

**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

фізичного стану, які, у свою чергу, є системою і підсистемою різного рівня. Крім методологічної доцільності, цей підхід дозволить акцентувати гуманістичну спрямованість засобів фізичного виховання, що використовуються у процесі формування фітнес-культури студентської молоді.

Науковий керівник – ст. викладач Волкова Т.В.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

**Гук Ю., студентка III курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Ведущее место в процессе реализации здоровьесбережения отводится рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов – одна из основных задач валеологического образования в подготовке будущих специалистов. Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Целью такой технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Программа здоровьесбережения, на наш взгляд, будет успешно осуществляться при реализации следующих задач: проведение ежегодной диспансеризации всех студентов в вузе; обучение студентов правилам гигиены и правильного питания; добавление в учебную программу часов по физической культуре для охвата всех курсов в вузе; привлечение к занятиям в оздоровительных группах студентов всех курсов обучения; развитие материальной базы (столовой, буфетов, спортивных сооружений, медицинских объектов); привлечение студентов к научным исследованиям в области укрепления здоровья и физического развития; расширение методических разработок и научных исследований по проблемам здоровья и физической культуры; создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Основная цель программы – сохранение и приумножение здоровья, профилактика и повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и дальнейшего высокопроизводительного труда.

Для достижения намеченной цели разработано 6 аспектов программы, которые взаимосвязаны между собой: 1. Профилактика и профосмотр предусматривают выявление на ранних этапах отклонений в состоянии здоровья человека 2. Физическое воспитание и культура включают комплекс мероприятий, направленных на совершенствование и организацию физического воспитания студентов, повышение их спортивного мастерства, развитие различных видов физической культуры (двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура), формирование новых взглядов, общественного мнения, мотивов и потребности в физической культуре в понимание будущего специа-

листа. 3. Образ жизни представляет собой проблему рационального питания и улучшение досуга студентов. 4. Комплексная оценка состояния здоровья предусматривает систематическое тестирование состояния здоровья в начале каждого учебного года и мониторинг адаптации организма к нагрузкам. 5. Материально-техническая база должна включать необходимое количество спортивных залов, современные тренажеры, рекреационные комнаты и комнаты психической разгрузки. 6. Образование предполагает внедрение комплекса мероприятий по совершенствованию организации и содержания учебного процесса.

Таким образом, используя эту программу, можно сформировать у студента новую иерархию жизненных приоритетов, где высшей ценностью является здоровье, дающее возможность полной самореализации личности.

Научный руководитель – ст. преподаватель Болтоматис Д.В.

ГІПОГЛІКЕМІЧНА ТА АНТИОКСИДАНТНА ДІЯ ПОРОШКОПОДІБНОГО МІЦЕЛІШО ГЛИБИННОГО КУЛЬТИВУВАННЯ МЕДИЧНИХ ГРИБІВ Вітак Т.Я.....	56
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ Гончарук Н.В.....	57
ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА Гук Ю.....	58
ХАРЧОВІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ Димань Н.О.....	59
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Друмова К.І.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ВУГЛЕВОДІВ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ Завадько І.В.....	61
РАЦИОН ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «АФРАН» Исламова Л.Р.....	62
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Калабська В.В.....	63
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ Калмыкова О.А.....	64
ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ ХХІ ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ Карплюк А.М.....	65
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	67
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Касарда О.З.....	68
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Кессар Н.В.....	70
СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ Ковальчук В.Я.....	71
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ Ковнір Ю.О.....	72

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