

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 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:

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

вень здоров'я осіб, які застосовували лише один вид спорту. Тому поряд зі спеціальними лікувальними вправами треба використовувати вправи на тренування витривалості, гнучкості та швидко-сило-вих якостей, враховуючи індивідуальні можливості хворого студента. Окрім того, використовували такі методи оздоровлення:

- теоретичне вивчення причин розвитку хвороби і шляхів оздоровлення;
- комплекс гімнастичних оздоровчих вправ за програмою, розробленою для кожної групи з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я студента;
- дотримання здорового способу життя;
- дієтичне роздільне харчування, методи профілактики і зняття стресу.

Проблема оздоровлення студентів у значній мірі залежить від умов кафедри, можливості організації здорового способу життя, зокрема, повноцінного харчування студентів, умов проживання та навчання.

Науковий керівник – зав. кафедри Сергєєва Т.П.

САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Петькова О.М., студентка ІІ курсу факультету ТЗХКВКіБ
Одеська національна академія харчових технологій

Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема учнівської та студентської молоді. Серед студентської молоді виявлено, що рівень фізичного здоров'я у 70 % студентів є нижчим від середнього, у 23 % – середній і лише у 7 % студентів вище середнього.

У геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: за даними в Україні палять 45 % юнаків та 35 % дівчат, вживають алкоголь – 68 % та 64 % відповідно, 13 % молоді вживають так звані легкі наркотики.

Діагностика фізичних можливостей студентів – одна з принципових ланок комплексного процесу оздоровлення. Фізичні можливості безпосередньо пов'язані з перспективою розкриття індивідуальних фізичних особливостей людини в них – потенціал і перспективи людського організму.



За експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко, 38 % студентів І курсу ОНАХТ мають низький рівень фізичного здоров'я; 24 % студентів – нижче середнього; 29,3 % студентів – середній. Лише у 4,4 % студентів І курсу рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався – 0 %.

Основною причиною детренованості наших студентів є їхня слабка фізична підготовка при пасивному способі життя. У студентів переважають розумові навантажен-

ня над фізичними. Рухова активність наших студентів – на низькому рівні, а це негативно відбивається на їхній працездатності та стані здоров'я. У студентів також не сформовані вміння і навички ведення здорового способу життя, а процес формування здорового способу життя у значній кількості студентів має ситуативний характер.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури здоров'я. Він включає сукупність засобів і видів діяльності, визначених як такі, що регулюють емоційно-дійсну позицію особистості у ставленні до свого здоров'я, фізичного удосконалення. Фізичне виховання не дає довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні уміння і навички, надбані у фізичному вихованні.

Опираючись на самовиховання, дозволяє особистість може виявити такі домінуючі нахили, які у майбутньому можуть визначити весь її життєвий шлях, забезпечити ефективний розвиток фізичних, інтелектуальних і моральних якостей. Процес фізичного самовиховання пов'язаний з самопізнанням особистості, виділенням її позитивних фізичних і психічних якостей, а також негативних виявлень, які необхідно подолати.

Здатність студента відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки затверджує його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність засобів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Для педагогічної практики важливо визначити рівні підвищення активності студентів на заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, визначити напрям її подальшого формування.

Потреба у фізичному самовдосконаленні не виникає сама собою, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати впродовж всього навчально-виховного процесу у вузі. Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення враховуються в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості щодо розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує у студентів інтерес до знань.

Сьогодні необхідно за основу здорового способу життя обрати принцип особистої відповідальності студента за своє здоров'я, його збереження й розвиток. Головним завданням для студента повинні стати – самоосвіта й саморозвиток. Треба виховувати і прищеплювати у студентав потребу бути здоровими. Серед комплексу заходів, які направлені на збереження здоров'я студентів, на перше місце треба поставити моніторинг стану здоров'я студентів.

Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент Струк Б.І.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ Коваль О.М., Баньков О.С.....	54
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ПРОФІЛАКТИКА НА ШЛЯХУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ Ковальчук В.І.....	55
ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕКСПЕРИМЕНТ: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ Кравчук О.С.....	56
АНАЛІЗ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ Ляшенко А.А.....	57
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА У ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ Маринич В.Л.....	58
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Мингазова А.А.....	59
ПРОДУКТИ ДЛЯ ЕНТЕРАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ Мотузка Ю.М.....	60
ЧАСТО НАХОДИТЕСЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ? ВАМ НЕОБХОДИМО ЭТО ЗНАТЬ Обозная В.П.....	62
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ Олексієнко О.Г.....	63
САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Петькова О.М.....	64
ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТКА ФОСФОЛИПИДОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ УКРАИНЫ Семяшкин А.Ю.....	66
РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ ОЗДОРОВЧИХ ПРОДУКТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Серікова О.С.....	67
ВАЖЛИВІСТЬ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ Скляр В.Ю.....	68