

**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

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИШУ

**Павлюк А.А., студент II курсу факультету ІТХРГ та ТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Зміни в суспільно-економічному житті України, орієнтація людини на нові можливості набуття певного соціального статусу, що є свідченням успіху, супроводжують-

ся підвищеними вимогами до здоров'я. Здоров'я людини, відповідно до даних ВОЗ, на 50-55 % визначається умовами й способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % обумовлено генетичними факторами та лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я. Отже, орієнтованість на здоровий спосіб життя певною мірою є запорукою досягнення успіху. Однак, як свідчать дослідження та матеріали доповідей сучасних науковців, у молодіжному середовищі не сформувалися важливі цінності, які характеризують такий спосіб життя. Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та, що найгірше, – лавиноподібне поширення серед молоді куріння, вживання алкоголю і наркотичних речовин.

У формуванні загальної культури студентів, у їхній підготовці до соціально-професійної діяльності фізична культура виступає важливим базовим компонентом.

Лише сформована особистість, з чітко визначеними гуманістичними орієнтаціями за умови психологічної підтримки, спроможна протидіяти тисковим згаданих негативних чинників і залишатися фізично та психічно здоровою, врівноваженою, толерантною, здатною контролювати й регулювати власний психічний стан, що абсолютно необхідно для забезпечення становлення майбутнього молодого фахівця.

Валеологічна культура повинна бути невід'ємним елементом професійної компетентності сучасного молодого фахівця. Валеологія – наука, яка вивчає сутність, механізми та прояви індивідуального здоров'я, методи його діагностики, а також корекції шляхом оптимізації механізмів здоров'я з метою вищання його рівня.

Предметом дослідження валеології є індивідуальне здоров'я, можливості керування ними. Об'єкт валеології – індивіди, які перебувають у діапазоні здоров'я. Методи валеології – діагностика рівня здоров'я, керування здоров'ям індивіда.

Аналізуючи здоров'я людини, неможливо уникнути змістовної його частини, яка визначається поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя – це уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна й розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, загартовування організму. Важливою умовою формування загальнокультурних і моральних засад формування здорового способу життя в молоді є особистий приклад зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Особистий приклад розглядаємо як прояв валеологічного компонента професійної культури.

Таким чином, реалізація завдання формувати здоровий спосіб життя молоді, формувати загальнокультурні й моральні засади фізичного та психічного здоров'я є необхідністю і припускає практичну сумісну оздоровчу діяльність. При цьому особистий приклад у контексті сформованої валеологічної культури стає важливою детермінантою ефективності такого процесу.

Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти отримують знання, які в подальшому житті повинні сприяти досягненню вершини професійної майстерності. Отримані валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Варто підкреслити, що формування здоров'я сьогодні є однією з найактуальніших проблем нашого суспільства, у розв'язанні якої повинні брати участь не тільки лікарі, педагоги, але й кожна окрема молода людина.

Науковий керівник – ст. викладач Васильєв В.П.

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ И ПРИНЦИПЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ Мхитарян А.В., Любченко Р.А.....	89
ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ВІДДІЛЕНЬ Оприск М.Б.....	91
ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИШУ Павлюк А.А.....	92
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ І-ІІ КУРСІВ Петькова О.О.....	94
ОСНОВИ ПОБУДОВИ ХАРЧОВИХ РАЦІОНІВ СТУДЕНТІВ Плісс С.А.....	95
THE INFLUENCE OF VARIOUS FACTORS ON LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE Podpryadova A.A., Litvin A.M.....	96
EFFECTS OF LIFESTYLE OBESITY IN ADOLESCENTS Pomogaybo E.G., Kuznetsova D.A.....	97
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ХВОРИХ НА РАК ЛЕГЕНІВ В ПРАЦІ ЛІКАРЯ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ/СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ Попова Т.О., Зінчук А.М., Рускова К.В., Зінчук О.Г.....	98
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТА-ПОЧАТКІВЦЯ Попович І.І.....	99
АКВААЕРОБІКА – КОРИСТЬ ВОДИ ДЛЯ ТІЛА ТА ДУШІ Приймак В.О.....	100
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АБСОРБЦІЇ РІЗНИХ ЗА ПРИРОДОЮ СЕЛЕНОВИХ СПОЛУК Применко В.Г., Багалій І.В.....	101
ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТАБОЛІЗМУ СЕЛЕНУ В ЖИВИХ ОРГАНІЗМАХ Применко В.Г.....	102
ЗДОРОВИЙ СОН – ЗДОРОВ'Я Рибаківа О.М.....	103
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Рогач К.Є.....	104
ПИТАННЯ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ Романенко А.С.....	105
ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Руда О.Ю.....	106

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