

**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

PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS

Nestorova D., Senior Lecturer Dr. University of Food Technologies, Plovdiv, Bulgaria
Koleva T., Senior Lecturer Dr. Agricultural University, Plovdiv, Bulgaria

The hypothesis in this study is based on the assumption that the existence of theoretical knowledge related to the characteristics of students' lifestyle (healthy and unhealthy) and a presentation of methods for testing and self-diagnosis of their health status would have a positive influence not only on their motivation for the mandatory sports activities in the University, but it would support a continued interest in permanent physical activity and striving for a healthy lifestyle.

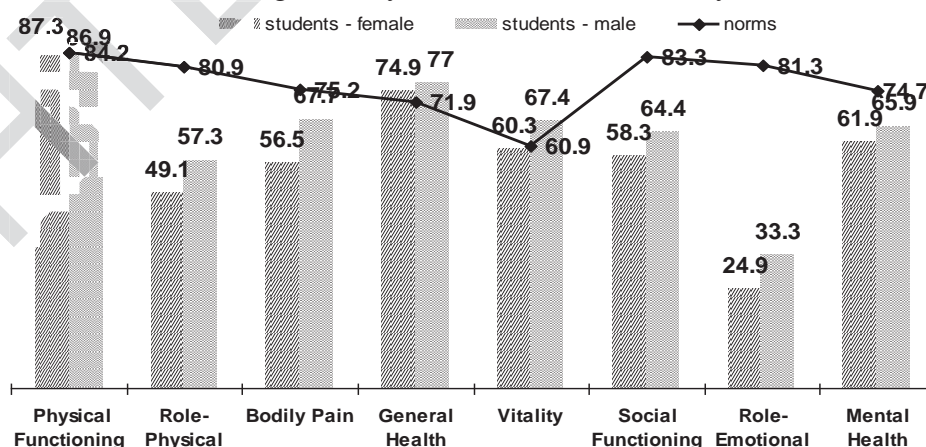
In this context, the aim of this study was raising health awareness of students from different universities in Plovdiv by presenting the theoretical knowledge and self-assessment methods in the mandatory classes in physical education.

To achieve the objective, the following tasks were executed: 1. Development of a basic theme for a healthy lifestyle. 2. Diagnosis of the psycho-physical condition of the students through the SF-36 survey.

A survey – carried out by means of the SF-36 Health Survey. One of the widely used tests for assessing the health-related quality of life (HRQOL) is the SF-36 Survey.

The knowledge presented in the mandatory physical education classes for increasing the health competencies of the students are included the ways of living (Healthy and unhealthy lifestyle), presented within 15 minutes in 30 regular classes. At the end of the semester we conducted the SF-36 test.

The results give us a reason to presume that the respondents have strong or too continual emotional problems. It is known that to a higher degree the mental health depends on the extent of the positive feelings people experience, and it is of great importance for the general wellbeing and prosperity. Unfortunately, mental health is not given as much attention as the physical condition, and often the problems connected to mental health are widely and systematically underestimated and ignored by the individuals in society.



It is necessary to take into deep consideration the work in the field of health education as part of physical education at all educational levels, which is an important factor for primary health care prevention.

There are many factors that are directly or indirectly related to and influence the psychophysical condition of man (healthy lifestyle, socio-economic and ecological environment, etc.). However, the complex and positive impact of physical activity remains undoubted.

ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

**Лупаренко С Є., канд. пед. наук, доцент, докторант
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків**

У психотерапії існує розділ – «ігротерапія», що присвячений питанням використання гри як сильної форми впливу на дитину і сприяє подоланню її психологічних і соціальних труднощів, які перешкоджають особистому й емоційному розвитку. Дитина, з якою з дитинства багато грають, швидше стає самостійною, оскільки з часом сама починає вигадувати собі заняття й ігри.

Однак діти зараз не бажають виявляти активність, вигадувати нові ігри або видозмінювати наявні. Часто можна спостерігати ситуацію, коли збирається декілька родин з маленькими дітьми, і замість того, щоб побігати, погратися один з одним у звичайні дитячі ігри (хованки, піжмурки тощо) або з тваринами, діти сваряться через те, хто буде гратися за комп'ютером. На жаль, батьки теж це підтримують, адже, на їхню думку, дитина за комп'ютером рідко відволікається і з нею не може нічого поганого трапитися, а отже, у батьків є вільний час для своїх справ. Але на нашу думку, за цим ховаються звичайні лінощі, егоїзм, небажання займатися власними дітьми і незацікавленість у їхньому подальшому розвитку.

На думку більшості психологів, для розвитку розумових здібностей дітей краще за комп'ютер підійдуть звичайний конструктор або пластилін (як варіант тісто або віск), які також розвивають дрібну моторику рук. У грі ініціатива на 90 % повинна належати дитині і лише на 10% визначатися побудовою іграшки. Але, на жаль, у комп'ютерних іграх майже все вирішує машина, оскільки «навчальні» ігри та іграшки, які вміють говорити, співати, танцювати, указують дитині, що їй треба робити і на які кнопки тиснути. Проте саме цього треба уникати, бо дитина повинна сама вирішувати, як себе має «поводити» іграшка.

Шаради, кольорові ігри, піклування за тваринами й ляльками – усі ці ігри позитивно впливають на психіку дітей. Завдання на кмітливість є нешкідливими, але часто діти не можуть зупинитися і продовжують думати над розгадкою чергової таємниці, відволікаючись від уроків, тому для розваг потрібно вводити обмеження в часі. Проте від війн і «стрілялок» у віртуальному світі дитину необхідно обмежити повністю. Звісно, стратегія покращує логічне мислення, але лише в тому випадку, якщо вона впливає на дитячий мозок не довше години на день.

Важливо зазначити, що комп'ютер, разом із телебаченням, посилюють свій вплив в умовах урбанізації, коли зростає темп життя, і люди все більше віддаляються від природного середовища існування. Унаслідок цього сучасні міські діти майже позбавлені можливості самостійно організувати свій вільний час поза домом, гратися в колективні дитячі ігри, відлучатися з друзями за межі свого двору, відвідувати разом із ними традиційні «заборонені» місця (наприклад, дахи будинків), переповідати в колі однолітків традиційні «страшилки» і переживати разом з іншими дітьми викликаний

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 Пендюр 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