

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

колледжа в здоровому образі життя. Одной из форм стали заняття фізической культурой. Как показує практика, для більшості студентів обов'язкові академічні заняття залишаються примусовим заходом, а примусово сформована потреба в систематичних заняттях не виробляється. Потреба в заняттях формуються тоді, коли студент займається любимою формою спорту або системою фізических вправ. Значимою формою фізкультурної діяльності є заняття в спортивних секціях. В колледжі працюють наступні спортивні секції: баскетболу, волейболу, плавання, атлетической гімнастики, настольного тенісу, аеробіки, легкої атлетіки, футболу. В колледжі проводяться спартакиада, турніри, змагання. Преподаватели стараються робити все можливе, щоб студентам було цікаво займатися любимою формою спорту, постійно працюють над стимулюванням і привертанням більшої кількості студентів до занять в спортивних секціях.

Другою значимою формою студенти називають масові фізкультурно-оздоровчі заходи. Вони представляють собою залучення всіх учасників педагогічного процесу в різні види фізкультурно-оздоровчої роботи, передбачають різноуровневі спортивно-оздоровчі заходи, проводимі в масштабах вузу, міста, області. Особливу роль грає курс пропаганди здорового образу життя: бесіди, доповіді, диспути, зустрічі, наукові конференції і т.п. Основними завданнями є: формування переконань студентів в користі занять фізической культурою, в необхідності її впровадження в повсякденне життя; формування практичних умінь і навичок використання фізической культури для зміцнення здоров'я і запобігання захворювань, підвищення рівня фізической підготовленості студентів. Самостійні заняття фізическими вправами повинні стати обов'язковою складовою частиною здорового образу життя студентів: вони дозволяють компенсувати дефіцит рухової активності, є невід'ємною частиною наукової організації праці, сприяють більш швидкому відновленню організму після втоми, підвищенню фізической і умовної праці. Проведення фізкультхвилин і фізкультпауз є доступною формою занять в колледжі. Вони вирішують завдання забезпечення активного відпочинку студентів колледжу і підвищення їх працездатності. З урахуванням особливостей працездатності студентів в течение дня тривалість фізкультурних пауз потрібно підбирати з таким розрахунком, щоб активізувати роботу систем організму, не беручих участі в навчально-працевій діяльності.

Таким чином, формування потреби студентів колледжу в здоровому образі життя - це управляємий процес, який повинен враховувати інтереси, мотиви, рівень фізической підготовленості студентів, можливості колледжу.

Науковий керівник – преподаватель Чепракова М.А.

ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Павленко О.П.

Дніпропетровський державний аграрний університет, м.Дніпропетровськ

Тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді потребують внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики,

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 5-6 листопада 2013 р.

розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних та управлінських рішень, які б дозволили державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян та підняти рівень особистої відповідальності за його збереження кожної людини. В країні зростає частка дітей, народжених поза шлюбом (у 2009 р. вона склала п'яту частину від усіх новонароджених). Нині кожна 6-та дитина народжується з відхиленнями здоров'я. Значну шкоду репродуктивному здоров'ю молоді наносять онкологічні захворювання. Хвороби, що передаються статевим шляхом також негативно впливають на дітонародження, провокуючи безплідність і хронічні захворювання. Нині ця проблема торкається до 20 % усіх українських сімей. У зв'язку з цим, питання діагностики і лікування безпліддя у молодих людей є вкрай актуальним та потребує конкретних рішень не тільки в сфері охорони здоров'я, але й в соціальній та освітній сферах через активізацію інформаційно-просвітницької роботи з акцентом на вироблення навичок здорового способу життя.

За дослідженнями, проведеними в межах підготовки даної доповіді, досвід статевого життя у віці 15–17 років вже мають 42 % учнівської молоді (55 % – хлопців та 31 % дівчат). Від 7 % до 15 % підлітків (залежно від місця навчання) вступили в статеві стосунки до 15 років. Значна частина дівчат незалежно від місця навчання, практикує незахищений секс: майже кожна четверта дівчина з тих, що мали статеві стосунки, під час останнього статевого акту не користувалася презервативом. Найчастіше молоді люди отримують знання щодо методів контрацепції з телепрограм (41 %), Інтернету, від друзів й однокласників (по 31 %) та медичних працівників (25 %). Тобто нагальним продовжує залишатися питання первинної профілактики з попередження ризикованої поведінки молоді та протидії поширенню соціально-небезпечних хвороб.

Йдеться про зростання захворюваності на ВІЛ-інфекції та туберкульоз. За даними Міністерства охорони здоров'я, з часу виявлення першого випадку ВІЛ-інфекції (у 1987 році) до 2009 року включно, в Україні офіційно зареєстровано 161 119 випадків ВІЛ-інфекції серед українських громадян, більшість яких молодого віку. Епідемії ВІЛ-інфекції та туберкульозу збіглися в часі з епідемією ін'єкційної наркоманії. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. За різними експертними оцінками, близько 80 % наркозалежних – молоді люди від 14 до 35 років. В Україні 13 % молоді вживають, так звані, «легкі» наркотики. Досвід вживання марихуани або гашишу мають 16 % учнівської молоді віком 15–17 років (24 % – хлопці, 9 % – дівчата). Загалом, не дивлячись на реалізацію багатьох профілактичних програм, ситуація щодо поширення вживання наркотиків продовжує залишатися дуже гострою. Це свідчить про необхідність зміни стратегічних підходів у цій сфері та активізації процесу популяризації здорового способу життя.

Покращення вищезазначеної ситуації потребує активізації процесу формування здорового способу життя та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя з боку молоді. Для цього потрібна сприятлива державна політика та активізація молодіжної участі у реалізації відповідних програм.

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 Пендюк 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