цінності, формування мотиваційно-ціннісних установок для повної реалізації свого фізичного, психічного, духовного потенціалу, засвоєння знань про сутність здоров'я і здорового способу життя, розвиток умінь і навичок щодо самостійної оцінки свого здоров'я, виховання відповідальності за обраний стиль поведінки щодо власного здоров'я. Вирішення цих завдань слугуватиме формуванню відповідних компетенцій у студентів та виникненню дій, спрямованих на ведення здорового способу життя.

Науковий керівник – доцент Халайджі С.В.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

**Короткевич М.І., студентка VI курсу факультета ПЕЕтаНТ
Одеська національна академія харчових технологій, м.Одеса**

Проблеми формування здорового способу життя студента відносяться до всіх аспектів життя, починаючи з типових фізіологічних потреб і закінчуючи духовною та емоційною сферою. Організація нормальної життєдіяльності висувається на перший план, коли мова йде про молоде підростаюче покоління - про студентів, які, в силу власних амбіцій, опинившись без батьківського контролю, часто геть начисто забувають про елементарні норми втрачають своє здоров'я і працездатність. Основи здорового способу життя студента повинні закладатися ще в школі (а найкраще з дитячого садка). Основними ознаками такого способу життя є відсутність шкідливих звичок у вигляді куріння та вживання алкоголю; регулярні заняття фізичною культурою і спортом; організація і участь у спортивних і масових заходах; відсутність частих лікарняних і завжди високий життєвий тонус.

Як далекі від реальності ці ідеалізовані принципи, сформовані для вчителів у школі та для бабусь біля під'їзду. Стосовно до формування здорового способу життя студента концепція трохи видозмінюється як з моральної точки зору, так і з фізичної. Щоб вимагати результат у цій справі, слід виявити основні моменти, які можуть зава-

жати процесу нормалізації життєдіяльності. Виходячи з цього перед нами постає питання, а чи взагалі можливий такий спосіб життя в період перебування студента в стінах вищого навчального закладу?

У реаліях великих міст поняття «студент» і «здоровий спосіб життя» практично не сумісні. І справа не в тому, що студент може бути вигнанцем, не таким, як усі, а в тому, що просто вчитися і не думати про завтра вдається далеко не всім. Найтяжче доводиться приїжджій молоді, яка, потрапляючи в місто з великими спокусами, про здоровий спосіб життя згадує, в кращому випадку, до 2-го курсу.

Отже, на сучасний здоровий спосіб життя студента в значній мірі впливає: матеріальний достаток і фінансові можливості, житло - його наявність або відсутність, наступне: квартиранти, сусіди, батьки і весь побут, рівень спілкування і його кількість, бажання знати і дотримуватися понять про норми життя. Тобто, якщо говорити про проблему більш загальними словами, то в неї можна включити все, що робить студент, і все, що його оточує.

Власне проблеми формування здорового способу життя студента формують такі принципи:

1 *Спадковість і генна схильність до шкідливих звичок.* Дуже згубна основа, для якої сама думка про здоровий спосіб досить далека.

2 *Створення умов проживання.* На даний час з цим питанням справи йдуть не дуже добре. Знімати житло вкрай дорого, гуртожиток, що надається навчальним закладом, найчастіше нагадує маленький Сталінград, відновлення якого лягає на плечі всіх проживаючих.

3 *Живлення.* Тут кожен - хто на що здатний. Але є певні норми, які наказують прийом їжі кілька разів на день, в строго відведений час.

4 *Проблема спілкування.* Сучасні студенти в один голос стверджують, що відчувають самотність, яка несе за собою спадок сил та гнітючий настрій. Природно, що після школи, де всі знайомі, в навчальних закладах студент потрібен тільки сам собі і нікому більше.

Так само, на студента, як на окрему особистість, впливає і громадськість (сім'я, друзі, однокласники і одногрупники), так чи інакше накладають свій відбиток в моделі поведінки.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Шевченко Р.І.

ГАРНЕ ТА ЗДОРОВЕ ТІЛО. СЕКРЕТ УСПІХУ

**Кротик М.Є., студентка II курсу факультету ТВтаНБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Всі ми намагаємося стежити за собою, за своєю зовнішністю, за своїм здоров'ям. І кожен з нас цікавився питанням: "Як же швидше досягти бажаного результату?" Сьогодні я б хотіла розкрити цю тему і зрозуміти, що дійсно необхідно нашому організму.

Ми можемо уявити діаграму, в якій є співвідношення: харчування — 40%; сон — 40%, тренування — 20%.

РОДИННИЙ ХОБІ-ТУРИЗМ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Жихарєва Н., Кухар А.....	19
ОСНОВНІ ТИПИ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Кириленко В.О.....	20
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА Короткевич М.І.....	21
ГАРНЕ ТА ЗДОРОВЕ ТІЛО. СЕКРЕТ УСПІХУ Кротик М.Є	22
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крошка С.А.....	23
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДИН ІЗ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІСТИЧНИХ ОРИЄНТИРІВ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ Курдасова Н.О.....	25
ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Лавренко К.І.....	26
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Ларіна К.В.....	27
ВЖИТТЯ ЗАХОДІВ ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УРСР (1919-1953 рр.) Лупаренко С.Є.....	28
ГОРТОНОВІКА ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ Ляшан А.Г.....	29
АЛКОГОЛИЗМ КАК НАВ'ЯЗАННАЯ ФОРМА СОЦІАЛЬНОГО ПОВЕДЕННЯ Манукян В.О.....	30
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПЕРЕБІГУ СПОРТИВНОМАСОВОЇ РОБОТИ Онищук С.О.....	31
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ Павлюк А.А.....	33
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АГРЕСИВНОЇ РЕКЛАМИ НА СВІДОМІСТЬ СПОЖИВАЧА Попозогло Т.С.....	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ Петкова Н.В.....	35
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ Подпрядова А.А.....	36

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
30 вересня - 2 жовтня 2016 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87