

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступники головного редактора, канд. техн. наук, доц.  
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна  
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

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,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

## МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ РІЗНИХ ФАКТОРАХ РИЗИКУ

**Жерш О.О., студентка ІІ курсу факультету ІТХРГтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

На даний час спостерігається істотне погіршення здоров'я студентів. Вивчення стану здоров'я студентів показало, що при вступі до ВНЗ студент змушений адаптуватися до комплексу нових факторів. Крім того, сама навчальна діяльність студента за останні роки настільки змінилася, що його адаптаційно-компенсаторні механізми не справляються зі всіма навантаженнями. А це призводить до виснаження і зриву адаптації, що є підставою для хвороби. Формування потреб у фізичному і психічному здоров'ї є визначальним у фізичному вихованні студентів. Щоб процес формування цієї потреби став ефективним, він повинен бути усвідомленим.

Кафедрою фізичної культури та спорту були проведені дослідження, в яких брали участь 258 студентів (106 юнаків і 152 дівчини) І та ІІ курсів різних факультетів. Для аналізу стану їх здоров'я використовувалася анкета, яка містила питання, спрямовані на виявлення у студентів психологічної та емоційної дезадаптації, спадкової схильності до захворювань, а також що травмують психіку. Проведений аналіз виявив у 57,4 % студентів наявність різних згаданих вище ситуацій. Відзначається низька фізична активність у 36 % студентів і 70,9 % студентів, що епізодично займаються фізкультурою і спортом. Анкетування виявило відносно високий відсоток осіб з такими скаргами, як наявність тривоги (46 %), часте внутрішнє напруження (41 %), розсіяна увага (27 %), підвищена стомлюваність (35 %), підвищена дратівливість (32 %), "грудка" в горлі (35 %).

Дослідження мотиваційної сфери фізичного виховання у студентів, які мають різні фактори ризику нейросоматичних захворювань, показало, що для студенток, які відзначили низьку фізичну активність, значущими виявилися фактори, пов'язані з потребою у фізичному вдосконаленні: освоїти рухові навички, поліпшити пластику руху, поліпшити статуру. Водночас юнаки з низьким рівнем рухової активності на заняттях з фізичного виховання бачать можливість у психічної реабілітації.

Анкетні дані виявили тенденцію до збільшення числа осіб з різними емоційними розладами у вигляді підвищеної дратівливості, стомлюваності і депресивними проявами у вигляді вираженої внутрішньої напруги. Зростає кількість студентів зі скаргами на

головні болі що скаржаться на погіршення самопочуття у період сесії.

Аналіз отриманих даних показав, що на особливості мотивації фізкультурно - оздоровчих занять студентів впливає не тільки стан здоров'я, а й характер факторів ризику, які можуть сприяти розвитку захворювань. При цьому виявляються статеві відмінності. У студентів старших курсів процес адаптації у більшій мірі вже пройдений. Цей факт сприяє зменшенню зривів, котрі є причиною багатьох захворювань. Прагнення займатися спортом у студентів вже направлено на поліпшення стану їх здоров'я. Під час вступу до ВУЗу цей значний фактор не був усвідомленим щодо потреб і мотивів підтримки та поліпшення здоров'я.

Науковий керівник – ст. викладач Волкова Т.В.

## РОДИННИЙ ХОБІ-ТУРИЗМ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Жихарєва Н., Кухар А., студентки IV курсу, факультету ММтаЛ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Одним з важливих аспектів здорового способу життя є вірна організація відпочинку. Сьогодні набирає обертів саме активний відпочинок. Велика кількість туристичних агенцій пропонують тури для людей, що мають певні захоплення, хобі: рибальські тури, мисливські, для любителів валяння з вовни, дизайну, гастрономічні тури тощо. На наш погляд, актуальним залишається нестача активного відпочинку всією родиною з можливістю зайнятися улюбленою справою кожному одночасно.

Саме з цією метою нами було розроблено проект «Теплодар – місто майстрів», у межах якого передбачається будівництво «Поселення майстрів». Місія проекту: «Тепло рук збереже тепло родинного вогнища».

**Таблиця 1 - SWOT-аналіз проекту «Теплодар – місто майстрів»**

Внутрішнє середовище	
Сильні сторони	Слабкі сторони
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розмаїття майстер-класів</li> <li>2. Зручне розташування</li> <li>3. Екологічно чисте місце з мальовничими пейзажами</li> <li>4. Корисний відпочинок для всієї родини</li> <li>5. Врахування інтересів різних поколінь</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Сезонність проекту</li> <li>2.Відсутність власних фінансових коштів</li> <li>3.Похідні умови проживання</li> <li>4.Відсутність досвіду в організації таких проектів</li> </ol>
Зовнішнє середовище	
Можливості	Загрози
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зростання популярності родинного відпочинку</li> <li>2. Прагнення до екологічності життя</li> <li>3. Переорієнтація на внутрішній туризм</li> <li>4. Зростання популярності хенд-мейду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Залежність від погодних умов</li> <li>2. Низька підтримка держави соціальних проектів</li> <li>3. Поява підприємств, що забруднюють навколишнє середовище</li> </ol>

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю

## З М І С Т

### РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ В ГОТЕЛЬНОМУ БІЗНЕСІ	
Біліченко О. О.....	4
ФІЛОСОФСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Васильєв С.В.....	5
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Волков І.С.....	6
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ – ПЛАТА ЗА СПІВЧУТТЯ	
Вострокнутов І.Л.....	7
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГНУЧКОСТІ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ	
Гемонова Т.О.....	8
МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Гемонова Т.О.....	9
РОЗМИНКА ЯК ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦЯ	
Гемонова Т.О.....	10
САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ — ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Гончарук Н.В.....	11
МОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я	
Горбарук І.С.....	12
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'Я ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	
Григоренко Г.В Григоренко Г.В.....	13
СЛУЖЕННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА	
Денисенко А.В.....	15
РЕАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВУЗІ	
Друмова К.І.....	16
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЛТАВСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ АГРАРНІЙ АКАДЕМІЇ	
Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В. ....	17
МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ РІЗНИХ ФАКТОРАХ РИЗИКУ	
Жерш О.О.....	18

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**30 вересня - 2 жовтня 2016 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

---

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87